



公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1番1号 セントラルプラザ12階 (東京都飯田橋庁舎)
TEL:03-5206-5586 FAX:03-5206-5587 URL:http://www.tsad.or.jp/ Twitter @tosyokyo

発行：平成28年3月

障害者スポーツの手引き Vol.4

～障害のある方のプール活動のススメ～

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

東京都障害者スポーツ協会

東京都の障害のある方が「いつでも どこでも いつまでも」気軽にスポーツを楽しむことができる社会を目指して、さまざまな活動をしている協会です。

事業内容

障害者のスポーツ活動の奨励振興事業
(公益目的事業1)

【奨励振興事業】

- 障害者スポーツ地域開拓推進事業
開拓推進事業、指導員等派遣事業、
障害者スポーツ用具の貸与事業
- 選手の養成 (強化練習会の実施)
- 障害者スポーツを支える人材
(審判・ボランティア) の養成と連携
東京都障害者スポーツセミナーの開催、
障害者スポーツ指導者養成講習会の開催
- 各種大会、教室の開催
- 障害者スポーツに関する相談

【競技団体支援】

- 競技団体との共催による大会の実施
- 競技団体への助成支援
- 競技団体との連携

【理解啓発事業】

- パラリンピアンと子どもたちの交流教室
- 各種障害者スポーツの紹介、体験教室の企画・実施
- ホームページ、TOKYO障スポ・ナビ (ポータルサイト) の運営、
広報誌の発行

【調査研究事業】

- 障害者スポーツに関する情報誌の発行

【障害者スポーツ関連事業への協力・派遣】

- 都内各所で実施する障害者スポーツ体験教室・講習会等のイベントの企画・運営の協力や講師派遣

各種スポーツ大会の開催と協力事業
(公益目的事業2)

- 東京オリンピック・パラリンピック関連事業
への協力
- 東京都障害者スポーツ大会
兼全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催
- 全国障害者スポーツ大会東京都選手団の派遣
- 各種スポーツ大会・行事の開催・協力
・東京CUP卓球大会の開催
・東京マラソン、
東京大マラソン祭りへの協力

東京都障害者スポーツセンターの経営事業
(公益目的事業3)

- 東京都障害者総合スポーツセンター
- 東京都多摩障害者スポーツセンター

いつでも
どこでも
いつまでも

東京都障害者スポーツセンター

東京都障害者総合スポーツセンター



〒114-0033
東京都北区十条台1-2-2
[TEL] 03-3907-5631
[FAX] 03-3907-5613
[URL]
http://www.tokyo-mscd.com/
[Twitter]
@tsadsogo

アクセス

JR埼京線「十条駅」南口 (徒歩10分) より当センターまで点字ブロックが敷設されています。JR「王子駅」とJR「池袋駅」より無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター



〒186-0003
東京都国立市富士見台2-1-1
[TEL] 042-573-3811
[FAX] 042-574-8579
[URL]
http://www.tamaspo.com/
[Twitter]
@tsadtama

アクセス

JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。またJR南武線「谷保駅」北口より同じく大学通りを直進約10分。両駅より無料送迎バスを運行しています。

【もくじ】

- はじめに：本書の目的 1
- 車いすを利用される方のプール活動 3
- 就学前からのプール活動 5
- 立位の方のプール活動 7
- 仲間のサポート受けてのプール活動 9
- 「こんなプールが良いなあ」 12
～障害のある方が使いやすいプール～
- ボランティアの声 13

はじめに:本書の目的

障がいのある方にとってのプール活動の目的は様々です。健康の維持増進、競技として泳ぎを行う方もいれば、水の特性を活かして、リハビリテーションを目的に筋力トレーニングやリラグゼーションなどの運動を行う方もいます。また、水の中では陸上では感じることが出来ない、非日常的な感覚を「楽しみながら」味わうことが出来、子供にとっても発達段階に合わせた運動を効果的に行えるなど、たくさんのメリットがあります。

本冊子では都内二ヶ所の障害者スポーツセンターで実際にプール活動をされている方、その活動をサポートしている方の声をまとめました。一人でも多くの方がプール活動を通して、「からだを動かす」「スポーツを楽しむ」ことに興味をもっていただけたら幸いです。

プールに入るとどんな効果があるの?(水の特性まめ知識)

水の特性を理解して効果的な活動をしよう!!

水の特性(水の力)

⇒ 浮力

●**関節負担を減少**
水中では浮力の影響で体重が軽くなるので関節に負担なく運動が行えます。

●**麻痺があっても運動可能**
腕や脚など身体が浮力と同じ方向に動く時に動きをサポートしてくれます。

⇒ 水圧

●**血液循環が良くなる**
身体の抹消から心臓に戻る血液は筋肉の収縮によるものです。水中では水圧がその収縮を助ける役割になり、血液循環が良くなります。

●**呼吸筋の強化**
水中で努力呼吸を繰り返すことで、呼吸筋がトレーニングされます。



⇒ 水温

●**エネルギー消費量の増加**
体温より低い水温では体温を一定に保つ為にエネルギー消費量が増えます。

●**温水効果**
温水の場合、心理的リラックス、身体的な鎮静・鎮痛、筋弛緩効果、血流の改善などの効果があります。

⇒ 抵抗

●**自分の力に合った運動**
水中では手足を早く動かせば、抵抗が大きくなり、ゆっくり動かせば、抵抗を感じる事が少ない。また、水に対して手のひらの角度などを変えることでも抵抗の調整が行えます。

●**転倒のリスクが少ない**
水中では上記の抵抗と周囲の水が身体を指示する為、転倒のリスクが低くなります。

活動する人も支える人も水深と荷重を理解して身体に無理のない運動を!!

