

2022年12月1日発行

高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

◆目次◆

盲ろう者向け養成研修開催	P.2
秋の交流会(高知城散策)	P.4
健康ネタ(頻尿のおはなし)	P.6
企画部より お知らせ	P.8
編集後記	P.8

発行・編集 **高知県盲ろう者友の会**

事務局 〒781-0815 高知市二葉町 13-17 浪越方

会長 松澤 稀弓

年会費 正会員 2000 円 (家族会員 1000 円)

賛助会員 1口 1000 円 団体会員 1口 5000 円

振込先 ゆうちょ銀行 01670-7-40874

高知県盲ろう者友の会

■2022年度 盲ろう者向け通訳・介助員養成研修 開催



9月4日～11月6日の3か月に渡って、令和4年度の養成研修（全8回）を開催しました。受講者は全部で12名（見学者1名）、修了者は10名でした。

第1回目は、「盲ろう疑似体験」がありました。ヘッドフォンとアイマスクで盲ろう状態になった受講者のみなさん。何も告げられないまま放置された2分間は、とても不安で長く感じたことと思います。

午後は、高知県立高知ろう学校の教頭先生にお越しいただき、聴覚障害についてご講義を、第2回目は、オーテピア高知声と点字の図書館の職員に視覚障害についてご講義をいただき、移動介助演習で誘導の方法も教えていただきました。

コミュニケーション手段の研修は、現任研修でご講義いただいた脇水さんにもお越しいただき、手書きと筆記について、実習も交えながら教えていただきました。その他、手話・指文字、音声通訳、触手話・弱視手話、点字・指点字等も受講者のみなさんは、いつも積極的に学ばれていました。

通訳・介助の演習や実習では、実際にアイマスクをつけて屋外を歩いたり、盲ろう者、ろう者、視覚障害者の方たちと交流したりしました。音声、手話、筆記など、あらゆるコミュニケーション手段を使って、伝えることの難しさ、伝わったときの喜びを体験した受講者のみなさん。



笑顔が絶えない実習現場は、障害の有無など感じることはない楽しい会話シーンがたくさんありました。

修了された皆様と、通訳介助の現場でお会いできる日を楽しみにしています。長い期間の養成研修、本当におつかれさまでした。

■秋の交流会 開催

11月20日(日)、高知城散策交流会を開催しました。参加者は25人(うち、盲ろう者1人、ろう者1人)でした。当日は、観光ガイドさんも驚くほどの秋晴れに恵まれました。11月初旬に通訳・介助員養成研修を修了したばかりの受講者の方々や車椅子で参加して下さった方もいて、高知城の歴史を観光ガイドさんに教えてもらいながら、3つのグループに分かれて、それぞれ自由に散策しました。



高知城追手門から入ってすぐの場所に、土佐藩の初代藩主で、高知城を築城した人物、山内一豊公の銅像が建てられています。お名前を「やまのうち かずとよ」と思われている方も多いようですが、実は「やまうち かつとよ」とお読みするのが正しいそうです。

高知城内に入ると「板垣退助像」があります。明治時代初期、自由民権運動の主導者として活躍し「板垣死すとも自由は死せず」の名言を残した有名な政治家。昔の100円札に描かれた人物です。

本丸を目指して進む場所に、山内一豊の妻「千代と馬の像」があります。夫のために、高価な名馬を、へそくりをはたいて買った内助の功がエピソードとして語り継がれる女性です。

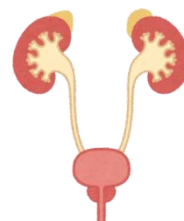


追手門から本丸まで158段の石段をあがると高知城の天守があります。天守は、18.5m(6階建て)で、40段の階段があるそうです。右下写真の鬼瓦ですが、口元、左側に♡のマークがあります。これは「猪目(いのめ)」と呼ばれる日本古来の文様で魔除けだそうです。追手門や城内の至るところで見つけることができました。



天守で市街の絶景を眺めたり、高知城歴史博物館へ行かれたりと、みなさんそれぞれ自由に楽しむことができた高知城散策交流会でした。来年の秋もどこかで高知再発見！楽しみです。

