



# スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を



日本自立生活センター自立支援事業所 2014年5月29日発行 第38号

## 居場所づくり勉強会 第29弾！ ～体調にあった食事を摂っていこう～



ちょっと喉が痛い、咳が出る、風邪ひいちゃった？

夜、眠れなかったり、イライラしたり、そんなときどのように対処していますか？

お薬？ サプリメント？ ドリンク剤？ スイーツ？ お酒？(笑)

いまはコンビニやスーパーで手軽に購入できるものが多いですね。

普段からご自分の体をよく観察していると毎日変化あることに気が付きます。だ液がいつもより多く出る、風にあたるだけで涙がでる、物忘れが急にひどくなった、髪の毛がパサつく、ゲップがよく出る、とにかくダルい、歩きだしたら膝が痛いなどなど。それは病院へ行って検査してもわからないことも多く、「どこも異常がありません」と言われて帰ったことがある方もいらっしゃると思います。

食事で自分の体が楽になるのなら、そんなご飯やおかずを食べたいと思いませんか？

こんなとき、どんな食事を摂るといいの？ということ、紙面上ではなかなかお伝えしにくいことを勉強会ではお話していきます。

自分の体はどうなっているの？と、お知りになりたい方は手鏡をご持参ください。



日 時:6月3日(火)14:00-16:00

場 所:日本自立生活センター事務所

講 師:石田 久美さん

担 当:横川

## こころとからだをすっきり！ヨガタイム

ヨガで自分の身体と向き合ってみませんか？

ヨガの目的はきれいなポーズをとることではありません。その日の身体がどんなふう動くか動かないか、意識を自分に向ける時間です。呼吸が深くなり、肩こり、腰痛、疲労感もやわらぎます。ぜひ参加してみてください♪  
講師は石田久美さんです。

★ヨガ:全身をうごかすヨガ

日 時:6月3日(火)18:15-19:30 (OPEN18:00)

場 所:油小路事務所2F

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費:無料

\*このヨガクラスは、JCIL自立支援事業所の利用者と家族・介助者を対象にしています。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:横川

ご意見・企画のアイデアなど大歓迎！バックナンバーはホームページ↓で読むことができます。

TEL:075-682-7950 E-mail:[jcil-kyoto@jcil.jp](mailto:jcil-kyoto@jcil.jp) URL:<http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

## ～東北に行ってきました！ 石巻・福島(郡山・田村)訪問報告(後編)～

3月7日(金)に、2月に訪問した東北被災地支援についての報告会を行いました。前号に引き続き、被災地を訪問したメンバーの感想をスキマタイムズでもご紹介します。(近藤麻友美・栄井希里)

### ●被災地を訪問したメンバーの感想(つづき)●

#### ☆松井孝司さん(でてこいランド)

東北地方には、今回ドライバーとして行かせていただきました。こんなオッサン間に合うのかと思われたかも!! 東北地方には今回で4度目になりますが、今回の動向が一番中身の濃い道行きでした。若い人たちのきびきびした行動が、年老いた私には頼もしく感じられ嬉しかったです。

また今回は雪に祟られ、一日帰京が遅くなりました。でもそのおかげで、東北人の温かい人情に触れることができました。団地で一泊させて頂いたところ、朝起きると車が雪に埋もれて動けません。困っていると団地のみなさんが出てきて、車を動かしてくれました。

もう1つは、田村市の一区間が、放射能に汚染され住民は避難してゴーストタウンとなった街です。昔西部劇で見た一場面を思い出しました! 原子力に依存しない社会が早く来てほしいものです。



#### ☆脇坂洋一

今回は、2年前の12月に東北で開いた交通バリアフリーのシンポ以来、2度目の東北訪問になりました。1週間前に連絡したのにもかかわらず、石巻のセンターの方々は温かく迎えてくれ、石巻のセンターの活動や市内の復興の近況などを聞きました。JCILがともに取り組んでいるJR蛇田駅は、なかなか進展がありませんが、センターの阿部さん、石森さんの話からは、新駅の設置も含めて、地域のバリアフリー化を進めていく意思を感じることができました。蛇田駅のバリアフリー化は今後もJCILが取り組む課題です。