各水深における荷重免除の割合



水中でのバランス・障害特性を踏まえて水深を設定

効果的な活動をしよう!! で記載されているように浮力を効果的に使い、関節に負担をかけないで運動を行う為にも、水深による荷重の影響を理解しておきましょう。

膝までの水位で全体重の10%が軽くなります。同様に臍の位置では50~60%、乳頭・剣状突起の位置では70%も体重が軽くなります。

水中で運動したり、プール内で介助を行う方が無理なく安全に活動を行える水位は一般的に剣状突起の位置と言われています。

プール活動には何度の水温が良いか?(活動別の水温について)

利用目的別の水温設定

	水温	室温・外気温
障害児水泳	28~29℃	30~31℃
水治療法	32℃以上	水温より1~2℃高く
障害者スポーツセンター	31℃	33℃
競泳用プール	27℃	—

「競泳」←低い 水温 高い →「リラグゼーション」

プール活動にはそれぞれの運動に適した水温があります。自分の意志で身体を動かすことができない方は前述したように、水中の中で体温を奪われてしまう為、32℃以上の水温でリラグゼーションなどの活動が行えると良いと言われています。ただ、水温が高すぎると競技で水泳の練習をしている方にとっては身体の体温が高まり、のぼせてしまうこともあります。障害者スポーツセンターのプールの水温は競泳をされる方、リラグゼーションをされる方、両者が活動を行えるように31℃に設定されています。

実際にプール活動を見てみよう!!

障害者スポーツセンターのプール活動

STEP 1 ~プールに初めて入る方~

運動相談

「初めてプールに入るけど、プールの入退水方法が解らない」
「実際にどのような運動をプールで行ったら良いのか解らない」
そのような方にスタッフがマンツーマンで活動方法などをレクチャーします。

STEP 2 ~プールに入ったことがある方~

日常施設開放

障害者スポーツセンターのプールは教室や団体利用を行っていないコースは一般開放をしていますので、活動が行えます。プールには利用されている方の安全の監視を行いつつ、プールの利用法を中心に活動のアドバイスを行うスポーツスタッフが勤務しているので、安心して利用が行えます。

STEP 3 ~泳ぎたい、トレーニングをしたい方~

スポーツ教室

障害者スポーツセンターでは自身のスキルアップや日常利用でも活用できる、トレーニング方法などの習得の場として、下記のスポーツ教室を開催しています。

- ・水泳教室…入門から選手育成の教室まで段階的に指導が受ける教室。
- ・水中体操…アクアビクスや水中歩行、ヌードルなどの用具を使った、運動を行う教室。
- ・重度障害者対象教室…コースロープを外した広々としたプール環境で、参加者も介助者も安心してのびのびとリラグゼーションなどを行う教室。

車いすを利用される方のプール活動

自分の力で自由に動ける!! 普段、車いすで移動されている方もプールの中で歩いたり、泳いだり、プール活動を見ているだけでは下肢に障がいがある事を想像できない方もいます。ちょっとしたサポートや用具があれば、1人でプール活動が行える方もいます。



村田統子さん 肢体不自由

●プール活動をはじめたきっかけは?
➡「本当に泳げた!気持ち良かった!」

障がい受傷後、リハビリが3ヶ月で終了してしまい、退院後にリハビリを継続できる場所を探している時に障害者スポーツセンターを紹介してもらいました。元気な頃に水泳を行っていたので、プールでのリハビリを考えていましたが、また、泳げるようになるとは思わず、周りからも理解してもらえませんでした。

初めて障害者スポーツセンターに来館した際にスタッフから「大丈夫です!泳げますよ!」と簡単に言われてプールに入水、ぷかぷか浮きながら水慣れからはじめたら、なんと泳げるようになりました。その時は本当に感動して、プール活動を継続していきたいと思いました。

●プール活動を選ぶ理由

➡「泳ぐことが好きで楽しい!」[仲間の支えがある]

いろいろな泳ぎ方で1500m泳ぐことを日課としています。プールで活動をしていると同じ障がいを持っている方の頑張っている姿が励みになります。また、センタースタッフや他の利用者さんにちょっとした、サポートをしてもらえるのも継続的な活動に繋がっています。



●プール活動での工夫・ポイント

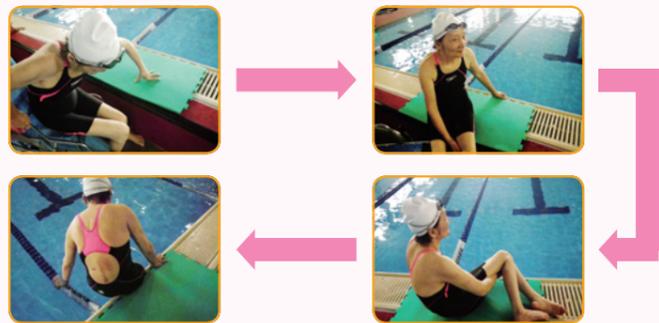
①障害者スポーツセンターまでの移動手段

居住地域の送迎制度を活用してセンターへ来館しています。

②更衣の時間を短縮

更衣は寝返りを打ちながら1人で行っています。自宅の水着を着用して来館するようにして、プールにすぐに入れるようにしています。

③入退水時にマットを使用



身体を傷つけないようにマットを敷いて入退水を行います。

●プール活動を行うようになってからの変化

- ➡「体力が付き、自分で自立できるようになった」
- ➡「チャレンジできることが増え、自信が付き、社会参加も可能になった」

●これからプール活動を始めようと思っている家族、サポートする支援者へのメッセージ

➡「とにかくセンターに来て、教室に参加したり、スタッフと話してみても何かヒントが見つかるはず!」

張替理暉くん 肢体不自由

※理暉くん、お父さん、お母さんがお話ししてくれました。



●プール活動をはじめたきっかけは?

