

高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

高知県盲ろう者友の会
会長 松澤 稀弓令和3年度 第1回盲ろう者向け通訳・介助員現任研修を開催しました

7月11日（日）午前9:45～高知市知寄町のちより街テラス3階会議室で講師に日本防災士機構認証防災士の土居清彦氏をお招きし「南海トラフ大地震から生き残る為に」と題して、災害に備えるための貴重なお話をお聞きすることができました。30年以内に80%の確率で起こると予想される南海トラフ地震に備えて、準備をしておくことが減災につながるのだとおっしゃる土居さん。防災士として、全国各地の被災地へ行かれた体験も含めてお話をしてくださいました。



最初に私たちが目にしたのは、高知県が作成した南海トラフ地震対策啓発ドラマ「その日、その時…」というDVDです。

南海トラフ地震で直面するかもしれない困難を表現したものだそうです。

DVDの映像には、津波の被害がありました。ドラマの中の家族が避難所に入れたのは、地震発生から3日目のことで、それから1カ月半の避難所生活。3か月以上たってようやく仮設住宅への入居ができます。やっとプライバシーが確保されたと喜ぶのも束の間…、防音が足りないことやコミュニティが原因で引きこもりになる高齢者がいるなど、限界を感じるようなストレスと向き合わなければならない現実と直面する…という内容でした。

「その日、その時…」



このドラマは、YouTube動画としても視聴できます。ご覧いただく場合は、左記QRコードを読み込んでいただくかURLをご参照ください。

URL: https://www.youtube.com/watch?v=ha5IbfDNx_o

また、高知県のホームページでも動画をご覧いただけるほか、詳しい解説書も載っています。（高知県ホームページ こうちインターネット放送局）

URL: <https://www.pref.kochi.lg.jp/movie/docs/2017041800023/>

こうちインターネット放送局





必ず起こると言われている南海トラフ地震。そのうち、いつかと先延ばしに考えるのではなく、何も起きていない今、平時のときにこそ、備えて準備をしなければいけないのだそうです。どのような状況になるのかを想像し、今できることをみんなで話し合い準備をすることがとても大切なことだと教えていただきました。

今までに経験したことがないような大きな揺れがきた時は、腰が抜けてパニックになり、動けなくなるそうです。

90秒以上の長い揺れを理解し、身構えることができる防災体力（頭部を守る姿勢）が必要です。

揺れを感じたらピラミッドの姿勢になり（底辺を低くする）

両手を組んで、手を後頭部において頭を守ってください。

そして「大丈夫！だいじょうぶ！」と声を出し自分にアドレナリン（ホルモン）を出し続けます。

誰かと一緒の時は、お互いに名前を呼びつづけてください。

声が聞こえている間は、無事を確認できます。

機会があれば、是非、起震車で震度6強、震度7の揺れを体験してみてください。

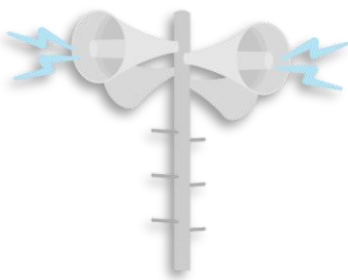


被災時に起きる8つの崩壊

- (1) 心身の崩壊 不眠、頭痛、腹痛、パニック、ショック、急性ストレス障害
- (2) 人権の崩壊 乳幼児は別室にできる環境がよい
- (3) 衣食の崩壊 食料、衣料、日用品がなくなる
- (4) 医療の崩壊 病院がなくなる、医療機関、従事者の被災
- (5) 職業の崩壊 仕事がなくなる、職場の被災
- (6) 住居等の崩壊 生活家屋の被災
- (7) ライフラインの崩壊 電気、ガス、水道が止まる
- (8) インフラの崩壊 道路、携帯、通信、鉄道、ガソリン不足（運搬ができなくなる）



～いつ起きるかわからない災害に備えて～



- 寝るときは必ずパジャマを着て逃げられる備えをしましょう
- 常備薬をカバンやお財布の中に入れておきましょう
持病のお薬はもちろん、避難場所での体調変化も考えて
痛み止めや便秘や下痢止めも忘れずに！
- 保存しておくお水や食料は1年に1度は見直しましょう
- ガソリンは常に満タンの状態にしておきましょう

