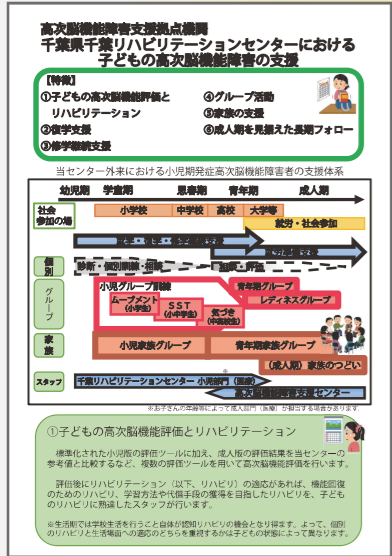


広報用
リーフレットなどを
作成しました!



▲子どもの高次脳機能障害の支援

千葉県千葉リハビリテーションセンター
高次脳機能障害支援センター

開くとA4サイズになります

高次脳機能障害 チェックリスト

脳やケガのあと……

脳の病気やケガを
したことがある？

はい

いいえ

こーちゃん
高次脳機能障害
支援センターキャラクター

高次脳機能障害
ではありません

▲高次脳機能障害に関するリーフレット

高次脳機能障害とは？

脳の病気（脳卒中など）やケガ（交通事故など）による後遺症として、これまで見られなかった症状が現れることがあります。出来ていたことが出来なくなり、生活しづくなります。一見わかりにくく「見えない障害」とも言われます。以下▼は、よくみられる症状で、重複することもあります。

注意障害
集中が解かない
同時に複数のことができない

記憶障害
新しいことが覚えられない

遂行機能障害
段取りが悪い
急な変更に対処できない

高疲労性
脳が疲れやすく、ミスしたり
イライラする等様々な症状が出る

半側空間無視
視力や視野に問題はないが
片側のものを認識できない

失語症
言葉がうまく出せない
通じにくい

社会的行動障害
やる気が出ずボツとする
ささいな事でイライラしやすい
こだわりが強い

困った症状があっても、ちょっとした工夫で日々の生活が
暮らしやすくなる可能性があります。ぜひご相談ください。

表面へ

■高次脳機能障害に関するリーフレット

「高次脳機能障害 明日の一步のために 支援ガイド」「もしかして高次脳機能障害チェックリスト」とともに活用していただけると幸いです。気軽に手に取っていただけるようにコンパクトなA4 3つ折りサイズになっています。

■子どもの高次脳機能障害の支援

当センターでは、小児期・学童期・思春期・青年期と成長段階に合わせたグループ訓練や家族支援などを行い、青年期を見据えた長期的フォローを行っています。具体的な支援内容を知りたいなどありましたら、総合相談部までご連絡ください。

※リーフレット送付のご希望がある方は、高次脳機能障害支援センターまでご連絡ください。

information

■高次脳機能障害地域支援者向け連続講座2021
日程内容等は千葉リハホームページにて掲載します。

編集後記

■春ですね。この時期コロナ問題に加えて花粉問題にも悩まされ、マスクがますます手放せなくなってあります。くしゃみをするのに気を遣う日々。こんなときだからこそお互いが思いやりを持ち支えあっていきたいですね。コロナ禍により新しい生活様式、働き方など、今までにないスタイルが登場しはじめました。我々も頭を柔軟にして目の前の難題に取り組んでいかねば。“誰もが街で暮らすために”スタッフ一丸となり4月からも頑張ります！（四代目H）

■「充実している」「簡単だ」「できる」「まだ若い」「やってみよう」。この言葉は“めいげんことば”とって明るく元気で素直な言葉だそうです。逆に暗くて病的で反抗的な言葉、「忙しい」「難しい」「できない」「疲れた」などを“あんびょうたんことば”というそうです。漢字で暗病反言葉と書きます。後者を使うほうが多いYですが、言葉だけでもめいげんことばをと、使ってみました。「金がある」「まだ若い」「美しい」「やってみよう」……自ら発して心が重くなりました笑。これからはストレスが溜まらない程度にめいげんことばを使っていこうと思った年度末でした。それでは来年度も掲示板をよろしく願います（Y）

