

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

KPTA
2011
第2号



教えて長崎くん



街角探訪：車椅子でも行けるこのお店



最近体重、気になりませんか？



人生何事も前向き：私のリハビリ体験記

重度の障害者でも やれば出来る事がある

【人生一寸先は判らない】

自分だけはまさかこの様な事故に遭遇するとは夢にも思わぬ出来事でした。

忘れる事も出来ない。平成八年三月五日午後一〇時半ごろの事です。勤めていた会社で会合があり、後で食事会、それに酒ビールが少々でほんのほろ酔い程度、どうも酔いが今一もう一軒飲みに行こう、いつもの癖で四人が



楽しく飲み、その店でお開き一〇時頃自転車で店を出た。さほど酩酊している訳でもなく帰路に着いた。我が家に四〇メートルの所で自転車のライトが少々右に向いていたので、次回乗る時のために真っ直ぐに直したく、ライトを右へ右足で軽く蹴った。この行動でライトが運悪くスポークに食い込んだ為、道路の真ん

中で頭から転倒。さあ立ち上がろうとするも、手も足も全く動かない。これが私の人生を大きく変える事になろうとは。（この時私は五六歳）

【頸椎損傷 何の事やら】

救急車で病院に搬送されて首の骨が折れたらしい事だけは医師の話で理解出来た。しかし治るものと思っていた。私はこの様な大変な怪我があること事態に全く無知で、しかも頸損の障害のある人を見かけた事すらなかった。

八日間救急病院のICUにいたが、病室にも移れず次々と運ばれてくる患者、昼夜なく騒々しい事にいささか辛抱出来ず転院を申し出た。医師は快諾してくれたが、その時医師に告げられた言葉が「上田さん、上田さんの今後の人生は辛抱と、どの様な事にも耐えて行く事のみ的人生になりますよ」と覚悟の程をビシッと申し渡されました。

しかしそれが何を指しているのか自分自身判りませんでした。転院先の病院では、医師やリハビリの先生方に、私は治るんだ、動かぬ手や足も少しでも動く様になるんだと、夢と希望を持たせながら私自身この手でビールジョッキが持てる様にと自分を励ましながらリハビリに精を出しました。諸先生方には大変お世話になりました。しかし頸椎損傷についてはまだまだ医学的に難しい分野の様です。結果的に私の身体は首から上は正常ですが、首から下は自分で動かす事が出来ず、かろうじてかすかに動く左手で電動車椅子を操るだけです。排泄も自分の意思は働きません。

【精神的苦痛と今後どの様に】

入院中は皆さんの協力であんまり心配せずとも暮して行けますが、退院間近になると自宅に帰ってどうなるかが、これが又心配でいっぱいになる。夜も眠れぬ程の心の痛手である。

それこそ自暴自棄に至った事がある。

【退院後の家庭での過ごし方 そして色々な事との出会い】

車椅子に乗っても二時間位しか居れない、直ぐにベッドで横になりたい。妻が長時間留守にする時が非常に困った。しかしこれをしてのぐには頭の方を下げる車椅子、ちようど使用している方がいたので、それを購入して妻の留守にも長時間一人でどうにか暮せる様になって来た。頭を上げたり下げたりで過ごす内、一日車椅子の生活が出来る様になってきました。車椅子に慣れて来ると、家にはかり居る訳にも行かず、デイサービス、施設へのショートステイ、これも数あり、私もアッチやコッチと教箇所行きました。

それがある施設で絵画・習字等の教室があり、そこには全員が大なり小なりの障害のある方が頑張って書いていました。私も施設の方に勧められて始めてみる気になりました。始めてみたものの手足が全く駄目で、右手に筆をテープで巻き付けてみたり、左手に巻き付けてみたりしましたが、肘が伸びない故にどうしようもない、あれこれやった結果、口にくわえて書いて見たらが始まりました。あまり格好の良いものではないが、介護をしてくれた方が机の高さや角度、絵の具、水、墨等の高さまで考えて教室のある度に手伝ってくれました。

しかし私は習字や絵画には全く興味が無い方で、どちらかと言え

ばスポーツ、これも下手の横好き、唯、汗を掻いた後のビールの旨い事、ビールや酒を飲んだの二日酔いは一流でした。初めて描いたウルメの絵は世話がつてくれた方が記念に頂戴には、私も面目なしです。学校でも絵だけは下手くその筆頭でしたので、家では暇つぶしで描いて見たい、しかし机、キャンパスを置くにも問題があり、私に合う様に、全て、妻の兄が素人なりに設置してくれました。そのお蔭で色々出来る様になりました。

