

(発行)  
石川県金沢市赤土町ニ13-1  
石川県リハビリテーションセンター内  
石川県高次脳機能障害相談・支援センター  
電話 076-266-2188

# 石川県 高次脳機能障害相談・支援センターニュース

## はじめに

石川県高次脳機能障害相談・支援センターを開設して、3年目となりました。相談の中には、就労に関する相談も増えてきており、長期的に関わっているケースが多くなってきました。また、自立支援法関連施設との連携も少しずつですが増えてきたように思います。全国的な動きとしては、来年度中には全国の都道府県に高次脳機能障害の支援拠点機関が設置されることになりました。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。



## 料理教室を始めました

高次脳機能障害があり料理により生活能力が拡大すると思われる方を対象に、平成22年2月から料理教室を実施しています。

目的は、買い物、調理等を通じ生活能力を広げ、ひとりでできることを確認したり、家庭の中での役割をもつことで自信をつなげること、またできるだけバランスのとれた食事をとることができるようにすることで、初回は3人(40代男性1名、30代女性2名)の参加がありました。

事前に参加者に作ってみたいものを尋ねてみたところ、「ご飯を炊きたい」「お弁当を作りたい」などの声がありました。

第1回目は、ご自宅でも作れるようなメニューを選びました。事前に、作業療法士と調理手順の確認や予行練習を行い、当日は全員が全ての行程を体験しました。

### 第1回料理教室の内容

#### メニュー

- ・ご飯を炊く
- ・インスタント味噌汁
- ・ウインナーを炒める
- ・サラダを作る  
(レタス、トマト)
- ・残ったご飯でおにぎりを作る

#### その他

- ・便利な冷凍食品の紹介
- ・次回についての話し合い



レタスを洗っています。家でも家族のために作りたいなあ。



一生懸命サラダを作っています。



久しぶりにフライパンを使いました。火加減が難しかったです。



参加された方からは、「昔やっていたことを思い出した」「今度は味噌汁を作りたい」などの感想が聞かれ、次回のメニューをみんなで考えました。

少人数グループでの料理教室で、それぞれに合った手順書を活用したり、自助具を利用したりしています。ぜひご自宅でも実践ができるように、これからも月1回のペースですが継続していきたいと考えています。

## 生活支援教室の様子

平成19年8月から一人一人に適した社会参加の方法を見つけ実現(就労など)することを目的に、毎週水曜日の午前10時から15時に、リハビリテーションセンター隣にある「ほっとあんしんの家」で生活支援教室を開催しています。

現在、参加者が増えニーズが多様化していることにより、各自の目標にあわせた支援を実施するため、来年度から2グループに分けて運営する予定です。

教室のプログラムの中には様々なレクリエーションや行事もあり、その中で今年はイタリア料理に挑戦しました。ふれあい工房たんと理事長である酒井さんに講師をお願いして、下記のメニューを作りました。

秋刀魚を3枚おろしにしたり、かぶらをゆでてミキサーにかけたりと高度な技を要する本格的料理でしたが、参加者それぞれの持ち味をいかして役割を分担し料理を完成しました。



3枚におろした秋刀魚！  
丁寧に塩をふっています

- \*メニュー\*
- ★秋刀魚とフレッシュ  
トマトのスパゲッティ
  - ★かぶらのスープ
  - ★白菜と春菊のサラダ



かぶらをミキサー  
にかけ、スープを  
作っています★



サラダを  
盛り付け  
中♪



お店のランチのよ  
うなメニューで  
とてもおいし  
かったです！

最近ではタイルモザイクに取り組んでいます。初めてのクラフト体験ですが、タイルを思い思いに砕いて図案に貼っています。個性豊かな作品ができあがるのが楽しみです。

今後の予定として3月24日に「高次脳機能障害とその対応方法について」学習会を開催します。福井県高次脳機能障害支援センターの小林康隆センター長より講義していただくことになっています。

## 当センター心理士によるリラクゼーション法の紹介

### 第1回「自律訓練法」



「あなたは段々眠くな〜る」コインを揺らしながら、誰かがこんなセリフを言う場面、テレビなどで観たことがありますよね？これは皆さんご存じのいわゆる催眠術です。

この催眠術をヒントに、ドイツで精神科のお医者さんによって開発されたのが、自律訓練法です。

自律訓練法では、自分に催眠（自己暗示）をかけることによって、全身の緊張を解き、不安やイライラを解消したり、ストレスを緩和することができます。日本でも、心身医学や心療内科の領域でとてもよく使われている技法です。

リラックスできる姿勢になり、腕や足の力を段階的に抜いていけるように、自分で自己暗示をかけていきます。1回に5〜10分程度の時間で、慣れてくると簡単にできるようになります。

練習することで、誰にでもできるように工夫されているので、興味のある方は一度専門家のもとで体験してみてくださいね。



## 研修会報告

石川県内の生活及び就労支援関係者などを対象に、高次脳機能障害における生活・就労場面での課題を整理し、その対応方法について理解することを目的として、平成22年1月23日に、地域リハビリテーション・高次脳機能障害普及啓発研修会を開催しました。