- 被災地は水がないのでトイレを流せません。

高齢者は遠慮してトイレに行けず失禁してしまう可能性もあります。紙おむつや、簡易トイレを準備しておくといいかもしれません

- 窓ガラスが割れてケガをすることもあるので、

フィルムやテープを貼っておくと飛散が防げます

身近なもので作れる防災グッズなども知っていたら

備えになりますね。次ページでご紹介します。是非、作って♪試して♪みてください。



防災グッズの作り方～紙パックで作れるお皿、スプーン編～

紙パックを半分に切るとお皿になります。ラップやアルミを敷くと繰り返し使うこともできるのでとても便利です。また、箱の角を斜めに切るとスプーンにもなります。

※アルミ缶の側面を切って簡単に作れるランタンも教えていただきました。

アイデア次第でいろんな使い方ができそうですね。



防災グッズの作り方～スニーカー編～

新聞紙で自分の足に合わせて簡単に作れるスニーカーです。

- ① 半分に折った新聞紙の角を自分のかかとの高さ約2～3cmに折ってかかるとに合わせます



- ② 足の外側面に沿わせて折ります



- ③ 足の内側面も沿わせて折り、足の甲の部分で重ね合わせます



- ④ つま先を裏側へ折り込んでガムテープなどを巻きつけます



あっという間に新聞靴ができました！

AED の操作方法を教えていただきました

意識がない、呼吸をしていないという状況の時、心臓マッサージをはじめながら、AED を音声案内に従って装着します。電気ショックが必要かどうかは AED が判断してくれます。使用をはじめたら、救急隊に引き継ぐか、呼吸や意識が戻るまで心臓マッサージ→人工呼吸→AED と繰り返し続けなければなりません。

つまり、AED を使うと、必ず病院へ連れていかなければならない状態になるので、東日本大震災の時は、搬送できる病院がなく使用できなかったというお話でした。

自分の命を…大切な人の命を守るために、どんな準備が必要なのか、まだ地震が起きていない今だからこそ心の準備とともに備蓄品や避難場所等、家族や身近な人と一緒に防災について話しておかなければいけないのだと思いました。



紐の結び方（本結び）～引き抜くとほどける結び方

本結びは、着物を着るときの帯締め結び方です。この結び方なら固く結べて、病院で処置してもらうときも楽にほどけるそうです。

- ① 紐の右端を左端に重ねる
- ② 左端を右端の上から内側に入れる
- ③ さらに左端を右端の下に持ってくる
- ④ 右端を左端の上から内側に巻きしっかり締め付ける

※結び目が木登り（十文字）になっていなければ正しい結び方です。

ほどき方

- ① 一方の端を引き起こすように強く引く
- ② 次に引き起こした結び目を片方の手で押さえながら引き起こした端の元の方を持って左右に引くとほどける

パンスト活用法（ケガの手当）

コンビニなどで手軽に入手できるパンティストッキングを使って、ケガの止血や骨折部位の固定など、さまざまな手当ができるそうです。パンストは色んな活用ができるんですね。今までは捨ててしまっていたパンスト…これからは捨てずに取っておきましょう(^o^)



土居清彦先生の著書紹介

「だれでもできる応急処置パンスト救急法」
コンパス出版局 2008. 1

現在は電子書籍のみ購入が可能のようです。

オーテピア高知図書館には所蔵があり、
借りることができます。

オーテピア3階 高知資料コーナーで

「k/369.3/t1」を探していると伝えると
係の人が案内してくれます。

イラストつきでとても分かりやすい本でした



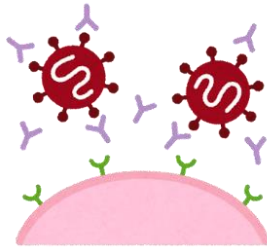
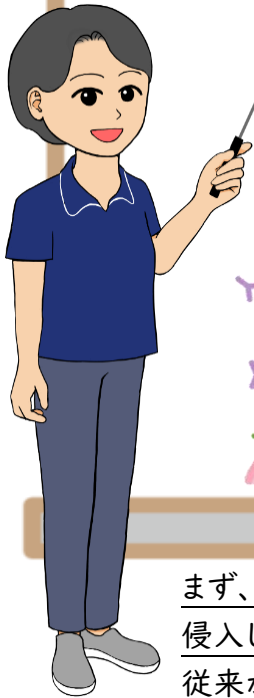
毎号健康ネタをお届け

広報部 徳久和恵



9月のテーマ コロナワクチンて何？

リクエストを頂いたのですが、未知の分野なので、色々な先生方のコメントや書籍からかき集めてまとめました。自分の理解の誤認もあるかと思ひます。お気付きの点は修正お願いします m(__)m



ワクチンはどのように働くのか…

コロナウイルスは球形で、表面にウニのトゲを短くした様な突起があり、このトゲが人の細胞の表面の物質に、鍵と鍵穴のようにピタッとはまって侵入し感染します。

ワクチンは、この突起を封じ込め抗体を作らせます。

まず、一般にワクチンの働きは、ウイルスや細菌を攻撃してくれる細胞の働きを活発にして、侵入してきたウイルスの感染力を失わせる抗体を作ります。

従来からのワクチンは、ウイルスや細菌の一部を培養し、毒性を弱めたり、除去したりして、感染力を無くした物を投与して免疫を作ります。

新型コロナウイルスのワクチンは…

メッセンジャーRNA ワクチンと言って、コロナの遺伝子の遺伝情報(設計図のようなもの)の一部を注射して、体内にウイルスの蛋白質の一部を作ります。

その蛋白質に対して抗体が出来るのを期待し、本当にウイルスが侵入したときに備えるものです。



m-RNA の効果(2021.8月現在)