【恥の掻き捨て 描いた作品に納得はしないが】

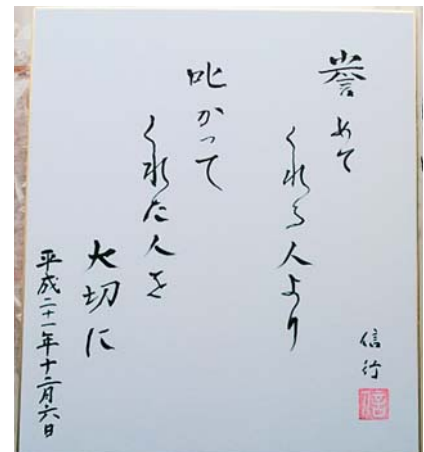
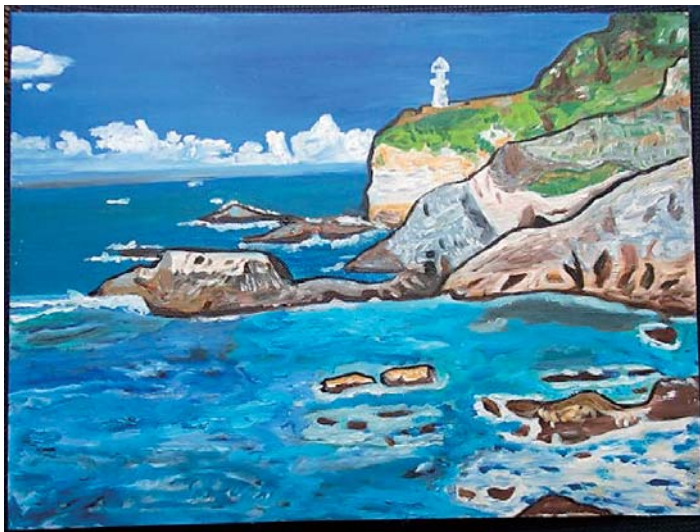
私も七十一歳、上達する事はない。六十の手習いも素質があるかないかが問題、どうせ暇に任せて書いたもの、施設の人が描いたら持つて来て掛けて上げますとの言葉に、下手くそな絵を堂々と掛けさせて貰っています。掛ければ、下手な絵でも下手とは言えず、仲々上手に掛けちゆうの言葉に本人ご満悦です。まあ、障害の程度もある事ですが、呆け防止と退屈しのぎにやって見ても如何でしょう。私は他にも



下手な俳句、川柳にも挑戦しています。高知新聞文芸欄に投句しています。仲々掲載される事は滅多にないです。

下手な鉄砲も数打てば当たる位の程度、掲載される人は絶えず出ていますが、これも掲載された時が、ときたまだけに嬉しさも格別です。良かったら色々やってみたら如何ですか、あくまでも間を持って余している方、暇つぶしにどうぞでしょう。

上田信行



インタビュー記事 小松 征次さん



今回は脳卒中を発症し片麻痺の障害を持ちながらも、持前の前向きさで障害をもろともせず充実した生活を送られている方をご紹介します。(セイジさん。脳梗塞を発症、左片麻痺)

こんにちは、すいぶん前に入院されていましたが外来や病院主催の健康教室に必ず参加されているのでお久しぶりではないですね(笑)では、早速ですが脳卒中で入院時の心境などを教えていただけますか？



入院直後、ベッドから起き上がろうとした時、いつものようにやってみたけれど、どうやっても起きれんがよ…何度もやってみたけど、左手足が動かず、まともに起きれんかったがよ。自分の身体はどうなってしまうたがやろう…って

けれど、その時は脳卒中の知識もなかったとき、点滴すればよくなり手足も元のように動くようになると思いよったとき、今日より明日はよくなると思っ

て寝てた。
治療中も看護師さんは「起きたいと

きは言っておきね」って言いよったけど自分では起きられると思っ
ていたから、勝手に起き上がってベッドから滑り落ちたこともあつ
たよ。

そうですね、あまりに突然の変化だったので、現実味がなかった
のでしようね。

入院中の経過のなかで心境の変化などはありましたか？

「そのうち治るやろう」と思いよったけど、点滴が終了してもな
かなか手足は元のように動くことはなかった。

ある日、主治医から麻痺の完全治癒は難しく、後遺症が残ると言
われたがよ。しかも、他の患者さんからも「それっばー酷い麻痺
から元には戻った人は、一人もおらんぞ…」とも言われたよ。

けれど、不思議と絶望せんと、「じゃあ、俺が最初の一人になっちゃ
る!!」と積極的にリハビリを頑張ったよ!