今回は「頻尿」です



寒くなりトイレが近いと感じる事はありませんか？

膀胱にも皮膚と同様に冷感センサーがあるそうです。

物を持ち上げる、咳、くしゃみ、大笑い、等の時のチョイ漏れや、トイレを我慢できない、行った直後に又行きたくなる等、加齢と共に多くの人が悩みを抱えています。

頻尿とは・・・尿回数が、起床から就寝迄に8回以上、夜間1回以上と定義されている。病気とは限らない。

◆原因◆

1. 過活動膀胱・・・主に加齢により膀胱に尿が溜められない状態。
通常 200～300ml で尿意を感じ、400ml で我慢出来ずにトイレに行くが、膀胱の柔軟性が失われた場合、少量でも尿意を感じて、収縮してしまう。
2. 筋力低下
 - 骨盤底筋・・・直腸や子宮等、骨盤内の臓器を下から支える
 - 尿道括約筋・・・尿道を緩めたり締めたり、蛇口の働きで尿漏れを防ぐ
3. 脳や脊髄の病気による神経障害
4. 膀胱炎等の感染症、糖尿病、便秘症、前立腺肥大(男性)、薬の副作用や病気の後遺症
5. 妊娠、出産、肥満
6. 睡眠障害
7. 夜間の尿量コントロールするホルモン量の減少



8. 不安や緊張等、心因性のもの
9. 利尿作用のあるものや、水分の摂りすぎ

◆治療、対策◆

1. 筋力強化・・・お腹に力を入れずに、肛門、膣、尿道に力を入れる

【例】

- ①上向きに寝て、両膝を立て、肩幅に開く。息を吐きながら、肛門周囲にギュと力を入れ、おへソの方へ引き上げる意識で、2～5秒締める。
5～10秒休んで繰り返し20回をめぐり、1日3回行う。
起立して机に手をつけて行う、椅子に座って行う方法もある。
- ②上向きに寝て、両足を真上に伸ばし、左右に開いたまま5秒キープ後閉じる。5～10回繰り返す。1日3回。

2. 膀胱訓練(尿意を我慢する)

- 尿意を感じたら、すぐトイレに行かず、落ち着いて椅子に座る
- 尿の事を考えず、TVを見る、音楽を聴く等気を紛らわす
- 1～2分我慢することから始めて、慣れたら5分、10分と延ばす
- 目標を決める、例えば尿の間隔が3時間になる迄等

3. 睡眠の質を良くする

4. 青竹踏み・・・裸足で、ツボのある土踏まずで足踏み

一回2分程度、一日2回

5. 保温

6. 薬、手術



★日常生活に支障がある場合、軽い症状でも、泌尿器科、婦人科、かかりつけ医に相談してください。

※今回は、主に高橋悟先生の書籍を参考にしました。

■企画部より

●コミュニケーション学習会のお知らせ

日時 12月11日 13:30～15:30 手話&点字(年賀状)

2月12日 13:30～15:30

場所 下知コミュニティセンター

※コロナの感染状況や実施場所の予約状況により、急遽中止となる場合があります。ご了承ください。

※1月8日開催予定となっておりましたコミュニケーション学習会は中止します。また、1月15日の午前中に予定されていた学習会は現任研修開催のため中止となります。同日の午後に予定されている新年会は、予定通り開催する方向で計画準備中です。

詳細が決まり次第、お知らせいたします。

■編集後記

今号より、通信の文字表記が大きくなりました。盲ろう状態には個人差があり、弱視で小さな文字が見えにくい方もいらっしゃいます。墨字をお読みいただけない方には、点字やテキストメール(音声読上)で、また、弱視の方には拡大印刷してお送りすることで対応しておりました。

この度、他県から通信送付の要望があり、県外の友の会会報誌を参考に、高知の会報誌も文字を読みやすい大きさに変更しました。障害の有無に関係なく、友の会会員のみなさまに活動状況等をお伝えする通信をお読みいただけるよう、これからも改善を重ねてまいります。

今後とも、ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

お気づきの点などありましたら、なんでもお気軽に、事務局までお知らせください。よろしくお願いいたします。

編集担当 渡辺 美香