こ～じのう
掲示板
2021.3 vol. 43

発行日 ■ 2021年3月31日
発行 ■ (社福)千葉県身体障害者福祉事業団 千葉県千葉リハビリテーションセンター
千葉県緑区菅田町 1-45-2 Tel. 043-291-1831(代) 内198
発行責任者 ■ 高次脳機能障害支援センター センター長 長谷川純子
http://www.chiba-reha.jp/ ※ホームページからご覧いただけます



こ～じのう
掲示板

- 特集 コロナ禍における家族のつらい
- 支援センターだより
- 全国・関東の動き・イベント講習会報告

こ～じのう掲示板は千葉県千葉リハビリテーションセンターや千葉県、全国の高次脳機能障害に関わる情報を紹介する広報誌です

菜の花メッセージ

菜の花メッセージは、高次脳機能障害支援にかかわる方々から、応援メッセージを頂き掲載しております。



43
2021.3

「東総地域からはじめまして」

総合病院国保旭中央病院

副院長 川副 泰成
かわぞえ やすなり



みなさん、はじめまして。2020(令和2)年度に高次脳機能障害の「支援拠点機関」のお仲間に加わりました、総合病院国保旭中央病院です。当院は救急医療をはじめとして多くの領域で、千葉県北東部(香取・海匝(かいそう)圏域、東総地域と呼ばれます)において基幹的な役割をになっています。2016(平成28)年4月をもって、旭市の地方独立行政法人となりました。

そもそも当地域にお住いの高次脳機能障害を持つ患者さんの多くは、普段の生活の中で当院に受診されたかもしれません。けがや病気によって脳内に病変が生じたり、また記憶、注意、遂行機能、社会的行動などに制約を生じたりすれば、1度は当院を利用されるのではないのでしょうか。そうしたこともあって、お声がかかったものと思います。

さて、高次脳機能障害を持つ方の支援については、ご連絡の窓口はリハビリテーション科になります。院内には多くの部署があり、脳神経外科、神経内科、神経精神科、医療連携福祉相談室など、各部署が連携しながらこの事業に取り組み始めたところですので、利用者の方が経過の中でどの段階に当るかによって、主に支援させていただく部署が移るかもしれません。

私自身は精神科医師として勤めていますが、高次脳機能障害については障害認定や精神科デイケア、作業療法での受け入れが思い当ります。最近では、社会生活上の困難による精神症状の治療、他科を受診するための仲介なども経験し、正しく包括的な支援が必要と痛感しています。

今後とも千葉リハビリテーションセンターを始め、関係の皆様にご指導をいただき、利用される方への支援が充実するよう努めたいと思います。



関東甲信越ブロック・東京ブロック合同会議

2020.10.22
WEB開催

今年度は新型コロナウイルス感染予防のためオンラインによる会議開催となりました。各県から高次脳支援の取り組みや課題についての報告がありましたが、話題が多かったのは新型コロナウイルス関連であり、支援機関における支援状況、他機関との連携方法、事業計画への影響や対応、研修・普及啓発の開催状況や在り方について等、幾つかの報告がありました。情報提供としては、国立障害者リハビリテーションセンター深津玲子先生より、「高次脳機能障害支援事業の現状」と題して、以前取りまとめたアンケート調査の結果の報告と、ここから明らかになった課題への対策のひとつとして今年度より新たに始まった「高次脳機能障害の特性に応じた支援養成研修カリキュラム及びテキストの開発のための研究」についての紹介がありました。