すごいです！ほとんどの方は落ち込むと聞いてますが、そのよう
なことはなかったんですね。では、はじめに持っていたリハビリの
印象はどうでしたか？

正直、リハビリにはあんまり期待してなかったがよ、リハビリと
いうもんもあんまり知らんかったとき、マッサージぐらいのもんやと
思うちよったわ(笑)

やき、自分が頑張って稽古するんが一番と思うちよったがよ。

実際にリハビリを経験してその印象はわかりましたか？

一番の苦痛はベッドから起きれん事やったときね、リハビリの人が

来て起きる練習をしたり車椅子に乗ったりして徐々にベッドから起きる時間を作ってくれたのが嬉しかったよ。担当の人達も親身に考えてくれているのが分かったし、毎日のリハビリは楽しみの一つやったね。けれど、出来んもんをするのはしんどい時もあるけど結局は自分の為やきね。それに、日々少しずつ手足の動きが良くなっていくが、出来なかった事が出来るようになっていくのも感じられたき、リハビリして良かったと思うちゆう。

入院中も頻繁に外出されてた伺いましたけどどうですか？

入院中だからといって、病院ばかりは嫌やったきね。

幸い、みんなの助け、杖と足の装具があれば少しは歩けたき、病院でおるだけやのうて、外の世界も見てみようになったがよ。ちゆうど春先で大好きな阪神が安芸にキャンプに来ちよつてリハビリの人に頼んで阪神のキャンプへ連れて行ってもらったがよ。当日に微熱があつたけど楽しみにしちよつたから黙ちよつた。球場では、たまたまワシのところはファールボールが飛んできたがよ！みんなの視線が集まつて、なんか社会に帰つて来たようで気持ちよかつたにやあ。

息子が帰省した時は温泉、コンサートにも出かけたよ。

でも、楽しい思い出ばかりじゃなく、コンサートで演歌歌手が順番に握手をして回ったとき、自分だけとばされたがよ… ショックやったわ…（その時はまだ唾液が多く右手でよく拭いていたきやろうね）

そんなことがあつたのですね、歌手にとっては何気ないことだっ

たかも知れませんが、大きく人を傷つけてしまったんですね…

それにしても入院中から活動的だったんですね！

たしかに、障害があるからといって部屋に閉じこもる必要は全く無いんですね。

でも、家族の方の意見はどうだったのですか？ まだ入院中なので心配はされませんでしたか？

息子も、リハビリの人も自分の思いを可能な限り応援してくれた。外出をすることでやっぱり車椅子より自分の足で歩きたいと思う気持ちも強くなった。病院も慣れてくると不便もないし、長くおることに違和感がなくなってくるきね。そんな時に外出することでいい刺激になってリハビリにもより意欲が出たと思う。

退院後はどう過ごされていますか？またこれからもやってみたいことはありますか？

まだ、十分に歩けなかつたき通所リハビリに通ったり、外来でリハビリをしてバスに乗って通院することもできるよになつたわ。最初は妻も心配でついてきたけど、何回かで断った。





それでも時間を持て余すようになったし、病院通いにも飽きてきたき、近くの温水プールに行くようになったがよ。最初は、プールに入っても怖くて何もできなかった。けれど、少し経つと水は浮くから手足も自由に動かせると気がついたがよ。今では週四回ぐらい通ってる。プールで一緒に歩いているお年寄りを追い越せるようになってきたのが嬉しい。絶対に自分が勝つてやろうと思ってる。

家事も大抵のことはひとりやりうよ。なんでも自分でやろうという気持ちが大変やね。毎日がリハビリよ！

私たちリハビリも出来るだけ患者様の身体機能、能力の向上を目標に日々努力していますが、やはり患者様の積極性（よくなりたい！）こんなことがしたい！に勝るものはないと感じました。今回の患者様のように皆さんが常に前向きに生きていける方ばかりではないと思いますが、患者様の協力がなくてはリハビリをしても期待した効果が得られにくいのも事実です。患者様の積極性を引き出すのも私たちの活動だと改めて痛感いたしました。

最後にメッセージを

ものは考えようで例えば、装具もカッコ悪いかと思えば嫌なものになるけど、歩きやすくなる物で、付けていれば周りの人も自分

が足が不自由な事を一目で分かってくれる便利な物とおもってる。（高校生がバスで席を譲ってくれるで！若い子も良い子はたくさんおる!!!）

とにかく自分がしたい事は諦めず、したいと思いつけないかん!! 目標があれば、それに向かって努力できるきね。もちろん、リハビリの人達も協力してくれる。けれど、実際するのは自分だから最後はなんでも自分でやる気持がないといかん!!と思うよ。

取材地：シレスト室戸



〒781-7101 高知県室戸市室戸岬町3795番地1
電話 0887-22-6610 F A X 0887-22-0062
mail : info@searest.co.jp

