しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 19 号　<2015 年 6 月　発行>

いわてリハビリテーションセンター
高次脳機能障がい者支援普及事業

目次

1　高次脳機能障害を学ぼう

2　突撃取材コーナー

3　編集後記

梅雨の季節ですね。梅雨が終わるといよいよ夏本番！！

1．高次脳機能障がいを学ぼう

第１９回　注意障害のトレーニング③　同時処理

複数の刺激に注意を向けたり、複数のことを同時に行う機能を「同時処理」といいます。同時処理能力が低下すると、一つずつなら上手く出来る課題や作業でも、同時に行ったり一度に行う作業が増えると、途端に出来なくなったり間違いが多くなります。また、目の前の事にしか集中できなくなり、周りが見えなくなることもあります。

今回は、同時処理能力のトレーニングとして①机の上でできるもの、②体を動かすものの２つに分けてご紹介します。

①机の上でできるトレーニング

・探索課題

たくさんの数字や文字がバラバラに書かれたプリントからターゲットを探す。

→例）「７を探してください」「３と５を探してください」

「偶数で２０以上の数を探してください」「か行には○を、は行には×をつけてください。」など、徐々に難易度を挙げていきます。

・パズル雑誌に載っているパズル

スケルトン：リストからマス数に合う言葉を探し、全部の言葉を入れる。

ナンプレ（数独）：１～９の数字を縦・横・ブロックにそれぞれ１つずつ入れる。

他にも、間違い探しや迷路なども効果があります。

※病気やけがをした直後は疲れやすく、集中することが難しいことが多いです。そのため、本人の能力に見合ったレベルのものを準備しましょう。また、本人のペースや好みに合わせたり、短時間から始めることも大切です！

②運動課題によるもの

・風船（ボール）運び

用意するもの：ラケット、風船やテニスボール

方法：ボールや風船をラケットから落とさず、バランスを取りながらゴールへ向かう。

・スラローム

用意するもの：バスケットボール、コーン（なければペットボトル）

方法：ボールをつきながら、コーンのジグザグに進む。

※歩くことが難しい場合は、車椅子を操作してコーンをジグザグに進みます。

※運動は、身体機能だけではなく認知機能にも良い影響を与えることが多いです。また、運動をして気持ちの良い汗を流すことで爽やかで明るい気持ちになれたり、周りにも心地良い印象を与えます！

他にも、グループ活動に参加して集団で話をしたり、作業をすることも効果的です。最初は疲れやすいので、人数や時間は少しずつ増やしていきましょう。

体験談の発表では発表者の話に皆が聞き入っています。

編みぐるみのわんこ兄弟。ｻｳﾝﾄﾞﾃｰﾌﾞﾙﾃﾆｽのサーブ権用の注文商品

木のぬくもりが感じられる木工の動物たち。

梱包までひとつひとつが手作業のお菓子の数々。

季節の野菜コーナー

今月の野菜「とうもろこし」

マヤ、アステカ文明はとうもろこしを主食として発達したといわれ、米や麦と並び古来より重要な穀物として栽培されてきました。

とうもろこしにはポップコーンの原料になる爆粒種や、でんぷんを利用する穀物種、家畜の肥料になるものなどさまざまな品種があります。

2. 突撃取材コーナー

就労継続支援Ｂ型事業所　生生学舎アダージョ

「再び生き生きと生きる。ゆったりと過ごせる学び舎を。」

そんな思いから名付けられた生生学舎アダージョ。平成 27 年5月 29 日（金）、堀間代表、田口支援員のお二人からお話を伺いました。施設に訪問すると、ちょうど２階のホールで利用者が体験談の発表を行っている最中でした。自分自身の受傷、発症時の体験を発表し、参加者で質疑応答を行うというスタイル。普段は１時間ごとに休憩を取りながら制作活動を行っていて、毎週金曜日はこのような発表や外出してのスポーツレク、脳トレなどを行っているとのこと。

毎日平均して 12～13 人ほど通所しており、徒歩や自転車、施設の送迎を利用して等通う方法は様々。毎朝９：00 にバイタルチエック、９：30 からミーティングが始まり、体操、各自の日誌を基に昨日の作業の振り返り、今日の作業の確認。そして自分たちで作ったアダージョの歌を斉唱した後、10：00 から各自の活動にとりかかります。手芸、木工、洋菓子・和菓子作り等その種類も様々。ここで製造したものは定期的に医療機関や近隣スーパー、産直等で販売を行っているそうです。

12：00 には１階のホールで昼食で、毎日専属スタッフの手料理が振舞われています。ちなみにこの日のメニューは「豚テキ風」で、細切れ肉に片栗粉をまぶして焼き、しょうゆベースで味付けされた食欲をそそられるメニューでした。

午後も引き続き 15：00 まで制作活動を行った後、全員で清掃。最後にその日自分が取り組んだことを日誌に書いてアダージョの１日は終わります。

中にはその日取り組んだことを忘れて思い出せず、落ち込んでしまう利用者もいるそうですが、「仕方ないじゃない障がいなんだもの」と笑いながら、付き添って一緒に確認することも行っていると田口支援員談。利用者一人一人必要なサポートは違うとのことでした。

お話を伺いながらホールでのミーティングを見学していましたが、利用者からは質問がたくさん飛び交い、その場にいる人々が生き生きとしている印象でした。家ではわがままな利用者も、アダージョに来ると他の利用者と仲良く活動している様子を見て驚く家族も少なくないそうです。本人も家族も程好い距離感、時間が必要とのこと。

ただし課題もあるそうで、堀間代表は「利用者の年齢層も 20 代から 60 代まで様々だが、皆が同じ活動で良いものかと思う時がある。居場所づくりも大事だが、やはり若い年齢層の利用者に対して、どのように就労につなげていけるか、その取り組み作りも今後の目標」とのことでした。

アダージョのスタートから今年で４年目。学び舎から社会へ巣立つ時はそう遠くないのかもしれません。

生生学舎アダージョ　ホームページ：http://blog.canpan.info/i-hato-v/

3. 編集後記

早いものでもう６月となり、１年の半分が過ぎましたね。関東地方は梅雨入りが発表され、東北も雨降りの日が続くようになりました。蒸し暑く、過ごしにくい季節ですが、みなさん風邪をひかないように体調管理には十分にお気をつけ下さい。

ご意見ご感想はこちらまで　メールニュース担当（巣内・佐藤・渡辺）

アドレス koujinou-shien-reha@irc.or.jp

高次脳機能障害支援事業ホームページ

http://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/index.html