まず、現状報告として地域活動支援センターピアサポート北のとの施設長である河元寛泰氏と、金沢障害者就業・生活支援センターの就業支援担当である松本千春氏に、当センターと連携して関わった高次脳機能障害者の事例を紹介していただき、それから「高次脳機能障害の就労支援のポイント」として、岐阜医療科学大学保健科学部看護学科教授 阿部順子氏にご講演をいただきました。



### 河元寛泰氏のお話



生活リズムを整えることから就労支援に向けて関わっている事例の紹介。

評価票を用いて本人の状況を把握し、本人と一緒に目標を考え、それを達成するために必要なことを一つ一つ確認したり、同時にご自宅へ訪問して家族支援や調整なども行っていました。

高次脳機能障害の支援は、「関われば関わるほど難しく解決しにくく、課題は次々と表れてくることから、常に本人と課題を確認していくことや、家族との連携をすること、また一人では抱え込まずケースを共有しみんなで検討することや、スタッフの意識向上や幅を広げる環境作りが必要である」とのことでした。

### 松本千春氏のお話



就労場面で関わった事例の紹介。

空間認知の問題や記憶障害があり、現在の仕事でもやりにくさがみられていたため、ジョブコーチや当センター作業療法士を交えて、どのようにすれば本人がその仕事がやりやすくなるかの工夫を考え、練習し習慣化するように支援していました。

また、本人や家族を含めハローワーク、職業センター、特別支援学校、企業、ジョブコーチ、当センター等と連携をとり、それぞれの役割を明確にして支援を進めていました。

「メモを取るものの必要性や、焦らずゆっくりと関わることで定着につながる。家庭や学校での取り組みが（経験）が現場でいかされる」とのことでした。

### 阿部順子氏の講演



高次脳機能障害のある方の実態や事例の紹介、具体的な支援のポイントについてのお話がありました。阿部氏の資料から、高次脳機能障害支援のポイントを下記に抜粋させていただきます。

#### ～支援のベースを作る～

- ・機能の回復を促進する
- ・障害を知る（高次脳機能障害の診断と心理教育）
- ・支援を受ける体制を作る（支援を受けた方がうまくいく経験）

#### ～支援の環境を作る～

- 学びと育て直しをするための良好な環境
- ・障害の特性を理解して困った時に助けてくれる人たちがいる
  - ・家族以外に信頼できる第3者がいる
  - ・本人以外ができることがある、周囲に認めてもらえ、受け入れられる
  - ・同じ障害の仲間がいる

#### ～補償行動を身に付ける～

- ・代償手段の活用：記憶（メモリーノート、携帯電話等）、注意（見直す習慣、道具の使用等）、遂行機能（手順書、マニュアル）
- ・習慣化：手続き記憶の利用と使用する認知機能の省エネ化
- ・環境の構造化：刺激を限定、場所を一定、日課をルーチン化、ラベルや案内表示の整備
- ・人的支援：周囲が解決方法をアドバイスしたりヒントを出す、本人が困っていることについて必要な支援を依頼する



## NPO法人高次脳機能障害患者と家族の会つばさ からのお知らせ

少しずつ春の訪れを感じられるようになってきましたが、皆様におかれましてはどうお過ごしでしょうか？この季節、新しい出発をされる方々も多いのではないのでしょうか？

とくにこの障害を持った当事者、家族の方におかれましては、新たな環境への挑戦に不安と期待でいっぱいのことと思います！

先日、昨年末に出来上りました日本脳外傷友の会発行の・高次脳機能障害者生活実態調査報告書が当会にも届きました。その中で、当事者団体(家族会)に関する感想が載っていました。その中では「当事者団体の活動には体験の共有や情報提供等様々な点で助けられている」との回答が多かった様です。また要望としては、「医療・行政では出来ない細やかな当事者への心のケアや交流が出来る場所の確保と地域に根ざした啓発活動や講演会なども活発にして欲しい」とありました。

当会の活動においても、会員の方々や相談に来られた方々にこれまで以上に「心のケア」にきめ細かく対応していけるようにと思っております。

### \* 今後の予定 \*

- |                 |     |              |
|-----------------|-----|--------------|
| 3月28日(日) ヨーガ教室  | ★場所 | ほっとあんしんの家 2階 |
|                 | ★時間 | 午後2時から       |
| 3月28日(日) 家族会定例会 | ★場所 | ほっとあんしんの家 1階 |
|                 | ★時間 | 午後3時から       |
| 4月18日(日) 家族会定例会 | ★場所 | ほっとあんしんの家 1階 |
|                 | ★時間 | 午後2時から       |



### <連絡先>

金沢市久安2丁目  
429-2  
あおいとりケア  
サービス内  
Tel 076-247-5011

## 石川県高次脳機能障害相談・支援センターの案内

〒920-0353 石川県金沢市赤土町ニ13-1  
石川県リハビリテーションセンター内  
(石川県済生会金沢病院となり)  
電話 076-266-2188  
ファックス 076-266-2864  
ホームページ <http://www.pref.ishikawa.jp/koujinou/>

電話相談：月～金曜日 8時30分～17時15分  
土曜日 8時30分～12時30分  
面接相談：月～金曜日 8時30分～17時15分  
(予約制)

(相談担当) 田中 佃 嬉野

