

大谷田ナースの

ヘルス  
チェック!

## 最近ちょっと気になる「エコノミー症候群」

英語では“economy-class syndrome”と言われています。航空機の窮屈なエコノミークラスの座席に長時間座っていた人に発生したことから、この名称で呼ばれるようになりました。

長時間同じ姿勢でじっとしていると、血液の循環が悪くなり、足の静脈に血液のかたまり（血栓）ができ、急に動き出した時、血栓が移動して肺につまって呼吸困難を引き起こします。死に至ることもある怖い病気です。

以上のような理由で発生する病気なのですが、



実はエコノミークラスだけではなく、ファーストクラスの座席でも発生します。最近では、地震の後に狭い自動車の中で寝ることを余儀なくされていた人や、会社のイスに長時間座っている人にも発生することが確認されています。

## 予防する方法

長時間同じ姿勢でない

足の運動をする

足や足指をこまめに動かす  
1時間に1回位、かかとの上下運動(20~30回)をする  
歩く(3~5分程度で良い)

適度な水分をとる

深呼吸をする

## 起こしやすい人

高齢者

手術後の人

生活習慣病のある人  
(糖尿病、高血圧、高脂血症等)

肥満

過去に血栓症を起こしたことのある人

ちょっとした予防法で防ぐことができますので是非とも実行してみてください。

## ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業海外研修生報告



2月初旬より、財団法人日本障害者リハビリテーション協会様のご依頼により、パソコン研修が行われました。これは、『ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業』の一環として、様々な障がいを持つ海外の方が日本の福祉や社会の現状について、知識と見聞を広げることを目的として来日され、その一つのメニューとして、ホームページ・Word・Excel

の研修を大谷田就労支援センターで行ないました。研修以外にも、各国の障がい者事情を聞いたり話したりと、センターのメンバーも大変刺激を受けています。また、研修後には一緒にレストランに出かけたりと、日本の食事情を実感していただけたと思います。研修生にとって良い思い出となり、両国の懸け橋になる経験にさせていただけたことでしょう。

『ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業』のサイトはこちらです。是非ご覧ください。

<http://www.normanet.ne.jp/~duskin/>

## OH!YATTA!!

オー!ヤッター!!

発行 足立区大谷田就労支援センター・足立区大谷田ホーム 発行責任者 萩原 邦男  
〒120-0001 東京都足立区大谷田 1-44-3 TEL 03-3605-6762 FAX 03-3605-7037 URL <http://www.ooyata.com>

足立区大谷田就労支援センター 施設長 萩原 邦男  
足立区大谷田ホーム

## 人のことを思いやれる人

思い出すのもおぞましい東日本大震災。それに輪を掛けて世界中に衝撃を与えた原発の脅威。私たちのような障がい福祉施設も254か所(4月7日現在)が被災しています。被害に遭われた皆さん、未だに避難所での生活を余儀なくされている皆さんに心よりお見舞いを申し上げます。

そして1か月が経った今、被災地の皆さん、とりわけ障がいがある人たちの今の生活はどのような状況なのでしょうか。多くの方は一時的に別の施設に移られたり、福祉避難所に入っておられるだろうと思いますが、ある自閉症のお子さんを持つご家族は、避難所内での突然の大声や、所かまわず動きまわる我が子を気兼ねして、避難所の外の狭い車内で一家5人で生活しているとの報道を目にしました。避難所に所狭しと張り出される安否確認などのお知らせを読むことができない視力障がいの方、次の避難所へのバス出発時間の変更や支援物資配布のアナウンスを聞くことができない聴力障がいの方もいらっしゃるだろうと思います。危機的な状況の中にあって、なおかつ情報が入らないことによる不安やストレスはいかばかりでしょうか。また、人工透析をされている方、人工呼吸器やたん吸引器を使用されている方、常時服薬が必要な方などが大勢おられるだろうと思います。医療関係者の支援が入っていますが、必要とする人たちに

支援の手が届いているのでしょうか。

私たちの事業所では、紙おむつ・手指消毒剤・使い捨てカイロなどを3月28日に救援物資集積施設宛てに発送し、その後も継続的に支援物資を募り、品目ごとに一定量まとまった物から現地に発送しました。その他、看護師や職員の現地への派遣、避難されて来た障がいがある人の受け入れ施設としてエントリーをしています。具体的な要請があり次第に、速やかに応えていきたいと思っています。

土日をつかっただけの支援物資配達ボランティアを申し出てくれたAさん、両手一杯に買い込んできた新品の商品をそのまま供出してくれたBさん、1か月分の工賃を募金されたCさん。また、自宅が自営業を営んでいるDさんからは、支援物資搬送用トラック提供のお話もいただきました。一つひとつの申し出に心情が溢れていて、利用者・職員の皆さんの熱い想いに日々ふれており心を温かくしています。