東北に行ったメンバーによる報告会では、石巻の報告を担当しました。JCILと石巻の関わりを振り返り、今の状況とこれからの課題について話をしました。他の方の報告も聞きつつ、これからも東北とのかかわりを続けていこうと強く思いました。

#### ☆近藤麻友美

私は以前3.11から1年後の5月に友人達と宮城県の女川にボランティアに行ったことがありました。そこで私は色々な方々のお話を聴くということもさせてもらったことがあります。そこで当時の震災のお話を色々きかせてもらいましたが、障害のある方からの生の声を聴く事はありませんでした。私が「避難所で障害のある方や車椅子に乗っている方をおみかけしましたか?」という問いに、みなさん「そういえばみないね～どうしているのかしら? きっと私達より大変な思いをしているだろうね～」と話していました。

実際私の中で、「障害のある方々はどのように震災後暮らしているんだろうな?」という思いがずっとあったので、今回JCILでこのような機会を与えてもらえたことは大変幸運だったと思っています。実際当時のお話をきかせて頂く中で印象的なお話がありました。「地震があった時家にいて、ちょうど両親もヘルパーもいない時だったのですが、近所のおばちゃん達が大丈夫? って訪ねてきてくれて、その時に繋がって大切なんだなって感じたんです」って普段してきている近所の方々とのコミュニケーションについて話してくれて、両親やヘルパーだけではない近所との繋がりや、自分という人間がここに住んでいるよと知ってもらうことの重要性を自然災害時には特に必要になってくるということをお話をきいて感じたのでした。また、指定避難所はあるけれど、実際車椅子ではそこで過ごすことはとても難しく、家に戻れる方は戻ったり、福祉施設や車椅子トイレのある環境にうつれる場合はそちらにということでした。

中でも印象的だったことは、周りに気を遣い何時間もトイレを我慢して足がパンパンに膨れあがっていたという車椅子の友人がいたというお話です。その話をきいた時、胸がとても痛く切なくなりました。

今回の震災で多くの人々がそれぞれの痛み、葛藤、苦しみをもって生きています。

#### ☆栄井希里

東北に行かせていただいて早くも二ヶ月が過ぎようとしています。郡山市の福島障害者センター、あいえるの会の代表である白石さんの笑顔がとても記憶に残っています。白石さんとははじめてお会いしましたが包み込むような優しさをもってらっしゃるなあと思いました。とても明るく笑われていて、僕もあんなふうに笑える人になりたいなあと思いました。被災、原発問題とまだまだ東北では厳しい現実がありますが、その土地で生きている人々の笑顔に心打たれました。これからも何らかのかかわりを持っていければと思います。

# 総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part+33

自立生活満喫中のリツコさん  
でもあんまり難しい話は苦手…



前回お休みしちゃったね。お久しぶりです。  
いきなり、精神科病院のお話ですか。  
新テーマやね。

ふーん。  
うちには、あんまりなじみのないテーマやなあ。

ん？ どういうこと？ 日本の精神医療ってけっこう進んでいるようなイメージあるんやけど。

20日間かあ。まあそんなもんかなあ。  
日本はどうなんやろう？

何十年！？ そんなん、ひどい！！  
精神病の人は、精神科病院の中に隔離されてしま  
うっていうことやん！

ええ〜っ、そうなんや！！  
日本は精神障害者の隔離大国なんやなあ…

？？ どんな案なん？

ええ。そんなんありなん！？  
同じ病院の中において、それで退院したことにする  
ってこと？ そんなんサギやん！  
また次回、続きのお話きかせてー。(続)

障害者制度改革について

勉強中のタクオさん

小難しいこともやさしく(?) 解説

お久しぶりー！ 今日、精神科病院のあり方や、  
精神障害者の地域移行についてのお話をするよ。

うん。障害者の地域生活をめぐっては、日々、重要  
な問題が頻発してるよ。今回の精神科病院や精神障  
害者の話も超重要なテーマ。

そんなこといってちゃダメだよー。

まず、基本的な事実の確認。

日本は、精神科医療のあり方や、精神障害者の地域  
生活に関しては、世界でもっとも遅れた国の一つ。

具体的に数字をあげるよ。精神障害がひどくなって入院  
の必要があったとして、諸外国の場合、入院してから退  
院するまでの平均日数は20日前後とされている。

驚くなかれ。日本は、平均290日ほどなんだ！ 一度入院し  
たら、精神科病院からなかなか出られなくなるんだ。何十年  
にも及ぶ長期入院患者が日本にはたくさんいるんだ。