➡「身近にあったプール!」

お父さんの仕事の関係で海外に暮らしていた時、身近にプールがありました。週末に兄弟はサッカーに出かけていましたが、理暉はサッカーを行うのが難しかったので何か身体を動かす事が出来ないかと考えた時、身近にあったプールで活動を試してみようと思ったのがきっかけです。

●プール活動を選ぶ理由

➡「水の中では身体を自由に動かせる」

陸上では動かしにくい動きもプールの中では浮力などを上手に利用することで全身の運動が行えることがプール活動のメリットです。普段、行わない動きをすることで神経や筋肉にも良い影響があるのではないかと思います。

●理暉くんのプール活動



●プール活動を行うようになってからの変化

理暉くんの声

➡「自分でできることをたくさん増やしたい」

今はプールに入るのに着替えから全て、親に手伝ってもらっているけど、プールの中での活動は1人で出来るようになっていきたい。プールの活動を通して、1人で出来ることを増やしていきたい。

親御さんの声

➡「生活のリズムが出来た」

部活のようにプールを利用することで、日常的に身体を動かす習慣ができました。身体を動かすことで精神的に安定するし、本人の自信につながっているように思います。また、プールに行く為に公共交通機関を利用する事で社会のマナーなどを学ぶ経験の機会にもなっています。

●これからプール活動を始めようと思っている家族、サポートする支援者へのメッセージ

➡「プール活動をサポートしてくれる人が増えてほしい」

実際にプール活動をしたいと思っている方はたくさんいると思います。今、活動出来ていても子供の身体が大きくなることで、介助の負担が増え、プール活動を断念する方もいると聞きます。初めて活動を行う方もそうですが、着替えやプールの入退水などちょっとした、サポート行ってもらっただけで、安心してプール活動が行える人もたくさんいると思います。そんなサポートをしてくれる方が増えることに期待しています。

就学前からのプール活動

様々な運動を経験することができるプール活動！！水の特性を活かした活動の経験が発達段階の子どもの体力や運動能力を向上させます。また、プール活動が好きになる事で就学以降の生涯スポーツの獲得にも繋がります。



高山悠太 くん **肢体不自由**

※悠太くんのお母さんがお話しをしてくれました。

●プール活動をはじめたきっかけは？

➡「**身体を動かしてエネルギー消費**」

療育園からカロリー制限を受け、食事の量を減らさなければならなくなったことがきっかけです。私がプールが好きだったのもプール活動を選んだ要因かもしれません。

●プール活動を選ぶ理由

➡「**分離出来る時間を大切にしている**」

陸上では介助などで必ず、人の手が触れなければならないので、親と子が離れる機会がありませんでした。1人で自由に動ける時間が大切だと思い、プールの活動を運動として選択しています。

●プール活動で工夫していること

➡「**着替えの中でも成長を**」

特別な工夫はしていませんが、悠太は着替えたら、次にと動いてしまう為、「待つ」ことを覚えさせました。その中で私の「入口・出口」という声掛けに合わせて、袖に自分の腕を伸ばして入れることが出来るようになりました。

●悠太くんのプール活動

主にリラクゼーションを行い、浮輪などを使って水中で立つ姿勢をとらせたりしています。活動の方法は一緒にプールを使っている、団体の先生からアドバイスを受けたり、通園で夏にプールに入る際にリハビリの先生に教えてもらったものを行っています。

①フラフープを使って…



腕の運動にもなるしお母さんもお助しやすい

③星形浮輪を使って…



バタ足を行ったり、下肢のストレッチング

③よし！いくぞ！



プールサイドから飛び込みもできます

●プール活動を行うようになって悠太くんにどのような変化がみられますか？

以前よりも良く笑うようになり、感情の伝え方が上手になりました。プールでのバタ足の動きも陸上で行えるようになり、体力がついてきたように思います。ここ2、3年は風邪などにもかからないようになりました。

これからは悠太自身が出来ることを増やしていきたいです。浅いコースで歩行練習なども行っており、将来歩けるようになるのと良いなあと思っています。あと、一緒に活動する仲間ができると良いと思います。



アームヘルパーを着けてプカプカ浮いて1人の時間

志村悠辰 くん

知的障害

※志村くんの親御さんがお話しをしてくれました。



●プール活動をはじめたきっかけは？

➡「**プール遊びから競泳へ**」

5～6歳頃、障害者スポーツセンターの親子水泳教室に参加したことがきっかけです。初めてプールに入る時も水に怖がらず、楽しんでいたので継続できるのではないかとおぼやかしく思っていました。はじめた頃は週1回のペースでプールに通い、潜るのが大好きでとにかく遊んでいました。