最近体重、気になりませんか？

～運動習慣を身につけよう～

近森病院 理学療法科 高芝 潤

生活習慣病って知ってますか？

飲みすぎ、食べすぎやストレスなど生活の乱れが影響し、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が最近どんどん増えています。しかも、これらの病気はそれぞれ別々に進行するのではなくお腹の内臓脂肪が大きくなると病気の併発を引き起こすといわれています。

内臓脂肪型肥満に加え高血圧、高血糖、脂質異常のうち二つ以上を合わせもった状態を**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**といいます。

メタボリックシンドロームの予防・改善には

1に運動、2に食事、しっかしの禁煙、最後1へすの
メタボリックシンドロームの予防・改善のポイントは食事療法や運動療法が中心となります。すでに治療が必要な方は医師の指導により、くすりが必要になる場合もあります。

運動療法の効果

運動療法はストレス解消、肥満予防にも役立ちますが、中性脂肪減少や血圧を下げるなどの具体的な効果もあります。

しかし、運動といっても時々思い出したように少し運動を足すのでは効果が得られません。内臓脂肪を減らすためには、**日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大**

切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながり、色々な変化を身体に与えてくれるのです。

運動を始める注意点

1. **運動前のウォーミングアップや、運動後のクールダウン**に、軽い体操やストレッチを行いましょう。思わぬケガを防ぎます。
2. **無理をしないこと**。苦しさを感じるような運動はやりすぎです。やや息が弾む程度を目安にしましょう。
3. **体調や環境が悪いときにはお休みしましょう**。1日休んでも効果は持続します。

それでは、運動を始めましょう！

メタボリックシンドロームの運動療法

おすすめは**有酸素運動**です。

- ウォーキング
- 軽いサイクリング
- 水泳、水中ウォーキング
- 踏み台昇降 e t c .

1日20分以上、週3〜5回の運動を目指しましょう。苦しいのを我慢して、息をこらえるような運動は避けましょう。血圧の上昇を招きます。

1日の運動で、消費エネルギー200〜300kcalをめざしましょう。

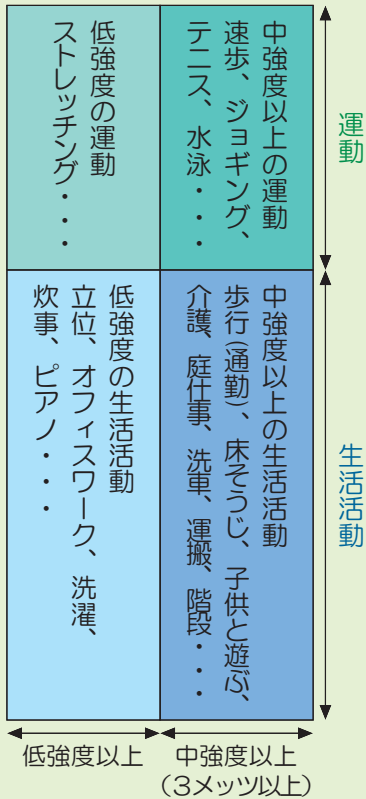
体重60kgの人が200〜300kcal消費するために必要な時間です。

これより体重の少ない人は長めに、体重の多い人は短めの時間になります。

- 散歩（120分 時速3〜4km）
- 軽い体操（約70分）
- 軽いサイクリング（約60分 平地で時速15km）
- ウォーキング（約60分 時速5〜6km）
- 軽いジョギング（約30分 時速6〜7km）
- ゴルフ（約70分 カートを利用）
- テニスの練習（約40分）
- 水泳（約30分 ゆっくり泳ぐ）
- 水中歩行（約60分）