高次脳機能障害支援普及事業全国連絡協議会

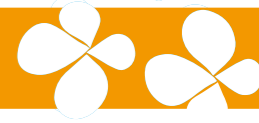
2021.2.26
WEB開催

令和2年度 第2回高次脳機能障害支援普及全国連絡協議会が2月26日にWeb利用して208名の参加者で開催されました。最初に、「COVID-19感染拡大の事業計画への影響と対応について」として、全国の116の拠点機関で今年度対応された状況を「相談」「診断評価、リハビリ」「通所」「各種会合開催」「広報」に分け検討と意見交換が行われました。様々に影響を感じている機関が多く、各地で工夫しながら支援していることが報告されました。次に、厚生労働省の担当課から、地域包括ケアシステムの中で市町村を中心に地域に根付いたサービス展開を検討されていることや、入院から早期の地域移行や定着に向けて多職種・他機関での会議をしていく形について検討・実施されていることが報告されました。現在、全国にコーディネーターが418名配置されており、今後とも他の拠点のやり方や提案なども参考にし、お互いに協力しながら支援を継続していくことが出来ればと感じることができました。

高次脳機能障害支援コーディネーター全国会議

2021.2.26
WEB開催

国立障害者リハビリテーションセンター主催による支援コーディネーター全国会議がWeb開催で行われました。実績報告会では感染症の影響と対応について、福岡県(久留米大学病院、精神神経科)と青森県(青森県健康福祉部障害福祉課)から報告がありました。久留米大学病院ではコロナ禍で抑うつや不安といった精神症状が悪化した方や、就労に関する相談が目立ったということでした。青森県では来院相談件数の減少が見られ、ざっくばらんに話を聞くといった相談の場が限られているのではないかと、という報告がありました。講演では当事者・家族の立場から昭和病院長の佐柳先生より「すべての評価は“幸せづくり”をエンドポイントに」というお話がありました。私たちの支援が高次脳機能障害の方への幸せづくりの一步となるよう、日々実践していきたいと思いました。



高次脳機能障害地域支援者向け連続講座2020 第2回 WEB開催

2020.12.16 14:00-15:00 主催:千葉リハビリテーションセンター



第2回の連続講座もWebでの配信となり、高次脳機能障害の各論と関わり方のポイントについての講義がありました。高次脳機能障害の各論では記憶障害に関する講義が印象に残りました。記録する前段階として、覚えたいものに注目する注意力が必要になることを学びました。また、高次脳機能障害の対応方法について本人に合った代償手段の活用が必要になることや、紙面の活用だけではなくスマホ等の電子機器も代償手段の1つになることが分かりました。今回の講演を今後の患者様の支援にも生かしていきたいと思えます。

当事者・家族のための 高次脳機能障害勉強会2020 WEB開催

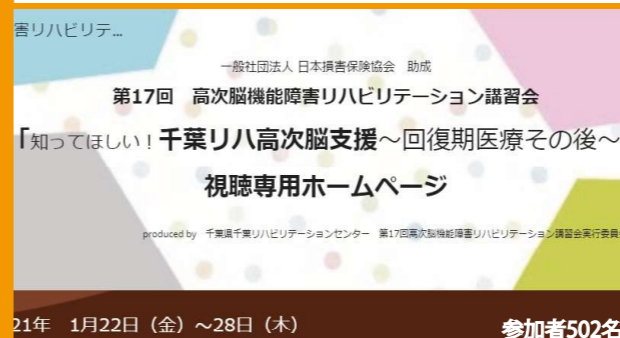
2021.1.13 14:00-15:00 主催:千葉リハビリテーションセンター



▲更生園内の様子
当事者・家族向けの勉強会を開催してほしいとの要望を受け、今年度初めて開催しました。基本的な高次脳機能障害について、当事者とご家族にも伝わりやすいような説明を心掛けました。WEBでの開催となったため、集中して聞いて頂けるか心配でしたが、講義の途中で休憩とストレッチを挟む工夫をし、「集中することができた」との声を頂きました。来年度も継続して開催していく予定ですが、講義を数回に分けたり、少人数でも集まれるようにしたりなど、当事者やご家族にとって、きっかけになるような工夫をしていきたいと思っています。