小学校5年生までは泳ぎの練習をさせるのに一苦労でした。小学校6年生から、だんだんプールでの活動が遊びから泳ぎに変化し、中学生になって泳げるようになりました。

その後、スポーツ指導員の先生に出会い、アドバイスを頂きながら、記録会に参加することになり、その時にガムシヤラに泳ぎ、競泳に目覚めました。

●プール活動を選ぶ理由

➡「**記録が伸びる楽しさ**」「**1人で活動ができるようになった**」

いろいろなスポーツをしましたが、あまり向いているものはありませんでした。プール活動は怪我をするリスクが少なく、1人でも活動ができ、記録なども伸びるので、どんどんのめり込んでいきました。

小学生までは親と一緒に活動を行っていましたが、中学生からは1人で自宅から障害者スポーツセンターに自転車で行き、競泳の練習を行えるようになりました。

●プール活動で注意したこと、しているポイント

➡「**成長・発達段階に応じた声かけが大切**」

- ・プール活動をはじめた頃は活動が楽しいと思ってもらえるように好みに遊ばせました。
- ・本人の嫌がることを無理にさせない、水泳が嫌いにならないように気をつけました。
- ・遊びと練習のメリハリをつけ、できるようになったことに対して誉めました。



●プール活動を行うようになって悠辰くんにどのような変化がみられますか？

➡「**水泳の練習を行うことで成長!**」

- ・自分の意見をしっかり言えるようになった。
- ・コーチの指示を聞き、自分自身で考えて行動できるようになった。
- ・待つこと、集団行動、団体活動ができるようになった。

●家族の思い、これからの目標

まだまだ、水泳の技術も記録も伸び盛りなので、伸ばせるところまで伸ばしてあげたいです。本人が自己記録の更新に挑戦し続け、全国障害者スポーツ大会やジャパンパラ水泳競技会などの大舞台に立てるように応援したい。

●これからプール活動を始めようと思っている家族やサポートする支援者へのメッセージ

➡「**楽しければ上手くなる、続けられる、健康になる**」

スポーツ活動には本人の能力の新しい発見があり、大きな成長につながります。まずは楽しくスポーツを行い、よりよい生活を過ごす。そして、練習や大会などに出場して社会参加ができるようにすることが大切です。

立位の方のプール活動

泳げたことへの喜び!! 最初はリハビリを目的に転倒の不安がなく、安心して行える、ウォーキングからのスタート。徐々にプール活動に慣れていく中で泳ぎにもチャレンジ、泳げることが楽しみになり、運動の幅を広げていきます。

大森正史 さん 脳血管障害



●プール活動をはじめたきっかけは?

➡「泳げるようになって思わなかった!」

障害者スポーツセンターの勧めで、16年前に週2回、障害者スポーツセンターの水中運動教室に参加したことがきっかけです。麻痺があっても潜ることに恐怖心はありませんでした。呼吸練習で「よく水を飲み、鼻血を出したり」もしましたが、3年間練習をして25m泳げるようになりました。

●プール活動を選ぶ理由

➡「全身運動が行えて、気持ちいい!」

- ・陸上とは違い転倒をしても怪我をしにくいので、転倒を恐れずに歩行ができる。
- ・転倒を恐れないので陸上では行えない全身運動が行える。

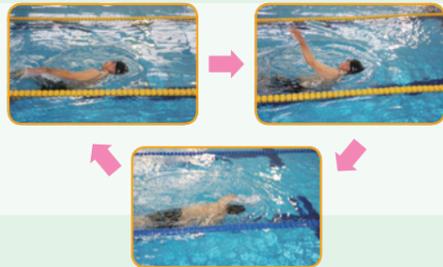
●大森さんのプール活動

①ウォーキング30分



このメニューを
週4回実施

②クロール50m



●プール活動での工夫

①「着替えもトレーニング」

水着に着替えるのに夏は15分、冬は身体が固くなり20分以上かかってしまう。しかし、これもトレーニングだと思い、介助をしてもらわずに1人で全て行うようにしています。

②「麻痺側にしっかり荷重」

麻痺側の足指は緊張で曲がってしまうので、足指を開いて、しっかり地面につける為の工夫



足指を伸ばして5本指の間にスポンジ中指にはホースを2~3cm切ったものを装着している

●プール活動を行うようになってからの変化

➡「自立して何でも行えるようになった」
➡「陸上での歩行がスムーズになった」

●今後の目標

➡「継続」 無理をせずマイペースで今まで通り、週4回かさずトレーニングを継続していきたい。

●これからプール活動を始めようと思っている家族、サポートする支援者へのメッセージ

自分で出来ることを増やし、自立する為にも勇気をもってチャレンジをして欲しい!そして、「やってもらえれば楽だけど、甘えないこと」

土田松江 さん 変形性股関節症



●プール活動をはじめたきっかけは?