※エネルギー消費量：アメリカスポーツ医学会資料より算出

実際の1日消費カロリーは運動と生活活動が影響します。



運動だけでなく生活活動も見直しましょう。

日常生活での健康づくり

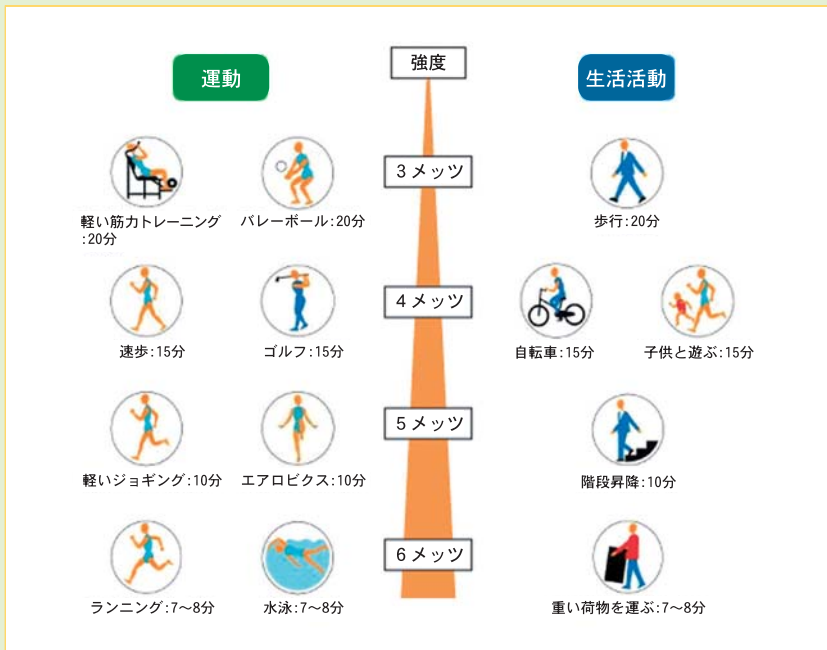
通常歩行(通勤)なら

1日あたり60分 約4kmに相当

1週間あたり7時間 約28kmに相当

歩数なら1日約1万歩目標(1週間あたり約7万歩目標)

運動にはそれぞれ強度があり、強度が高いものは消費カロリーが高く短時間で目標に達しやすくなります。左の図を参考にしてください。



※ METs とは座位姿勢時に必要な酸素摂取量を1METsとしたものです

「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」は自分の身体状況やライフスタイルにあった運動習慣を身につけるためのガイドです。厚生労働省のHPに全文が掲載されていますので是非参考にしてください。

厚生労働省HP 健康 総務課生活習慣病対策室 運動施策の推進

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

※膝や腰などの痛みのある方や心臓疾患のある方などは、かかりつけ医に相談して行うようにしてください。

「時間」との上手い付き合いかたとは？

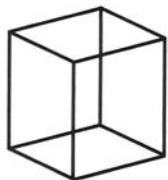
「大人の時間はなぜ短いのか」(集英社新書) 一川 誠
「一年は、なぜ年々早く感じるのか」(青春出版社) 竹内 薫

「もうこんな時間？」「まだこんな時間？」多くの方がこのように感じたことがあるでしょう。誰しも平等に与えられているはずの時間なのに、ある時は時間が早く過ぎるように感じ、またある時はなかなか時間が過ぎない。これを不思議に感じたことはありませんか？そんな時間の不思議にこたえてくれるのが今回の書籍です。

一川誠氏の「大人の時間はなぜ短いのか」(集英社新書)では、「物理的には同じ時間が経過しているのに、感じられる時間の長さが異なるのはなぜか。」を問題定義に本文が展開されています。興味深いのは、時間感覚に影響を及ぼす要因についてです。感じられる時間(体感時間)と実際の時間(物理的時間)との差異が生じる要因のひとつは、感情の状態です。筆者の引用例では、クモ恐怖症の人に、クモと一緒に空間の中で過ごしてもらった際に感じられる体感時間は、実際の時間よりも随分長く感じるといふものがあります。また、バンジージャンプで落下中の人に、手首に装着した高速で文字列を表示する液晶画面を観察させると、普段では観察できない速さの素早い文字列を見ることができたという報告もあります。これらは、極度の緊張状態が体感時間に影響することを示唆しています。また、広い空間では時間を長く感じたり、代謝が激しいほど時間の流れがゆっくり感じられたりなど、様々な心理実験が紹介されています。このような知見を踏

まえた上で著者は、時間の多くの特性は物理的な本質に基づくものというより、むしろ人間自身の体験の特性に基づいていることを指摘し、「道具としての時間」という考え方を示しています。

一方で、竹内薫氏の「一年は、なぜ年々速くなるのか」(青春出版社)は、サイエンスライターである著者ならではの仮説の検証が興味深い。時間感覚について物理学や生物学的視点からの仮説、著名人やアンケータによる回答から、最終的に五つの仮説を結論付けています。中でも、ドイツの生理学者エルンスト・ペッペル博士の仮説は面白い。心理学で有名な「反転図形」(図参照)を「存じでしょうか？ この図には二つの見え方があって、クルクル見え方が入れ替わりますが、その見え方を変えないように努力してみてください。何秒ぐらい我慢できるでしょうか。ペッペル博士は、この我慢できる秒数が歳とともに長くなる傾向があり、若い人たちは三秒程度、お年寄りでは五秒程度だそうです。この時間を、人間の意識が「ひとまとまり」として認識できる時間の上限としてとらえると、若者の「今」は三秒くらいだが、歳をとるとともに「今」は間延びして五秒くらいになる、ということになります。「今」が三秒から五秒へと間延びすることにより、年老いてゆく自分は、周囲がクイックモーション