うん。そういうこと。日本は精神科の病床数が異常に多い  
ことでも知られている。世界全体の精神科病床の、実に5分  
の1が日本に集中してるんだ。そこに、精神病の人たちが  
押し込まれてるんだ。

いってみればそういうこと。だから国際的にも非難を浴び  
ていて、10年くらい前から病床数や入院患者を減らそう  
という動きが日本でもあるんだけど、いっこうに進まな  
い。それで、最近、見かけだけでも病床を減らそうと変な  
案が出されてるんだ。

「病床転換型居住系施設」をつくらうって案。  
なんと、精神科病院の病棟や病床を、ちょっと改修して名  
前だけ変えて、「居住系施設」と名付けて、病床や入院者  
を減らしたふりをしようという案なんだ。

# スキマ☆キャンドル☆ナイト

2014.4.18



## からだにやさしい薬膳 vol.8

こんにちは。からだBASEです。

日本は海に囲われており、湿度が高い国。そのため胃腸が弱いとされる方が多く見られます。これから梅雨に入り調子がよくなる方は常に乾燥気味傾向です。反対に梅雨に入ると調子が悪くなる方は、もともと体に水分をため込みがちで、そのために、外気の湿度と反応してさらに体が重たく感じたり、やる気がでなくなったり、足が浮腫んだり、顔がむくんだり。

野菜や果物には体の余分な水分があるときには排出して、乾燥気味るときには潤いを与えてくれる食材(利水効果)があります。胃腸の調子が悪いと、これもまた浮腫みやすくなります。

利水効果のある食材:

すいか、トマト、キュウリ、ズッキーニ、冬瓜、大豆、黒豆、小豆(排出のみ)

かぶや大根の葉、とうもろこし、鯉、鮒、鱧、ふぐ、はまぐりなど

今回は余分な水分を排出する野菜を使うのと同時に、胃腸を保護してくれるメニューとなります。

### ◆白玉えんどうのしっかり食べるスープ(4人分)◆

#### 【材料】

さやつきえんどう豆 150~180g  
(むき身にすると 90g前後)  
大豆(乾) 20g  
玉ねぎ 中1個(200g前後)  
キャベツ 150g  
昆布 5cm  
白玉粉 大さじ5  
塩 白玉用 小さじ1  
スープ用 小さじ1/2  
ベジブロス 2カップ  
(ない場合、水2カップ)  
大豆の煮汁と水をあわせて 2カップ

1. 乾燥大豆(\*)は一晩浸水し、水をかえて柔らかくなるまで煮る(圧力鍋でも可)。煮汁はとっておく。
2. よく洗ったえんどう豆のさやとよく洗った玉ねぎの外かわ、キャベツの芯などを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したら中火で半量になるまで煮込み濾す。→ベジブロス(\*2)
3. 鍋に湯を沸かし、ひとつまみの塩(分量外)を入れ、えんどう豆をいれ柔らかくなるまでゆでる。
4. すり鉢に3をいれ、熱いうちにしっかり潰す。すり鉢がなかったらビニール袋に入れて上から綿棒などで叩いて潰してもOK。
5. 4に白玉粉と塩小さじ1を入れよく混ぜる。
6. 玉ねぎはスライス、キャベツは荒目の千切り、昆布は2~5mm幅に切る。
7. 鍋に1と6と2のベジブロスをカップ2、大豆の煮汁と水をあわせて2カップ入れ、玉ねぎとキャベツがクタクタになるまで煮る。
8. 7に塩小さじ1/2と醤油小さじ1を入れ、5を500円玉くらいの大きさにしたものを鍋に入れ、浮かんできたら火を止める。盛り付けてできあがり。

(\*)...乾燥大豆から戻して炊くのは面倒な場合は、水煮になっている大豆でも可能

(\*2)...ベジブロスとは~野菜の皮やヘタなどを煮込んで取ったダシのことです。

普段は捨てる場所ですがとても栄養が残っており、旨味もできるのでダシとして利用します。今回は利水効果が高いえんどう豆のさやがたくさん出るので使います。ベジブロスをつくらない場合は水でもかまいません。

