



ながの県リハだより

長野県立総合リハビリテーションセンター



■ 写 真：当センター自動車運転訓練場

長野県 PR キャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

CONTENTS 2025.4 第20号

【特集】「自動車運転訓練のご案内」

＜障がいのある方の自動車運転をサポートします！＞ 2・3

【報告】1年間のレクリエーションを振り返って	4	【お知らせ】移乗サポートロボット Hug (ハグ) を購入しました	6
こころのバリアフリー講演会	5	【今日の献立】センターの食事から	7
高次脳機能障害患者・家族の集い	5	【職員エッセイ】至福の時間	7
令和6年度北信地域高次脳機能障害研修会	6	【お知らせ】外来診療案内	8

※「障害」の表記について この広報紙は、長野県の「『障害』表記のガイドライン」に沿って表記しています。

「障害」という用語が人の状態を表す場合は、原則として「障がい」と表記し、例外として医学用語等の専門用語や他の機関・団体の名称（固有名詞）等は、「障害」（例：高次脳機能障害）と表記。



障がいのある方の 自動車運転 をサポートします！



長野県 PR キャラクター
「アルクマ」
© 長野県アルクマ



サポートの概要

- 入所による訓練か通所による訓練のどちらかを選択していただきます。
- 自動車教習所では難しいと思われる方でも、運転や学科に自信のない方でも、経験を積んだ自動車訓練指導員が、個々の事情に合わせてきめ細やかな対応をしています。
- 医師・看護師・OT（作業療法士）・PT（理学療法士）・ST（言語聴覚士）・生活支援員を配置しているので安心して訓練できます（車椅子からの移乗訓練や、車椅子を車に載せる訓練もしています）。
- 安定して運転ができる補助装置などを用意しています。
- 免許取得訓練希望者の運転免許試験は、全て免許センターの「外来試験」で受けます。

合格となる技術に達するまで、時間をかけて訓練を積みことができます。

（2か月～1年以上、自動車学校の3倍から12倍以上の時間をかけて訓練します。）

その分、「運転技術はお墨付き」です！



民間の教習所と遜色のない自動車訓練場



当センターの教習車（AT車輛3台）



個々の障がいに応じた運転環境の整備



- 訓練をされる利用者の状態に応じて、運転しやすい環境を検討・整備します。



ハンドルノブ（標準50mm、手作りカバー 60mm）



背当てクッション



足台



運転習熟訓練を希望される皆様へ



- 免許をお持ちの方を対象に、運転しやすい改造車に慣れるための訓練を実施しています。
- 訓練開始後、課題がある場合、概ね10時間経過後又は路上訓練前に運転評価会議を行います。
- 課題が改善されない場合は、会議後に訓練を中止することがあります。
- 運転に不安を抱えている方のために、不安解消運転訓練（3日間程度）も行っています。
- 障害福祉サービスを利用するための費用（市町村で支給決定）は必要となりますが、習熟訓練（実車・シミュレータ利用）に関する費用は掛かりません。



運転シミュレーションによる訓練



免許取得訓練を希望される皆様へ



- 自動車は毎日の通勤や買い物に欠かせない移動手段の一つです。しかし、自動車は便利な反面、社会的責任が伴います。そのため、免許取得には自動車運転免許試験実施基準により、全国統一の採点が実施されます。当センターでは、十分な訓練を受けた後に受験できるよう支援を行っています。
- 6か月程度を目標に訓練をしていただきます。6か月を経ても学科や運転の技術が仮免許を受ける状態にまで達しない場合は、当センターの担当職員、家族を含めて免許取得の可否について相談させていただきます。
- 免許証取得までの期間は、個人差はありますが、概ね2か月から1年程度となります。
- 当センターでの教習料金は不要です。ただし、障害福祉サービスを利用するための費用（市町村で支給決定）及び教本代、受験諸費用、免許取得時

