

# 利用された方のメッセージ

## 外出が楽しくなりました！

歩くことが難しかったので、電動車いすの使い方も練習しました。今は電動車いすでどこでも行けるので、地下鉄に乗ったり、買い物に行ったり、町内会の行事に参加したりと前は億劫だった外出が楽しみに変わりました。自分の可能性を引き出してくれるところだから、ちょっと大変なこともあるかもしれないけど、頑張ってくださいね。

## 職場復帰できました！

仕事に復帰することが目標だったので、歩行器を使った歩行の練習をしたり、職場でどんな工夫があると仕事がしやすいかなどの調整と一緒にしたり、何度かリハビリ出勤もしました。そんな期間があったから、自分自身も、周りも理解していけて、職場復帰してからも戸惑うことなく仕事できています。機能訓練はもっと通いたいと思うところですね。

## 話すことができました！

通う前は、ことばが出なくなって「どうなっていくんだろう」と思っていてとても苦しかったですね。利用中は、他の利用者さんとできる限り会話をしました。今では冗談を言えたり、自分の気持ちも話せるようになってきたり。成長したなあと思います。機能訓練に通わなかったら、そうは思わなかったかもしれません。

## まずは相談を！

「考えるよりも飛び込んでみよう！」そんな気持ちで申し込みました。行ってみたら同じように頑張っている方々がいて、目標は違っても、仲間存在に刺激を受けたり、お互い変化していくことが嬉しかったですね。利用前はインドアな生活になりがちだったけど、「外に出てみよう」と思うことが増えました。自分もそうだったように、悩んだりしている人も多いと思います。話をするだけでも、気持ちが楽になったり解決することもありますよ。

## お問い合わせ

名称	住所	電話	FAX
仙台市障害者総合支援センター	泉区泉中央 2-24-1	771-6511	371-7313
宮城野障害者福祉センター	宮城野区大楯 16-2	292-8474	292-8476
若林障害者福祉センター	若林区遠見塚東 8-1	294-0450	285-2430
太白障害者福祉センター	太白区長町南 1-6-10	308-8801	308-8803
泉障害者福祉センター	泉区七北田字道 48-12	372-7848	372-8969



## これからの新しい生活に向けて

### 障害者総合支援法の規定による「機能訓練」は、身体機能と生活能力の向上を目指すサービスです。

身体障害者手帳をお持ちの方を対象に、市内4か所の障害者福祉センターにおいて、理学療法、作業療法、その他必要なリハビリテーション、生活等に関する相談、助言等を行います。

このサービスでは、基本動作訓練や歩行訓練、コミュニケーション訓練、家事訓練などを実践的に行います。また、高次脳機能障害や難病を併せ持っている方へもそれぞれの障害特性や疾患に応じたプログラムを提供し、身体障害のある方の地域生活への移行を支援します。

例えば、「職場に戻りたい、家事をこなしたい、ショッピングに出かけたい、趣味を再開したい」などの機能回復を考えると、以下の図になります。



※ 「機能訓練」は、介護保険サービスとは別に、第2号被保険者が利用可能なサービスです。

## Case 1 42歳 男性 会社員



脳梗塞で、右の手足に麻痺がのこりました。高次脳機能障害とも言われています。今は車いすでの生活です。休職中ですが、1年後には元の仕事に戻りたいです。

こんな訓練ができますよ！

### 通勤のために…

- ① 車いすで会社までの道のりを行けるようになります！まずは、地下鉄の乗り降りから練習します。
- ② 狭い道や段差がある所でも安全通行が出来るよう通勤路で練習しましょう！

### 仕事のために…

- ① 高次脳機能障害があって忘れやすくなっています。手帳を使いませんか。どのような様式の手帳を使って、どのようにメモするか、確認はいつ、どのようにするかなど、一緒に考えましょう！
- ② ことばが出辛くなっています。同僚とのコミュニケーションが取りやすくなるように、グループで話をする練習をしましょう！

### 職場環境を整えるために…

- ① 職場にも身体障害や高次脳機能障害を理解してもらうため、就労支援の機関を紹介し、おつなぎします！私たちからも説明しますよ。
- ② 職場で初めての車いすユーザー。どのような環境が動きやすいか、職場に出向いて確認・助言します！

ご利用にあたって

- 利用対象： 市内にお住まいで、身体障害者手帳をお持ちの18歳以上65歳未満の方
- 利用期間： 最長1年6ヶ月の中で、訓練に必要な期間
- 訓練時間： 午前10時～午後3時
- 利用料：①利用負担（1ヶ月の利用にかかる費用の1割（上限あり））  
②実費負担（給食費、入浴費、創作活動費等）

## Case 2 35歳 女性 主婦



多発性硬化症で手足に障害があります。自分で歩くことや調理などの家事ができなくなって困っています。近所のスーパーでの買い物や自宅での調理・洗濯ができるようになりたいです。

こんな訓練ができますよ！

### 買い物のために…

- ① 電動車いすを試してみましょう！まずはセンターの中で練習してから、外にでかけてみましょう！
- ② ご自宅からスーパーまでの道のりを確認しましょう！実際にスーパーで買い物をして、店内での動き方も確認します。

### 調理・洗濯のために…

- ① 調理の際に必要な動作を確認しましょう！動きにくい場面ではどのような工夫ができるか、便利な道具はないか、などいろいろ試してみます。
- ② ご自宅でやってみましょう！訪問してご自宅での家事動作を確認します。物の配置を少し変える、認識しやすくするため家電に印をつけるなど、家の中を使いやすくします。
- ③ ひとりでできるようになります！実際に家でやってもらい、気になるところはさらに工夫します。

case1.case2 共通事項

### 体調管理も大切です！

- ① ご利用前に主治医の先生からも情報をもらいます。訓練が治療の妨げにならないよう、必要に応じて主治医とやり取りします。日々の健康状態もしっかり確認していきます。
- ② 薬の飲み忘れや食事の内容など、体調管理に関することをご相談下さい！