➡「病院のリハビリでプール活動」

股関節を手術した病院で陸上以外にプールのリハビリがありました。術後にプールに入った時に水の効果で身体が軽く、杖をもたずに歩くことができました。その時、障害者スポーツセンターを利用している方と同じ病室になり、「とても良い所なので一緒に行かない?」と誘いを受けたのが、活動を始めたきっかけです。

●プール活動を行うようになってからの変化

➡「股関節を手術しなければ一生プールに入らなかった」

実は水が怖くて一生、プールに入らないと思っていました。ただ、自分の力で歩けなくなるのが怖かったので、陸上よりも身体に負担をかけずに行えるプールの運動を選びました。ただ、最初は水が怖くて壁や手すりを持って歩いていました。

➡「余裕が出てきて活動の幅が広がった」

障害者スポーツセンターのスタッフの紹介で水泳教室に参加したりする中で、水に慣れて恐怖心が少なくなりました。また、毎日、プールでの歩行のみを続けていく中で、「泳いでみようか」、「泳げるようになりたいなあ」と変化を求めるようになり、泳ぎの練習を試みたり、運動メニューも変化していきました。活動から1年で杖を使わずに歩けるようになり、階段の昇り降りもスムーズに行えるようになり、体力がついた事を実感しています。股関節の動きも悪くなっていないので、着替えもスムーズに行えています。



恐怖心があった水中歩行今は自信を持って行っている

●土田さんのプール活動

①ヌードルの運動



バランスを取りながら体幹のトレーニング

②ビート版の運動



肩の痛みを取る為に体操として実施

③泳ぎの練習



アドバイスを受けて、クロールの練習

●これからプール活動を始めようと思っている家族、サポートする支援者へのメッセージ

➡「勇気を持って一歩を踏み出して欲しい」

今では家の近くで同じような障がいを持っている方を見かけたら、障害者スポーツセンターを紹介したり、一緒に行こうと誘っています。「歩けない」「出来ない」と思うのではなく、少しでもより良い生活が行えるようになりたいと思う気持ちを持ってもらいたいです。私も最初は水が怖かった、そんな私が25m泳げるようになり、水泳大会にも出場しています。まずは障害者スポーツセンターに行ってみて欲しい。

仲間のサポートを受けてのプール活動

萱沼周輔 さん

遷延性意識障害、四肢麻痺

※写真提供は佐藤誠喜さん

萱沼さんのプール活動は大学の同期生で、近隣在住の10人程度を事前登録し、支援の都度に3人程度調整し、サポートを行っています。今回は萱沼さんの奥様の房子さん、榎本さん、大内さん、濱屋さんの4名にお話をうかがいました。

●プール活動をするきっかけは？

房子さん 長年、プール活動を熱望し実施出来るプール施設を探しておりましたが、なかなか受け入れて貰えずにありました。そんな時、偶然、障害者スポーツセンターにて「重度障害者対象のプール教室」が開催されていることを知り、申し込みをしました。



プールの縁に立ち、ゆったりと昔の顔に戻った、萱沼さん

●プール活動を選ぶ理由は？

房子さん 本人が高校、大学と水泳部に所属しており、水泳をこよなく愛していました。受傷前は体調維持のために日常的にプールに通っていたので、プール活動をすることが良い刺激となり回復に向かって少しでも前進できる、本人にふさわしい効果の期待できる活動ではないかと思いました。

●更衣する上で工夫していることはありますか？

房子さん 気切部の手当のみを家族室で行い、基本的に更衣は自宅で行っています。帰宅時は濡れたままですので、体温低下が起こらないようプール活動の参加は気温の高い時期のみにしています。

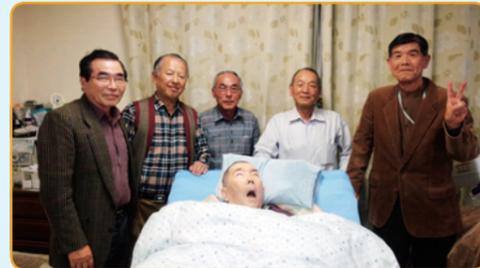
●プールでは、誰とどのような活動をしていますか？

房子さん 大学の同期の方が担当を決めて御協力をいただいております。プールの中では講師の先生や障害者スポーツセンターのスタッフの方から、リラグゼーションの方法や立位のさせ方などの体位変換などの基本動作の指導を教えてください、実施してもらっています。

萱沼さんのサポートを行う同級生の皆さん



(左から) 濱屋憲佐さん、志村稔さん、榎本眞己さん、庄崎幸夫さん、大内廣さん (中央) 萱沼さん



(左から) 佐藤誠喜さん、上田萬満さん、中島周一さん、庄崎幸夫さん、松田和生さん (中央) 萱沼さん

●プール活動での工夫していることを教えてください。

房子さん 本人の体温低下を防ぐため、保温効果のあるウエットスーツ素材でオリジナルの水着を作り着脱の簡便さも兼ね備えたものを着用して活動しています。

大内さん・榎本さん プール内では日頃、使用していない身体の箇所を動かすようにしています。立位を努めて多く取り入れるようにしています。“なるべく声をかける”“やっていることを本人に説明する”ことも意識して行っています。また、本人の状態は、プールサイドから見ている房子さんが一番承知しているので、その指示を聞くようにもしています。

●入退水の際、工夫していることを教えてください。

房子さん 出来る限り擦り傷などの怪我がないように肌の露出をさげ、マットなどを使用して安全に入退水をしています。

榎本さん 風邪をひかないように、開始直前にシャワーを浴びてもらい、退水後は身体の保温のため毛布等で体を包むようにしています。以前は数人で退水補助を行っていましたが、今は水の浮力を使って一人の補助でプールから退水させてあげられるようになりました。

大内さん・濱屋さん サポートを行う仲間同士で息を合わせて、本人を水中へ落としたり沈めたりしないように注意しています。



3人で協力しての入水サポート

●気管切開している所のテープの貼り方を教えてください。また、その貼り方を見つけるまでの過程を教えてください。

- 1) “大きめのポリウレタンフィルムばんそうこう”で気管切開部を覆うように貼ります。
 - 2) “医療用フィルム” (10cm幅テープ) を“ばんそうこう”より大きめに切り上から貼る。
 - 3) “医療用フィルム”を3-4cmの長さに4枚切り上記で貼ったテープの四方に貼る。
- 以上の方法は完全防水を目指し訪問医や訪問看護師に相談し私の経験を踏まえ判断しました。