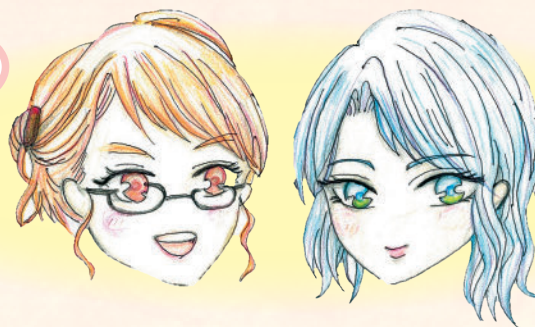
講習料、免許証交付手数料等（計30,000円程度）が必要になります。

- 令和6年度は3名の免許希望者が入所され、3名全員が免許を取得することができました。



学科訓練の様子

私達が運転訓練のサポートをします!



自動車訓練指導員の二人

※利用者様が描いてくださったイラストです!

自分の“道”を自分の“意志”で進んでみましょう!

報告
Report

1年間のレクリエーションを振り返って

(障がい者支援施設)

障がい者支援施設では、昨年度1年間を通して利用者さんの気分転換が図れるよう、様々なレクリエーションを実施してきました。

4月には、普段外に出られない利用者さんの外に出たいという希望を叶えるため、施設に咲いている桜を楽しむ「お花見」をしました。利用者の皆さんは談笑しながら、桜を眺めていました。

8月の花火大会では、噴出花火とナイアガラ花火を楽しみました。その際に「波田のスイカ」を全員で食べながら、花火を鑑賞しました。

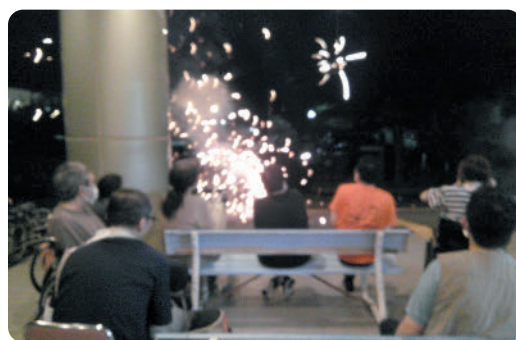
12月には訓練の一環として利用者と任天堂Switchでカラオケを2時間程行いました。皆さんとても楽しそうに歌ったり聴いたりしていました。最後は「世界に一つだけの花」を全員で歌いました。

1月には書き初めを行いました。それぞれ思い思いの言葉を書き、素晴らしい作品が出来上がりました。

2月にはふれあい動物訪問を実施しました。利用者さんは普段はあまり見られないような笑顔で、犬たちとふれあいました。各々写真撮影をするなど、楽しそうにされていました。



▲お花見 (4月)



▲花火大会 (8月)



▲カラオケ大会 (12月)



▲書き初め (1月)



▲ふれあい動物訪問 (2月)



▲じゃがいもの収穫 (三種類)



この他、園芸クラブの活動として、野菜作りなども行っています。毎日頑張っている訓練をしている利用者の皆さんがリフレッシュしていただけるよう、今後も色々なレクリエーションを企画してまいります。

報告
Report前へ！今“在る”自分にできることを
見つけよう ～こころのバリアフリー講演会～

令和5年に当センターを利用していた小泉一輝さんを講師にお迎えし、令和7年1月29日（水）に「こころのバリアフリー講演会」を開催しました。

小泉さんは、令和4年10月に脳脊髄炎を発症して意識不明となり、奇跡的に覚醒はしたものの、身体には多くの障がい（後遺症）が残り、今も懸命にリハビリ活動を続けていらっしゃいます。小泉さんの実体験に基づいた前向きな心のこもったお話しに、入院患者さんや支援施設利用者さんも引き込まれ、涙を流しながら聞き入る方もいらっしゃいました。

参加者からは、「悲観的になる日々でしたが、今回のお話を聴き、今ある状況を受け入れて前向きに生きていきたいと感じた」、「医療者の何気ない一言が重要と感じた」、「前向きにDe愛。仕事も家族も大切にされていて、自分も頑張って生きよう