第17回高次脳機能障害リハビリテーション講習会 WEB開催

配信期間 2021.1.22-28 主催:千葉リハビリテーションセンター



▲損保専用ホームページを作成
第17回の講習会は初めてのWeb開催となりました。講師の当センター職員4名が「回復期医療のその後」をテーマに各20分間の講演を行いました。高次脳機能障害についての基礎知識や段階的なリハビリプログラムなど事例を交えながらわかりやすく講演いただきました。多くの方が中途障害であり障害受容が難しいのですが、段階的なプログラムを通して本人に気づきが芽生え、残存機能を生かした代償手段の獲得、職場を含めた環境調整を行うことで目標を達成していくということがわかり、長期的な切れ目のない支援の重要性を実感しました。

第3回高次脳機能障害生活版ジョブコーチ支援研修会 WEB開催

配信期間 2021.2.15-18 主催:千葉リハビリテーションセンター



▲研修会の配信動画を作成の様子
今回の研修会は、高次脳機能障害の基礎知識をもとに生活版ジョブコーチ支援についてお話いただき、初めて学ぶ方から経験のある支援者の方まで満足できる内容であったと思います。私も支援者として、入院中は問題がなくても、退院後のご家庭での生活が症状のためにうまく運ばない方を見てきて、生活に根差したオーダーメイドの支援の必要性を感じていました。生活版ジョブコーチは、実際の生活の場をご本人が納得できる形で整えていく、今後ますます需要の高まる支援の形と感じました。今回学んだ知見を当事者の方やご家族の支援に活かしたいと思います。

家族のつどいとは？

目的

当事者が支援を受けながら地域で自立して生活するために、家族に高次脳機能障害の症状と対応、福祉制度やサービスなどを伝えることを目的としています。また、家族同士が話し合う場を設け、家族のピアサポートの場となることも目的としています。



2019年度/家族のつどいの様子
成年後見人について外部講師を招いて

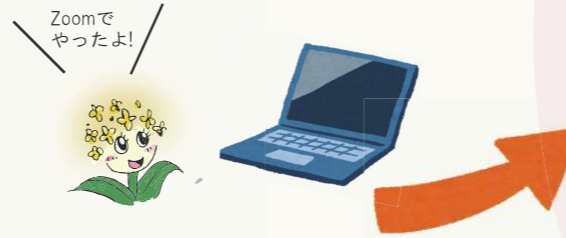
- 参加条件：当センター利用者のご家族、県内家族会会員
- 会場：千葉リハ内 会議室
- 内容：講義、グループで話し合い(所要2時間)
- 開催：2か月に1回
- 参加者状況：平均16名程

15年前から始まった家族のつどい

開始当初の5年間は『親のつどい』と『配偶者のつどい』に分けて開催。その後10年は現在の形になりました。

2020年度の家族のつどいは

新型コロナウイルスの関係で例年通りの開催が難しく、社会的な状況に合わせて開催方法を検討して工夫しながら実施しました。



▲別部屋でZoom配信

久しぶりに他の方の話を聞くことが出来て良かったです

日頃よくある内容の話がされていて、「あーうちだけではなかったな」と思いました

いつも講義開催日は当事者を一人にできないのでZoomはありがたいです

なかなか理由がないと外出できないのでストレスが少し楽になりました

家族で一緒に見ることができてよかったです



▲講義を聞くご家族の皆さん

▲グループワークの様子

昨年は新しい生活様式の中で、これまでの活動を行える方法を試行錯誤しました。講義は、家にいることが多くなった当事者を支えるご家族に役立つと思われる知識等を取り上げましたのでご紹介いたします。当事者を支えるご家族同士のつながりを大切に、今後も「家族のつどい」を実施していきたいと思っております。

1 回目

2020/9/16
小集団集合+Web講義

ストレスケア

～ストレスと上手につきあうために～



講師：長谷川 純子
支援センター センター長

ストレス対処法を身につけましょう

1. 自分の思考パターンを修正する
 - ネガティブな言葉からポジティブな言葉へ
2. ストレス・コントロールを身につける
 - 心と身体のリラクゼーション
3. 悩みを話せる人を確保する
4. ストレスを回避する
 - 環境を変える・改善する
5. ストレスをためない行動パターンを身につける
 - 決心しやすく行動、目の前にあることに集中
 - 十分な睡眠・短時間の昼寝 ○ 解決しない問題は回避
 - 他人を恨んだり非難しない
6. コミュニケーションの機会を増やす