➡ サポートされている皆様からは当初は、喉の近くの気管切開部から水が入らないように保持していたが、テーピングによりあまりその必要がなくなったとの声がありました。

●プール活動を行なうようになって、萱沼さんはどのような変化がみられますか？

房子さん 今まで在宅で6年あまり行ってきた理学療法士によるリハビリでは見られなかった非常にリラックスした様子を水中では見せています。そして、“プール活動から一週間ほどは緊張が取れていて日常のケアが楽に行えます”。また、水中で立位が取れ、その際に見せる表情が健常時の表情に近づき、“問いかけに対する反応が早くなりました”。

榎本さん プール内では生き生きとした顔になります。家を出る時の車いすへの乗車時は足の曲げ方を工夫しなければならなかったのが、プールから出た後はスムーズに乗車させることが可能になるほど身体が柔らかくなっています。

大内さん・濱屋さん プールの中でいろいろな姿勢をとりながら一往復もすると、筋肉のみならず、関節までも柔らかくなり、足の自律的な動作が時々見られるようになります。



萱沼さんと榎本さん

●サポーターの皆さんにとって考えや変化はありますか？

榎本さん プールに入っている際の萱沼君の目の輝きや運動後の体の柔軟さを目の当たりにすると、今後も継続してサポートしたいと強く思います。また“サポートを通じて同期の絆も結束されています”。



浮具を使用してリラックス

●プール活動をする中で嬉しかったことはありますか？

房子さん 水中でリラックスした表情や立位を取ったときのしっかりした表情を見て、回復への希望が繋がって嬉しく思いました。また、プールへ行くことに本人が前向きな気持ちを持っていると感じる事が出来、プールに参加して良かったと思っています。更に、同期の皆様が主人と一緒にプールに入り主人の水中での反応を敏感に受け止めて下さっていて、その様子をお聞きするたびに、私に入り込むことの出来ない本人と同期の皆様との深い繋がりの世界があることを感じ嬉しく思っています。

榎本さん プールに入っている際の萱沼君の目の輝きや運動後の体の柔軟さを確認した際は、やりがいを感じます。

大内さん 効果があることが、その場で見て分かることです。

濱屋さん ベッドから解放され、水中で開放感が味わえているのではないかと感じます。

仲間のサポートを受けてのプール活動

◎ご家族の思い・目標があれば、お聞かせください。

房子さん 重度の障がい者でも、本人が健常なときに好きでしていたことが出来るよう、本人が望むことを実現出来るよう、今後も家族で努力していき、その積み重ねが本人の生きる意欲や早く回復したいとの強い思いを引き出し、コミュニケーションが取れるまでに回復して貰う事が目標です。

◎これからプール活動を始めようと思っている家族やサポートする支援者へのメッセージ

房子さん 本人の思いや願いを実現していくことは、本人の生き生きと前向きな生活を支える非常に大きな要因のひとつです。その道を作っていくことは大変なエネルギーと努力が必要です。まだ誰も通ったことのない道です。しかし、人は思いを深く強く持って努力していると、必ず助けて下さる方と良い出会いがあり、道を切り開いて下さったり、進むべき道を示して下さいたりしてその願いが叶っていきます。支えて下さっている家族や友人に感謝して良い知恵を出し合えば多くの障がいは乗り越えられるのではないのでしょうか。重度障がい者ということでは出来ないとされていること自体が大きな壁です。家族も意識していなくてもその壁を作っているではありませんか？まず、家族がその壁を取り除き、本人の力をそして可能性を信じて誰も通ったことのない道を一緒に寄り添って作っていくことが大事なのではないかと思えます。

～萱沼さんを支援する専門職員の方々の声～

★すまいるプラス ケアマネジャー 吉田京子さん

プールでの活動で、なにより表情の変化や緊張が取れたことを嬉しく思っています。奥様や同期の仲間の皆さまの強い思いがあったからこそ実現できたと思います。サポートして下さる同期の方たちとの強い絆を感じ、私自身も撮影隊で行かせていただいた時はとても嬉しく温かい時間を過ごさせていただきました。実際にプールに携わっていないケアチームのメンバーも、プールでのリハビリの効果をととても感じています。以前より緊張が取れました！全然違います、びっくりしました！等の声をたくさん聞くことが出来ました。『なにより回復を願っている。コミュニケーションの確立を図りたい』が奥様の強い願いです。あきらめない。絶対にあきらめない。今後も、一緒にその思いで進んでいくのみです。

★在宅でのリハビリ担当 作業療法士 安部貴之さん

プール活動を開始されてから、全身的な異常反射が抑制されやすくなり、筋緊張の亢進が軽減されています。プール活動による全身への感覚入力が御本人にとってとても快刺激なのだと思います。全身の筋緊張が是正されることにより、各関節の可動域が広がり介助全般が楽になると共に、呼吸機能にも良い作用がみられます。