もし自分たちの施設で火災が発生したり、首都圏で大地震が発生した場合に、利用者・職員とも間違いなく確実に避難することができるだろうか。災害の発生が夜間であった場合に、福祉ホームで生活されている皆さんの安全が保障できるだろうかと自問し、考えられるだけの対策を立てておかなければと肝に命じています。

# 大谷田障がい福祉施設って こんなことをやっている場所なんです

「ふれあい桜まつり」や「秋まつり」などで地域のみなさんとの交流はしているものの、実際に私たちの施設がどういうことをしているのかまでは、なかなかお伝えできていないのではないかと思います。今回はそんな大谷田障がい福祉施設を紹介させていただきます。(主たる対象者:身体障がい者、知的障がい者)

## 大谷田ホーム



『大谷田ホーム』は「一人ひとりの個性を発見し、地域で暮らすための生活していく力を身につける」ということをスローガンに、地域の方々と接することを心掛けています。その中の一つとして『買い物』が挙げられます。個々に近隣スーパーや薬局などでの買い物はもちろん、朝夕に食事提供されている肉、野菜、魚、豆腐、お米などは地域の個人経営のお店で3年前から購入しています。その中でもお肉屋さんの「コロッケ」は、『大谷田ホーム』だけで

はなく『大谷田就労支援センター』の利用者さんも購入されていて、地域交流の一つになっています。

お肉屋さんには、毎年『大谷田就労支援センター』に年賀状のご発注をいただいています。また、地域の方々やお肉屋さんからいろいろなイベントにもお誘いをいただいている、楽しい交流を持つことが出来ています。



ホクホクの「コロッケ」の温かさと共に、地域の温かさを感じる一幕でした。



## 就労移行支援



就労移行支援事業は、就職を目指している方や、特別支援学校卒業後、就労継続支援B型事業

と履歴書の作成や面接の模擬練習など、面接に向けた支援を行なっています。

就労移行支援事業は、これまで毎年高い就職率をあげてきています。



こちらは最長2年間までの在籍が可能で、その期間の中でこれから就職して企業に勤める方、福祉施設内で仕事をされる方など、それぞれ進むべき道を歩むことと思います。訓練を通して周りから学ぶ姿勢を大切に、大きな壁にぶつかっても諦めずに挑戦し続け、また、自分の意思をしっかりと持ち、相手の気持ちを大切に、一人の社会人として更に成長し続けたいと思っています。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

業に入るために訓練を行なう方が在籍されています。

当事業は、一般就職に向けてビジネスマナーの習得や、社会で生活していくために必要な能力を身につけるための講習などを行なっています。また、一人ひとりの能力や適性に合わせて、希望に沿った職種の仕事訓練を行なっています。就職希望の方には、就職面接会が近くな



## 就労継続支援B型（パソコン事業室）



パソコン事業室は、パソコンを使ってそれぞれ得意な分野の仕事をしています。データの

入力、TVニュースの要約、名刺やハガキ、学校の広報紙のデザイン、印刷、そしてホームページの作成、さらには海外からの研修生の受け入れまで、多種多岐にわたる仕事を通して、お客様に喜んでいただける様、日々取り組んでいます。

また、年末には年賀状の作成も承っています。この作業は6月終盤からデザイン



を開始し、その中から選りすぐったものをパンフレットにまとめています。それを手に、9月くらいから利用者の皆さんは足立区、葛飾区を中心とした地域で営業活動を行なっています。

営業はもちろん簡単な仕事ではありませんが、多くの人と接する貴重な機会でもあり、また発注いただいたときの喜びはひとしおで、「またがんばろう!」と意欲が湧いてきます。自分でいただいた仕事という実感があるからこそ、日々の業務にも一所懸命です。

何かお困りのことがございましたら是非、私どもにご相談ください。そして利用者の皆さんの働く姿をご覧ください。



## 就労継続支援B型（軽作業・自転車事業室）



軽作業・自転車事業室は、部品のもぎ取りや検品作業、封入封緘などを行なっています。検品作業は、細かい汚れや部品が欠けていないか等のチェックを一つひとつ丁寧に行なっています。

自転車作業は、清掃リサイクル自転車と公用リサイクル自転車の二つの作業を行なっています。清掃リサイクルはブラシで洗い、綺麗に磨き、一般の自転車屋さんへ納品しています。公用リサイクルはブラシで洗い、磨き、その後自転車整備をし、足立区の公共機関に納品しています。

その他にも全国の福祉施設の商品によるお中元やお歳暮、ガザニアの花の販売なども行なっています。また、今年度から新規に洗濯事業を始めました。これは施設内の作業ではなく、近くの老人ホームのお客様の所に利用者さんが出向き、そこでタオルなどを洗濯、乾燥し、畳む作業です。新規事業ということもあり、慣れていなかったり不安なことが沢山ありますが、皆さんが



がんばってられます。