と思いました」等の多くの感想をいただきました。講演会終了後もたくさんの方が小泉さんと交流し、反響の大きさを感じました。小泉さんとの出逢いに感謝し、今後も心に残る講演会を継続していきたいと思います。

報告
Report

「高次脳機能障害患者・家族の集い」を開催しました

この集いは毎年度4回開催しており、参加者の皆さんから好評を頂いております。今回は令和6年11月16日に26名が参加し、前半は「室内でできるおすすめ運動」をテーマに、当センター理学療法士が講師を務めました。これからの寒い時期に向けて、運動する意識付けとなり皆さんで楽しみながら行うことができました。

後半は当事者の皆さんはレクリエーションを、ご家族の皆さんは意見交換会を行いました。レク

リエーションは手と頭の体操と、トランプゲームを行い盛り上がりました。意見交換会では、お互いの成功体験やうまくいかなかったこと、困りごとなどをご家族の皆さんで共有しました。時間が足りないと感じるくらい中身の濃い場となっており、今後も継続してまいります。

高次脳機能障害患者・家族の集いに興味がある方は、ぜひ当センターまでお問い合わせください。



報告

Report

介護者不在時に備えて、 今から出来ることを考えましょう！ ～令和6年度北信地域高次脳機能障害研修会のご報告～

令和6年12月7日（土）に北信地域高次脳機能障害研修会を柳原交流センター大学習室（長野市）で開催しました。

当センターは平成16年度に県内の4つの拠点病院の一つに指定されており、毎年、北信地域における高次脳機能障害に対する理解を促進するため研修会を開催しております。

センター利用者の家族会でも、「私たちに何かあったらどうなるのだろう」等の声も多く聞かれ、今年度のテーマを「介護者不在時に備えて」とし、

神奈川リハビリテーション病院総合相談室長の瀧澤学氏と長野県社会福祉協議会相談支援事業センターの舟山優主任企画員を講師にお迎えし、お話をいただきました。



出席者からは、「親が元気なうちに手離すという講師の話に考えさせられた」、「具体的な事例を多く共有でき参考になった」等の感想が寄せられました。

来年度に向けては他地域からの参加者があったことから周知方法を見直すとともに、関係機関のネットワークづくり等の課題に取り組んでまいります。



お知らせ

移乗サポートロボットHug（ハグ）を購入しました

「Hug」は移乗動作の際に、介助者の負担を軽減するための機器で、体重のある方や身長の高い大柄な方でも、安心・安全に無理なく移乗を行うことができます。

退院、退所後の自宅生活で、御家族などが介助を行う際の選択肢の一つとして、実際に試すことができました。ぜひご利用ください。



▲ベッドに座った状態から…



▲簡単に立ち上げられます





厚揚げはどんなお料理に使いますか？味噌汁、煮物、焼いて大根おろし…と定番の料理でいただくことが多いかと思います。今回は中華風豆腐料理です。大豆のたんぱく質は肉や魚とは動きの違う成分が入っています。大豆たんぱくもしっかりとりましょう。



ジャージャー豆腐

… 材料 (2人分) …

厚揚げ……………80g
豚もしゃぶしゃぶ肉…100g
キャベツ……………120g
人参……………30g
たけのこ水煮……………40g
ピーマン……………1/2個
干しいたけ……………1枚
サラダ油……………小さじ2
おろし生姜……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/4
味噌……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1



厚揚げは、たんぱく質に加えてカルシウムやマグネシウムなど、骨を健康に保つために必要な栄養が豊富に含まれている食品です。

… 作り方 …

- ①厚揚げはキッチンペーパーに包み、油を切って1cm厚さの一口大に切る。
- ②豚肉は4cm長さに切り、キャベツは4cm角のざく切り、人参とたけのこは短冊切り、ピーマンは一口大に切っておく。干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにく、豆板醤を弱火で炒め、香りが立ったら強火にして豚肉と野菜を加えて炒める。
- ④味噌、砂糖、しょうゆで味付けし、厚揚げを加えたら水分がなくなるまで炒める。
- ⑤器に盛り付けていただく。