★訪問看護師 永井千恵さん

初めてプールでのリハビリを見させていただいたとき、萱沼さんがプールに入った時、すぐにリラックスされている姿に、とても驚き感動しました。こんなにすぐに体の緊張が緩むのだと、効果を実感しました。自然な表情がとても印象的でした。プールの匂いや水の音、肌で感じる温度や水に触れる感覚など、もともと水泳をされていた萱沼さんにとって、皮膚への五感刺激が脳への刺激になることを期待しています。プールでのリハビリは腹部への水圧や運動が排便をスムーズにさせたりする効果も期待できます。以前は緊張が強くなりやすかったのですが、さらに緊張が見られなくなり、お声かけすると、開眼し首を動かしてこちらを見てしっかり目をあわせて下さるなど、ますます反応がよくなっていると感じます。食事の際も、嚥下反射もより良好となっていると感じます。体温調整が難しいので、注意しながらプールでのリハビリをしていただきたいと思っています。課題もありますが、一緒に考えさせていただきたいと思っています。水泳が好きだった萱沼さんらしく、ご家族様ご友人様とリハビリをされている姿にととても感動しました。これからも、プールでのリハビリが安心安楽に行えますよう、また様々なことに挑戦できますよう、チームで共に考えサポートさせていただきたいと思っています。

「こんなプールが良いなあ」

～障害のある方が使いやすいプール～

©東京都障害者スポーツ協会
この冊子作りで協力いただいた皆様から「こんなプールが良いなあ」という声をまとめてみました!!

1

プール備品

プール用車いす



水に濡れても大丈夫、車いすに乗ったままシャワーも浴びられます。車いす常用者に限らず、杖や装具を外すとバランスが取りづらい障害の方も安全にプールサイドの移動が行えます。シートに水が貯まらない素材を使っています。

浮輪



浮輪の形は大きさやデザインなど様々、星形の浮輪は丸形の浮輪より、腕が動かしやすいので自発的な動きが出やすい。

マット



車いす常用の方などプールサイドに腰をかけて入水される方の臀部に傷をつけずに入れます。入退水に介助が必要な方も車いすから一度、マットに寝転がり入水することも出来ます。障害者スポーツセンターではプールサイドにマットがいつでも使えるように置かれています。

2

プール設備

更衣室



①家族更衣室

更衣に介助を必要とされている方の介助者が必ずしも同性ではないこともあります。異性介助者、家族が安心して更衣を行える、家族更衣室が設置されていると良い。



②更衣スペース

障がいによっては座ることが出来ず、安定したバランスが取れない為、寝転がって着替える方もいるので、ベットのよう寝転がれるスペースがあると良い。



③椅子の設置

下肢に障がいがある方はバランスを取って立つことに不安がある方もいます。更衣を行ったり、シャワーを浴びる時に椅子があると安心です。可能であれば手すりなどがあると、利用しやすくなります。

入退水スペース

①プールスロープ

プール用の車いすでそのまま、入退水できる。床やプールサイドへの移乗を行わずに入水できる為、介助が必要な方の入水もスムーズに行えます。



長野県障がい者福祉センターサンアップル プール

②プールサイド



東京都障害者総合スポーツセンター プール

障害者スポーツセンターのプールサイドは車いすで利用される方や下肢障害の方が一度プールサイドに腰をかけて入水できるような設計になっています。

ボランティアの声

プールで活動されている方の中には、施設のバリアフリーや道具の工夫によって一人で活動できる方、周りのサポートを受けながら活動している方など様々です。ここでは、プール活動をサポートするボランティアの声を紹介します。

岡田志織さん

●プールで活動を支援するきっかけは？

私の夢は特別支援学校の先生になる事なのですが、大学では障がいのある人と関わりたいと考えていました。そこで、障がい児の水泳ボランティアをしているサークルに入りました。なので、入口は水泳というより障がい児に関わりたくて、というのが強かったです。

●活動支援での役割を教えてください

ドルフィンズという障がい児に水泳を教えている団体のボランティアとして活動しています。そこでは、他のボランティアさんへの指示出しや、参加者に1対1でつく事もあって、参加者に合わせて盛り上げたり、褒めたり声掛けをしながら教えています。

声掛けといっても私の指示では動かない子が、他の方の指示だと動くという事もあって、他のボランティアの方から学びながら活動しています。

●活動支援をしている際に一番うれしかったことは？

今まで自分ではやろうとしなかった子が、何度も教えていくことでできるようになったことは嬉しかったですね。やはり、参加者の方と関わっているのが一番楽しいですね。

●センター以外のプール施設で活動支援をしていますか？ したことはありますか？

ヘルパーの資格を取って、移動支援のヘルパーとして障害者スポーツセンター以外のプールに行く事もあります。その時に感じるのは、「監視されている」ということです。やはり、障がいに対して理解してもらえないと「更衣室を使わないでくれ」「失禁を気にされ、プールに入って欲しくない」というような対応をされることもあります。こればかりは、健常者の方と障がいのある方が関わる機会が増えると、もっと理解してもらえるのだと思う事があります。



●プール活動支援を行なうようになって、 価値観・考え方は変わりましたか？

大学の授業で概論として「この障がいはこういう事があるから、こう接するのが良い」と学んで、それを実践して良い時もありますが、やはり一人一人違うので学んだ通りにはいかない時もあります。その点で、考え方は変わってきました。

●今後の目標は？

特別支援学校の先生になるのが夢で、そのためにプールでの活動支援や、ヘルパーの活動を行っていくなかで、自分自身の成長を感じています。もともと、コミュニケーションが苦手だったのですが、多くの方と接する中で自分がやらなくてはいけないという使命感や責任を感じるようになりました。まだまだ足りないところはありますが、このような活動を通じて夢につながっていきたいと考えています。