ンの世界のように感じられ、あつという間に一年が過ぎていくように感じられるということです。他にも、体力が衰えて仕事の効率や達成率が周囲の若者に追いつかなくなるために「時間が足りない」と感じる仮説(加齢効率低下仮説)や、記憶に残るような出来事が減り、毎日が記憶に残らない、単調な繰り返しになってしまうことで「なんにもしないうちに一日が過ぎてしまった」という心境になってしまう仮説など、みなさんに思い当たるものもあるのではないのでしょうか。これらは、いずれも歳をとると時間の経過を短く感じるこの仮説ですが、そうさせない工夫もあるそうです。その一つは、単調な生活に変化をつけることです。例えば、ルーティン化している仕事の中にも、自分なりの工夫や創造をしてみること、または定期的に旅をしたり本当に楽しい趣味を見つけないことでもいい。記憶に鮮明に残る出来事の積み重ねが、一日、一年の体感時間の長さを決めるのだそうです。

この二冊は、偶然にも非常に近い時期に発売されており、それだけ私たちの生活を支配している「時間」についての教養を渴望する声も大きかったのではないのでしょうか。時間といかにうまく付き合うかは、いかに充実した人生を送るか、ということと同義のように感じられます。これらの本をきっかけに、有限の時間を巧みに操る手法を探ってみてはいかがでしょうか。

(土佐リハビリテーションカレッジ 滝本幸治)

街

角

探

訪

〜車椅子で来店可能なお店〜

Cafe Lunch げんき

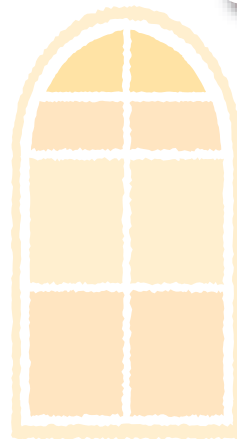


●チキン南蛮(写真・上)
●お弁当(写真・右)

木とピンクを基調としたゆったりと落ち着ける店内です。ボリューム満点のチキン南蛮。野菜がたっぷりソースも絶品

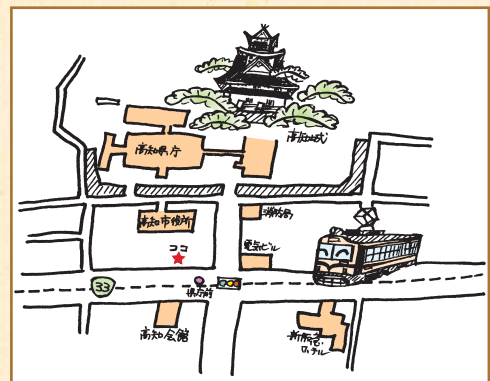


おいしいものを作って喜んでいただきたながら、障害のある人たちが就労に向けてトレーニングをする場所がこの『Cafe & Lunch げんき』です。
お客さまに『げんき』をお届けしながら、力をつけてもっともっと『げんき』になって社会に出ていくことを夢んでいます。
この場所で『のんびり、ゆっくり』過ごしながら私たちを応援してください。



- 営業時間：9:00~16:30 (モーニング 9:00~11:00 ランチ 11:30~14:00)
※ランチはスープ・ドリンク付 月曜日はデザートサービスDay☆
- 定休日：土・日曜日 祝日
- 駐車場：店舗西側の1番
- おすすめのメニュー：チキン南蛮(800円) お弁当(450円)
※お弁当は宅配あり(注文は10時まで) 地区限定の為お問い合わせ下さい
- 入口の幅：90cm(スロープあり)
- 机の高さ：68cm
- 車椅子での利用可能なお手洗いあり

高知市本町5-1-5 ※高知電気ビルから西へ徒歩1分
TEL：088-872-3737

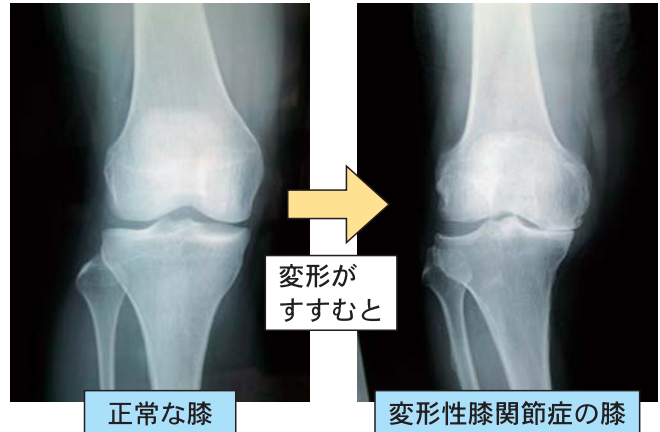




皆さんお久しぶりです！理学療法士の長崎です！！
前は腰痛を取り上げ、簡単な体操と日常生活での注意点についてご紹介しましたが、その後皆さん、お腰の調子はいかがでしょう？