- ①発症を防ぐ ②感染そのものを防ぐ
- ③感染しても重症化を防ぎ、周囲へのウイルス放出量を減らす(感染させる可能性はある)
- ④短期で分解され人のDNA(遺伝情報)に組み込まれる事はない
- ⑤性別、年齢に関係なく効果が期待できる
- ⑥変異ウイルスに対して効果がある
- ⑦十分な効果が出るのには、2回目接種後2週間要する。

副反応について(翌日から数日で大体治まる)

局所 腫れ、痛み、熱感、赤み等

全身 だるさ、頭痛、発熱、筋肉痛、関節痛、下痢、等

対処方法 安静、水分をとる、冷やす、解熱鎮痛剤を使う等

☆アナフィラキシー☆

注射後、大体 30 分以内に現れるアレルギー反応で蕁麻疹、冷や汗、めまい、嘔吐、下痢、顔面蒼白、呼吸困難、意識障害等、待機中に医師が応急処置します

副反応について、長引く等々不安があれば、県の相談窓口または、医療機関を受診するなど状況に合わせてお問い合わせください。

おわりに… **ワクチン接種は強制ではありません**

副反応も多種報告があったり、長期的なデータはこれからです。又、抗体の持続期間も検証中です。

外国では、鼻スプレーで侵入を防ぐというニュースもあり、日々情報が更新されています。

新しい事なので、情報を確認しながら、一日も早く元の普通の生活が出来るのを期待しましょう!

県の相談窓口

TEL:823-9889

FAX:873-9941



～視覚障害者協会の中島さんから投稿メールをいただきました～

高知県盲ろう者友の会の皆様

はじめまして、高知県視覚障害者協会の中島です。

このたび、浪越さんと岡村さんのご協力を頂き6月15日午前10時ごろから約1時間30分程度、意見交換をさせて頂くことが出来、友の会の松沢会長をはじめ会員の皆様方には心から感謝しています。ここからは、私の自己紹介を簡単ではありますが、お話をさせて頂きたいと思いますのでよろしくお願い致します。

私の病名は、網膜色素変性症、現在の視力は、0.01以下で白杖が私の命綱です。現在の聴覚は、右の耳が殆ど聞えませんが、幸いな事に左の耳は電話でお話をする程度であれば問題はありますが、人と会話をする時は左の耳に補聴器が必要です。

2年前迄の私は、高知県に視覚障害者の会や盲ろう者の会がある事すら知りませんでした。本当に情けない話ですね。

私が高知県視覚障害者協会に入会、そして今回、盲ろう者友の会との意見交換をさせて頂いた意味そして理由は自分自身、幸せな心を持ち、残りの人生を歩もうと感じたからで、それ以外の意味も理由もありません。

今回の意見交換で私が一番、着目して関心を持った事は盲ろう者を取り巻く環境、実態、社会の盲ろう者に対する意識、理解が、なされていない現実、この様なお話を、聞かせて頂いて正直、心が痛みました。浪越さん、岡村さん、そうだったんですね。

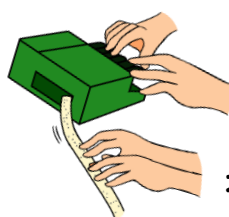
社会参加をしたくても、それすら出来ないで、家の中で引きこもりの方々もおられるのですね、この1時間30分の話し合いの中で私が感じた課題が沢山見つかりましたことは、私にとっては本当に意味がある事で、改めて参加させて頂いた事を心から感謝します。

盲ろう者友の会の皆様、私自身、盲ろう者に対する意識と理解を高め、皆様方のお役に立てる心と行いを示して行きたいと思っています。差し当って、指点字を覚えて盲ろう者の方々とコミュニケーションをとりたいと思っています。

勿論、コロナが落ち着けばですけど・・・。

最後になりますが、今回の1時間30分を、けっして無駄な人生に致しませんので、今後とも、よろしくお願い申し上げます。

6月16日、 中島正美



指点字学習会のお知らせ

日時 11月14日(日)13:30~15:30

場所 下知コミュニティセンター

※急遽、中止になる場合もございます。ご了承ください



パラリンピック辞退…競泳のベッカ・メイヤーズ選手

「コロナ禍こそ必要不可欠な介助」

このニュースが流れたのは7月末のことでした。

Yahoo!ニュースに掲載された記事から抜粋してお伝えします

ベッカ・メイヤーズさんは、ロンドン、リオのパラリンピック2大会に出場し、3つの金メダルを獲得した強豪選手。東京への切符をかけた代表選考会では400m自由形で1位。今大会でもメダルが期待されていたが、突然、出場辞退を発表した。