●これからプール活動をサポートする 支援者へのメッセージをお願いします。

ドルフィンズの事になるのですが、ボランティアの方がいないと多くの方を受け入れたくても受け入れる事が出来ない現実があります。やはり、障がいのある方と関わりとなると、「難しそう」「できるか不安」などがあると思います。私も最初は何もできませんでしたが、根気よく続けていけばできるようになると思います。また、周りの方からフォローやアドバイスをもらえるので、とにかく参加してやってみる事が大事だと思います。



佐伯順子さん

●プールで活動を支援するきっかけは？

きっかけは2つあって、まず板橋区のレクリエーションスポーツ教室に参加した際に、障害者スポーツセンターの職員の方にご案内頂いたのが最初です。2つ目は障害者スポーツセンターで行われている、知的障がいの方が参加している教室がある事を知って見学さ

白鳥敏子さん



●プールで活動を 支援するきっかけは？

予定より早く仕事に区切りをつけた時にスポーツ推進員の研修会があり、そこで障害者総合スポーツセンターの水泳教室の紹介を受けて、やってみようと思いました。

●プール活動支援を選ぶ理由は？

単純にいろいろなことをしてみたいという思いがあり、お声掛け頂いた事により是非関わりたいと思いました。

●プールでは誰とどのような活動支援をしていますか？

たまたま、プール活動支援をしている方の中で知り合いがいて、知り合いの方と一緒に活動しています。教室の参加者にパタ足や手の返しなどを教えるときは、その部分を意識させるような声掛け、そして「できてよ」「大丈夫だよ」と励みになる様な声掛けをしています。声を掛ける事によって、参加者自身が気づいていない部分を、気づいていく事が大切だと考えています。参加者は「感じ取る」という部分の感性が強いと考えていますので、同じ目線に立つことを心がけています。

教える立場になってわかった事ですが、同じ伝え方をしても参加

せて頂いたら「できるかな」「大丈夫かな」という気持ちもありましたが、それ以上に「楽しかった」という思いが強くて、是非やってみたくて活動するようになりました。

私、40歳で水泳初めて、もう25年ぐらになります。障がいのあるなしに関わらず、私自身が楽しんでやっていることを一緒にできたら。そういう思いでプールでの活動をしています。

●プール活動支援での工夫していることや大切にしていることは？

コミュニケーションを取ることを心がけています。やはり、水泳教室に参加される方には、水泳を楽しんでもらいたいという思いがあります。最初はどうしても、不安であったり、緊張があったりするので、「体調どうですか？」というふうに声を掛けて、不安や緊張を取り除いていくと、参加する方は心を開いてくれて、いろいろ話していただけます。実際に、知的障がいを持ったお子さんを1年ぐら教えていた時、話せないと考えていたお子さんが声を発したことがあって、凄く嬉しかったですね。

それと、相手のペースに合わせながら教えています。教室の中には全体のペースについていけない方もいて、そういう時は、個別で基礎から「ゆっくりでいいからやりましょうね」と声を掛けて対応したケースもありました。私の中には「水泳を楽しんでもらいたい」というのがあるので、少しずつでも成長して自信に繋がってもらえたらと思います。

者によって反応がみなさん違う。そこに教える難しさを感じています。そんな時、「そういう声の掛け方があるのか」と、同じ活動をする仲間から学ぶことも多くあります。教える立場、学ぶ立場、両方の立場で活動しています。

●活動支援をしている際に一番嬉しかったことは？

泳げない方が泳げるようになって達成感を感じたり、自分にもできるんだ、そういった時に見せる笑顔を見ると嬉しいです。また、障がいのある方と関わることによって、自分のほんのちよっとの気づかない幸せを、すごく感じられるようになった事です。

●プール活動支援を行なうようになって 価値観・考え方は変わりましたか？

障がいのある方が行っているスポーツと、健常者の方が行っているスポーツ、何が違うのかと分けるのではなく、工夫すればできる。そういう風に考えるようになりました。

●今後の目標は？

知らない事がたくさんあるので、自分自身のレベルアップが必要だと考えています。勉強しながら、無理せず、自分のできる範囲で支援をしていくことが目標です。

●これからプール活動をサポートする 支援者へのメッセージをお願いします

スポーツ推進員の方の中には水泳をやっている方がいると思うので、その方達が持つ水泳に関する知識・能力を障がい者の方に向けていただき、スポーツを楽しむことを知って欲しいと思います。

●活動支援をしている際に一番嬉しかったことは？

水泳教室の最後に泳ぎの成果を発表する会があり、参加している方の1人に「綺麗に泳がれていますね」と声を掛けました。この方は練習の時、一度もプールの真ん中(15m)まで行けなかったのに、25m泳げないとしても自信を持って泳いでもらいたい、という気持ちがありました。ところが、発表の時に今まで泳げなかった15mまで泳ぐことができました。そこで、1回立って落ち着いて、最終的に25m泳げた時はとても嬉しかったです。

●今後の目標は？

障害者スポーツセンターでプールだけでなく、いろいろな教室に参加していく中で、教えながら自分自身が学ぶことを楽しんでいることに気がきました。なので、目標というよりは、少しずつ知識を学びながら、体力が続く限り皆さんと楽しく活動していけたら良いと考えています。

●これからプール活動をサポートする 支援者へのメッセージをお願いします

健康の為に良いですし、決して泳げるようになりましょうとかではなく、一緒に楽しみましょう！という思いでお待ちしております。