今回はお悩みの方も多い「**膝の痛み**」をテーマに、主な原因の「**変形性膝関節症**」とその治療等についてご紹介します。

加齢に伴う膝痛の原因の多くは「**変形性膝関節症**」といわれるものです。膝を使い続けるうちに老化し、関節の表面を覆っている軟骨が変形して痛みが生じます。はじめは歩き始めになんとか膝がこわばる様な感じがありますが、しだいに正座など深く膝を曲げる動作や、階段の昇り降りに痛みを感じる様になり、痛みのために膝の関節を十分に動かす機会が少なくなり、徐々に関節が動かし難く、また更に痛みを生じるようになり、歩くことをはじめ、活動性は低下し、寝ていることが次第に増え、そのほかの老化現象が急速に加わり、ついには寝たきりに至ることがあります。



予防法や改善方法は何かあるのかしら？



そうですね・・・

では、日常で出来る簡単な予防法を紹介しましょう！

① 筋力トレーニング

太ももの前面の大きな筋肉である大腿四頭筋を鍛えることで、膝の柔軟性の低下や、痛みの出現を抑えることができますと言われていています。ここでは横になってできる二つの方法をご紹介します。



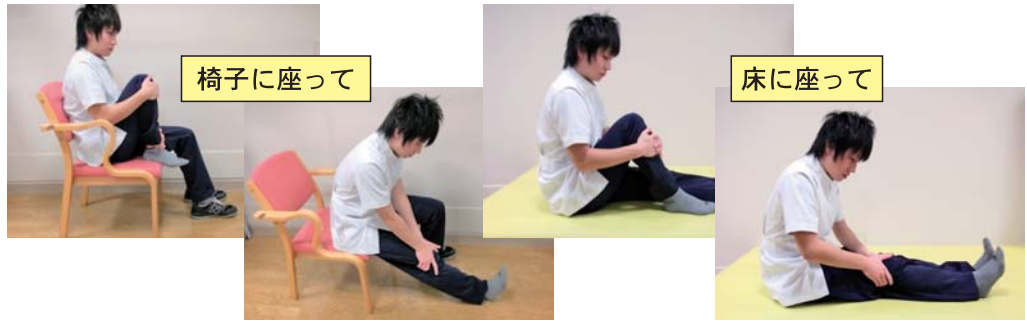
膝の下にバスタオルを丸めたものなどを敷き、膝を伸ばしながら押しつける
押しつけたまま6秒間維持する
10回程度繰り返す



反対の膝を立て、膝を伸ばし、足首を反らして足全体を持ち上げる
ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろす
20回程度繰り返す

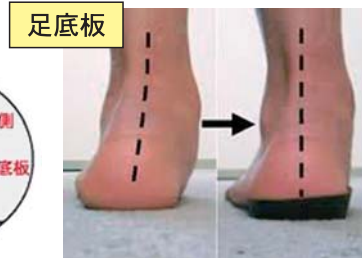
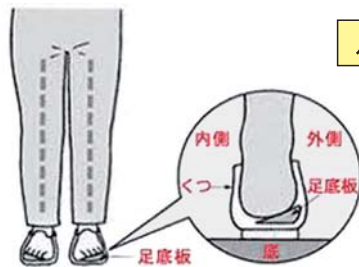
② 柔軟体操

関節がかたくなる前から予防的に柔軟体操をすることは大切。無理なく優しく、膝を曲げる・伸ばす運動を行きましょう。

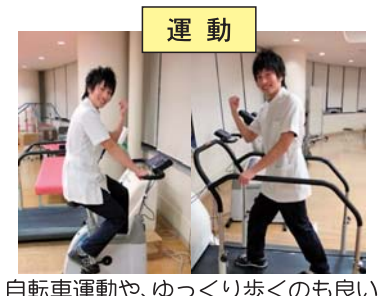


③ 装具(足底板 膝サポーター)

膝の変形は、いわゆるO脚になる方が多いが、変形が高度にならないうちに装具を装着すると、変形や痛みの出現を予防できる場合もある様です。



④ 日常・社会生活での注意点



そのほかにも、疼痛軽減などの為のホットパックや関節注射などがありますが、詳しくはお近くの整形外科へお問い合わせください。

また、変形性膝関節症による変形や痛みが強い場合、手術の適応になる場合もありますので、痛みなどを我慢せずできるだけ早く専門医の受診をおすすめします。膝の痛みに気を付けて、元気な生活を!!



杖を使って、膝の負担を軽くするのも良いですよ!!