献立の組み合わせ例 ……

- ★ごはん
- ★ジャージャー豆腐
- ★里芋といかの煮物
- ★りんご
- ★すまし汁 (水菜・わかめ)



(1人分栄養価)
エネルギー 252kcal
たんぱく質 16.8g
脂質 16.6g
食塩相当量 1.3g



Essay of the staff

職員エッセイ

「至福の時間」

地域連携課長 保科 純子

茶道を始めて10数年が経ちます。前職場に茶道クラブがあり、講師としていらしていたお茶の先生の所作の美しさに「私も先生のようにになりたい」とあこがれを抱いたのが始まりです。

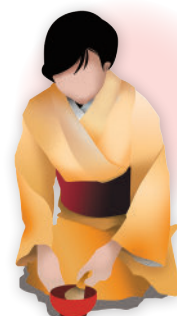
お稽古は、扇子を膝前に置いて挨拶から始まります。床の間には掛け軸と花入れに生けた草花が飾られており、茶室には釜の湯の沸く音、お香の良い香りが漂います。呼吸を整え、ゆっくりとした動作で指先まで意識を配りながらお点前を学びます。自然と背筋が伸び、凛として心地良い空間です。私はお点前の中で、柄杓に汲んだ湯を釜に入れる時の「ぽとぽとぽと…」という音が大好きです。とても心が落ち着きます。お稽古の楽しみは、なんといってもお抹茶をいただくことです。きめ細やかな泡と程良い温度で丁寧に点てていただいたお茶に、心から「美味しい」と感じ自然に笑みがこぼれます。そのお茶のおいしさを引き立てる季節に合った繊細な和菓子を目で見て味わうことも、毎回楽し

みの一つになっています。日常を離れ、目の前のお点前に集中し、五感全てで味わうこの空間は、心が整い穏やかな気持ちになります。私にとって大切な時間です。

改めて振り返ってみると、私は稽古を受けながら「おもてなし」を受けていたと感じます。

茶道の基本といわれる一期一会やおもてなしの心を、先生は常に誰に対しても大切にされているからこそ「所作の美しさ」に繋がるのだなと感じました。

さて、その「所作の美しさ」にあこがれていた私はどのようなになったかと申しますと、いまだ「所作が美しいですね」と声をかけられたことはありません。目に見える変化は無いようです。もうしばらく茶道に精進しようと思います。



外来診療案内

令和7年4月現在

担当医師	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
脳神経内科										
田丸 冬彦	○				○			○		
星野 優美			○							
整形外科										
外関 科節	清野 良文		○		○				○	
脊椎 外科	立岩 裕	○					○			
	木下 久敏				○ 月1回					
リハビリテーション科										
加藤 雄大	○								○	
泌尿器科										
井川 靖彦									○ 月2回	

※諸事情により、担当医師が変更・休診となる場合がございますので、ご了承ください。

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 1:00 ~ 4:00



◎外来診療は、**予約制**としています。予めお電話で予約をお願いします。
なお、脳神経内科の受診については、事前にご相談ください。

◎紹介状が無くても受診できます。

◎長野市の骨粗しょう症検診は月・火・水・木曜日の整形外科担当医で実施します。
事前にご予約ください。

◎清野医師の外来日に^{じよくそう}**褥瘡外来**を実施します。事前にご相談ください。

◎清野医師の水曜日に**義肢装具外来**を実施します。事前にご相談ください。

電話による予約受付時間	月曜日～金曜日：午後 1 時～午後 4 時
連絡先	026-296-3953〈代表〉
備考	土・日・祝日は、予約受付を行っていません。

発行：長野県立総合リハビリテーションセンター
編集：広報委員会
住所：長野市大字下駒沢618-1
TEL：026-296-3953 F A X：026-296-3943
URL：<https://www.nagano-reha.pref.nagano.lg.jp>