心と体のリラクゼーション法

◎リラクゼーションとは身体や心の緊張を緩めること

- 身体を動かす・ほぐす・緩める
- 感情を表す・感情に浸る
- 五感を満たす、イメージする
- 呼吸を整える
- 肯定的な言葉を繰り返す
- 人や動物や植物と触れ合う
- 食べる・飲む
- ⇒ (食べ過ぎ・飲みすぎにはご注意ください！)

みなさんのとおきリラックス法があれば、教えてください！

第1回は「ストレスケア」をテーマにお話をしました。ご家族は、当事者のみなさまの生活を支えるために、日々悩みを抱えながらサポーターとしてさまざまな役割を担っておられます。そんなご家族が、ストレスを抱えて不調に陥らないよう、ストレスチェックの方法や対処法についてお伝えしました。当日参加されたご家族の皆様からも、いま実践しているストレス対処法についてお話しいただき、ストレスとの上手な付き合い方について、みなさんと話し合い共有しました。

| | |
|----------------|-------------------------------------|
| ① 完べき主義を捨てる | 人生には失敗がつきもの。「なるがままに」という心の余裕を持つ |
| ② 現実を直視する | 自分を冷静に観察してありのままの自分を受け入れる |
| ③ ストレス尺度をもつ | 「眠れない」「食欲がない」などの限界点を知っておく。早期発見に心がける |
| ④ 趣味をもつ | 気持ちが切り替えられる自分だけの時間を持つ |
| ⑤ 辛いときは悲鳴を | 何事も自分ひとりで処理しようとせず、疲れたら周りの人間に助けを求める |
| ⑥ 悩みを話せる友をもつ | 心配事を話せる友人は、いざというとき頼りになる |
| ⑦ 軽い運動でいい汗を | 身体と心は運動している。身体を動かすことで心は軽くなる |
| ⑧ 先入観を持たない | 短所は長所にもなりうる。長い目で人と接する |
| ⑨ 解決を先延ばししない | できることは早めに片付ける。難しいことは放っておくことも一案 |
| ⑩ 「ノー」という勇気をもつ | 全てに同調しては心のバランスが崩れる。ノーと言える勇気を持つ |

生活の中の『困った』について一緒に考えましょう

※2回シリーズ

2 回目

～注意障害・記憶障害編～
講師：長谷川 純子
支援センター センター長
2020/11/18
小集団集合+Webライブ配信

社会的行動障害あるある その2

- ◎ お金を手元にあるとあるだけ使ってしまう、1日に何本もジュースを買ってしまいます
 - ✓ 欲求のコントロールの能力が低下するとほしいと思うと我慢できなくなります
 - ✓ 記憶があいまいだったり、自分で計画を立てたりすることが難しい場合もあります
- 【対応例】
- ・ チェックリストを作って、どれだけお金を使ったのかなど目に見える形で残しておく
 - ・ 1日に何本まで、いくらまでと本人と約束をし、見通しを立てる (約束も目に見える形で残しておく)

遂行機能障害あるある その3

- ◎ 電車の遅延など予想外のことが起きると、どうして良いかわからずその場で立ち尽くしてしまいます
 - ◎ 一緒に出掛けた時に「ちょっと時間あるからもう一カ所行こうよ」と誘ったら怒りだしてしまいました
- 【計画修正】が難しい！
- ✓ 予想外の出来事に柔軟に対応するには、注意力・記憶力・情報処理力など様々な機能をフル活用する必要があり、負担が大きいです
- 【対応例】
- ・ 計画にゆとりを持たせる
 - ・ 「予想外」が起きたらどうするか決めておく
 - ・ なるべく計画に沿った行動をする ★特に「慣れるまで！」