身の回りの相談窓口

地域における福祉・保健・医療・その他の公的な相談窓口を掲載しています。

【高齢者福祉】

① 高齢者の福祉に関する相談 在宅福祉、認知症高齢者、高齢者の虐待防止、老人クラブ、住宅等改造支援など	県庁 高齢者福祉課 月～金 8:30～17:30 ①088-823-9627
② 介護保険に関する相談	②088-823-9786
認知症に関する相談	社団法人 認知症の人と家族の会 【認知症コールセンター】 月～金 10:00～16:00 088-821-2818
介護サービスに関する困りごと、苦情など	高知県国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口 月～金 9:00～16:00 088-820-8410

【障害者福祉】

障害者の福祉に関する相談 身体障害者手帳・療育手帳、在宅障害者支援、災害時要援護者支援、障害者自立支援など	県庁 障害保健福祉課 月～金 8:30～17:30 088-823-9634
障害児の生活、支援に関する相談 児童福祉施設への入所相談	高知県立療育福祉センター 障害児療育相談 月～金 9:00～17:00 088-844-0035
障害者の日常生活、福祉サービスに関する相談	高知県立療育福祉センター 障害者更生相談 月～金 9:00～17:00 088-844-4477
障害者の日常生活や福祉、介護、就労に関する相談	社協 障害者相談室 【障害者110番】 9:00～16:00 (第2日曜日、祝日、年末年始を除く) 088-828-8400
視覚障害者の生活相談、訓練に関する相談	高知県立盲学校 視覚障害者生活訓練指導員室 月～金 9:00～17:00 088-823-8820
障害者の雇用促進に関する相談 職業相談、職業能力の判定、職業訓練など	独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構 高知障害者職業センター 月～金 8:45～17:00 088-866-2111

【精神保健】

精神的な悩み、精神障害、社会復帰に関する相談 アルコール依存症、ひきこもり、その他心の健康に関する相談	高知県立精神保健福祉センター【心のテレ相談】 月、水～金 13:00～15:00 088-823-0600
ひきこもりに関する相談	ひきこもり地域支援センター 月～金 8:30～17:30 088-821-4508

【健康づくり・医療薬務】

健康づくりに関する相談	県庁 健康づくり課 月～金 8:30～17:30 088-823-9674
医療に関する相談	県庁 医療薬務課 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 088-823-9668
薬物に関する相談 自分自身や家族等の薬物乱用で困っている方	県庁 医療薬務課 月～金 8:30～17:30 088-823-9797

【国保】

医療保険に関する相談 医療保険制度（国民健康保険、高齢者医療、診療報酬）、 医療費適正化計画など	県庁 国保指導課 月～金 8:30～17:30 088-823-9646
--	--

【その他】

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業） 福祉サービス利用援助、日常的金銭管理サービス、書類保管サービスの実施など 生活福祉資金制度資金の貸付、修学支援などに関する相談	社協 生活支援課 月～金 8:30～17:30 088-844-4600
福祉サービスに関する苦情	社協 運営適正化委員会 月～金 9:00～16:00 088-802-2611
車の運転に関する相談 高齢者講習、熟年学級、など	運転免許センター 8:30～17:30 088-893-1221

問い合わせや相談については、上記の高知県庁や高知県社会福祉協議会等のほか、各市町村担当係、福祉保健所、市町村社会福祉協議会、または、民生委員、児童委員まで連絡をしてください。入院・入所中の方は、施設内に相談窓口が設置されている場合もありますので、各施設へお問い合わせください。

編集後記



今回もいろいろな方の協力で、無事にばわふるとさ第二号を発行することができました。

今号も理学療法をうけられ「ばわふる」に生活をされているお二人のお話を伺うことができました。実際に理学療法を今受けられている方たちの励みとなることと思います。

また、前号のダイエットレシピに続き、脱メタボとしてどんな運動をすればよいのか生活のヒントになる特集もあります。なかなか腰が重く気持ちはあっても行動がついていきにくいですけれども、実践して健康な体作りをしていただきたいと思います。

教えて長崎君では、イケメンの長崎君が爽やかに膝の痛みへの対処方法と生活の中での注意点をわかりやすく紹介してくれており、今号も内容盛りだくさんでいろんな意味で楽しい冊子になったと思います。

次号には、こんなものが読みたい、知りたいなどご意見・ご要望がございましたら、ぜひお聞かせください。

南国病院 理学療法士 池上 司

御意見、御要望等ありましたら、
下記連絡先までお願いします。



高知県理学療法士会のシンボルマークです。

ばわふるとさ 第2号 平成23年3月20日発行

発行所 社団法人 高知県理学療法士会

(連絡先) 〒781-1102 土佐市高岡町乙1139-3

高知リハビリテーション学院 理学療法学科内

TEL & FAX (088) 850-2335

<http://www.kopta.net/index.htm> e-mail: jimukyoku@kopta.net

発行者 山本 双一

ばわふるとさ 編集委員会