パラリンピック競泳のアメリカ代表だったメイヤーズ選手(26)は、聴覚と視覚に障害があるので、外国に遠征に行くときはPCA(Personal Care Assistant/個人介助アシスタント)が必要不可欠。でも、米パラリンピック委員会は、PCAである母親の同行を認めなかったため、自身の安全を守れるか不安に感じ出場を辞退した。

ロンドン、リオ大会ではPCAの同行を必要としてこなかったメイヤーズ選手だが、視力の悪化が進行し、2017年から米パラリンピック委員会はPCAの同行を認めてきたという。しかし、東京大会に向けては、「感染対策により、同行するスタッフの人数に制限をする」と説明され、PCAである母親の同行は認められないと通告された。

米オリンピック・パラリンピック委員会はワシントン・ポスト紙の取材に対し「(東京オリンピック・パラリンピック組織委員会は)日本政府の指示により、全体的な運営に関連する役割を担う不可欠なスタッフ以外のいかなる人員も入国を許可していません」とコメントを寄せている。

メイヤーズ選手ら34人の水泳選手に、PCAを「1人」つけることを決めた委員会だが、メイヤーズさんは、34人の選手に対して1人のPCAでは全く足りず、自身のほか、8人の視覚障害の中には、1対1のサポートが必要な人もいる。マスク着用とソーシャルディスタンスが求められる大会で、聴覚に障害があり、相手の言っていることを理解するのに読唇に頼っていて、マスクをしていると口の動きが見えず、コミュニケーションの方法を失ってしまうから、PCAが隣にいないことが必要。さらに、自分自身もマスクをすることによって、視界がより狭くなってしまうので、完全に孤独になってしまう。選手村を歩くにも、PCAの腕をつかまなければならない。

「私が声を上げるのは、未来のパラリンピック選手が私の感じた苦しみを味わってほしくないから」

「コロナ禍だからこそPCAの存在はより大きくなるはずだった」「PCAはパラリンピック成功の鍵だ」

と、メイヤーズさんは語られています。

日米どちらの委員会が今回の決断をしたのかは定かではないが、結果的に、パラリンピック選手「個人」へのPCAは「必要不可欠」とは判断されなかったということになる。

執筆者の中川さんが書かれた言葉の重み、そして、ベッカ・メイヤーズさんが強く主張してくださった未来への希望は、社会の無理解からくる出来事なのではないかと思いました。今大会は、とても残念な結果になってしまいましたが、次回開催からは、いかなる状況の時にも、必要なサポートが受けられる「不安のない大会」となることを願わずにはられません。

web サイト引用元 : Yahoo ニュース FNN プライムオンライン 2021 年7月 27 日配信
(取材 ディエゴ・ベラスコ/執筆 中川真理子)

無念のパラ辞退…26 歳の水泳選手が語る「コロナ禍こそ必要不可欠な介助」と厳しい現実

URL: <https://news.yahoo.co.jp/articles/b9d4758dbdfc8450402e055eb4715e165a9d4dbe>

編集後記



今年は梅雨が長かったですね。そして北海道では、観測史上初の38.7度を記録した猛暑。コロナ2年目の夏もマスク生活はやはり苦しいですね。東京オリンピックが開催され、日本は27個の金メダル、14個の銀メダル、銅メダルも17個という素晴らしい活躍をされた選手のみなさん。本当におつかれさまでした。



熱い戦いから、目を逸らすことができなかったあの瞬間、試合に勝っても負けても…選手たちの頬を伝う涙にもらい泣き…多くの感動と勇気をもらいましたよね。

オリンピックの開催が決定したとき、本当にコロナウイルスの感染は大丈夫なのかしらと不安になった方も多かったと思います。その心配は的中し、感染者は、1日で2万人を超える日が出てしまいました。だけど、1年延期となったオリンピックのために、惜しみない努力を続けてこられた選手のみなさんのことを思うと、やはり開催されたことは良かったのではないのでしょうか。

今が過去となった日に、日本の東京だったからこそ、感染の拡大を最小限に抑えることができたことと東京五輪を振り返り、私たち日本人が胸を張れる歴史となるよう願いたいと思います。

今号は、視覚障害者協会の中島さんから投稿メールをいただきました。盲ろう者の置かれた現状にたくさんの想いをお寄せいただき誠にありがとうございます。また、7月の指点字学習会にもご参加いただき本当にありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

友の会通信に対するご意見・ご感想などありましたら、下記アドレスまでお寄せください。

また、こんな記事を書いてほしいなど、ご要望もお待ちしております。

編集担当 渡辺 美香



mika.w.06.30@gmail.com