記憶障害あるある その3

- ◎ 診察で近況を聞かれたら「旅行へ行ってきました」と、やっていないことを話したりして、困ってしまうことがあります
 - ◎ 自分が気になることは覚えているのに、都合の悪いことは「聞いてない、知らない」と言います
- ※昔の体験や自分が気になっている出来事など、記憶の断片を、頭の中で繋げてしまうという症状があります(作話)
※感情を伴う情報は、良くも悪くも記憶に留まりやすいです
- 【対応例】
- ・ 周りの関係者に作話の症状があることを伝えておく
 - ・ 話を追求するのではなく、さっと聞き流し、大事な点は確認するようにしておく
 - ・ 大事な話は記録に残しておく、可能なら本人がメモする

3 回目

～遂行機能障害・病識低下・社会的行動障害編～
2021/3/17
Web講義+Web内グループワーク

生活の中の“困った”について一緒に考えましょうというテーマで2回シリーズでお話をしました。基本的な知識に加えて、日常生活で起こりやすい「あるある」を多く取り上げ、ご家族が「そうそうあるある」と日常生活を振り返りながら、一緒に対応を考え、講義の後のグループワークで話題を共有しやすい構成にしました。最後のまとめでは、「家族だけ・本人だけ」で抱え込むのではなく、支援者や家族会など第三者に相談しながらうまく対応をしていけると良いこと、第三者だからこそ言えること、気づくことがあるかもしれないことをお伝えしています。



3回目 講師：岡本 美希子
作業療法士



3回目 講師：三浦 麻由佳
臨床心理師

高次脳機能障害支援センターの近況や支援活動などを報告します。

集合研修からWeb配信に変わった2020年度!



▲生活版ジョブコーチ支援研修会録画の様子

2020年度の新しい伝えかた

当たり前の日々が当たり前ではなくなった2020年。研修会、勉強会を開催する側として、人と密にならない対策や、オンラインを活用しながらもどうにかやってきました。配信担当者になったスタッフは、Zoomとは? から始まり、知識や技術をマスターするまで大変な苦労がありました。その経験もいまでは他のスタッフに教えられるほどになっています。

今号の支援センターだよりは、オンライン配信の苦労話、良かったこと、また収録に使用している機材を紹介致します。

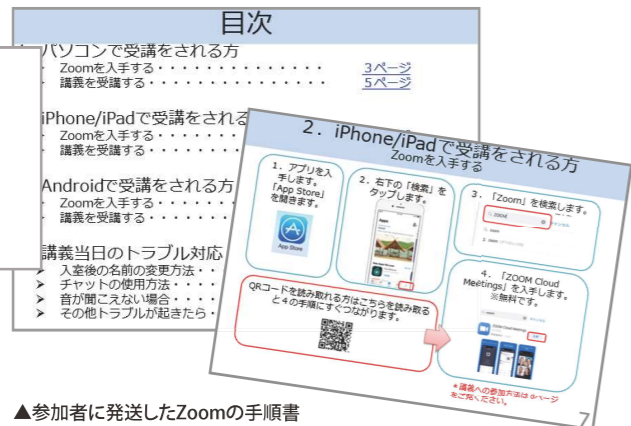
編集

編集のこだわり

- パワーポイント(2019以降)の録画機能を使用して資料と動画を組み合わせました。
- ホームページはデザインが得意なスタッフが担当。損保、生活版JCは無料ホームページを利用して作成しました。

良かったこと

- Zoom受講のための手順書を作成したところ、いくつかの機関から使用したいと申し出がありました!



▲参加者に発送したZoomの手順書

最近購入した照明は強い味方!



収録の秘話

- 近隣に外房線があり、静かになった部屋の収録で電車の音が入って困りました。
- 感染対応で録画はマスクを外す状態になるので、担当者がひとり部屋にこもって収録。
- 映り具合が気になって一部分を撮り直すことも。

大活躍のカメラはリモコンで操作可能



大変だったこと

- 頼りになる若手が親知らずを抜いて配信当日休んでしまい代わりに担当以外のスタッフが付いたがアフタで大変でした。でも最後まで乗り切りました!(親知らずを抜くときは休みの前に(教訓))
- PC、iPhone、アンドロイド用の受講の手順書作りやスタッフ用の準備の手順書作りが大変でした。

今年度はコロナ禍の影響が大きく、今まで対面方式で実施してきた事業を、オンライン方式に変更して実施しました。集団訓練「さくらの会」では、実践訓練の一環で例年開催してきた「高次脳カフェ」を、「Webお茶会」に変更して11月中旬に実施しました。初の試みで拙い部分もありましたが、参加された方々からは概ね好評いただけました。同様に、外部向け講習会を2月上旬に開催しましたが、これまで参加困難だった機関からの応募が増加し、1回あたりで過去最高の参加者数を記録しました。また、2月中旬開催の支援拠点合同連絡協議会においては、当事者および東葛北部を中心に多数の関係各所からご参加いただけ、複数のグループに分かれて当事者の方々の生の意見を基にディスカッションするという、これまで出来なかった規模・内容で実施することが出来ました。まだまだオンライン方式に慣れない部分はありますが、これまで出来なかったことが出来るようになり、今後はより有効活用が可能になると手応えを感じております。新年度においてもオンライン方式を活用した事業を展開し、より多くの方に、役立つ情報を伝えたり支援を普及できるよう、鋭意努力いたします。



▲Webお茶会の様子



▲支援拠点合同連絡協議会の様子



今年度は例年行ってきた行事がほとんど実施できませんでした。特に好評であった映画鑑賞会もできず残念です。家族会への参加頻度も減ってしまいました。今年はなかなかオンラインでの活動もできず、踏ん張りの年となりました。しかし、少ない拠点で広い地域を担っている拠点機関の好機もみえてきました。オンラインの環境を整えれば、安房圏域だけではなく、いすみ・君津圏域にも対応できる可能性もみえてきました。また公共交通機関が乏しい地域でも、移動せずに、いろいろな取り組みもできる可能性もあります。新しい関わりができるように準備をしていきたいと思っております。来年度に向けての検討中ですので、状況が整いしだい、皆様にお伝えできればと思います。今、当地域では菜の花がきれいにさいております。

今年度はコロナ禍で対面での活動が制限される中、多くの方が研修会等の開催や参加について悩まれたと思います。当院では、感染予防策を講じた対面での意見交換会と、WEB会議システムを活用したオンライン研修会をそれぞれ開催する事が出来ました。「令和2年度 障害のある方の地域生活・就労に関する地域意見交換会」は、東総就業センター・香取就業センターとの共催で、12月3日に当院にて開催致しました。「高次脳機能障害について知ろう!」というテーマのもと、千葉リハ高次脳機能障害支援センターの長谷川先生、田中先生に高次脳機能障害の症状と対応についての講義や事例の紹介をしていただいた後、小グループに分かれて参加者自らの支援経験や疑問点などに関する意見交換を行いました。医療・介護・福祉・就労・行政など、様々な領域・職種の方に参加頂き、活発な意見交換がなされました。2月27日には、「高次脳機能障害者への自動車運転支援研修会」をオンラインで開催致しました。当院も含め近隣の5施設より、自動車運転再開支援に関する取り組みや対応事例、今後の課題などをご報告頂きました。初めてのオンライン開催で運営に苦慮致しましたが、多くの参加者から「非常に参考になった」また「参加しやすかった」との声を頂きました。県外からの参加者もあり、オンライン開催ならではのメリットを感じました。次年度も引き続き、オンラインなどの新たな様式も活用しながら、普及啓発に係る事業を実施していければと考えております。



▲12/3地域意見交換会にて



千葉県内には千葉リハの他に、支援拠点機関が3つあります。毎月3つの支援拠点機関の取り組みや情報を掲示板のなかで発信していきます。

