

片麻痺生活

2025年12月発行

この情報紙は、(公財)いきいき岩手支援財団の「いわて保健福祉基金」の助成を受け、OneFeels 岩手支部が作成しています。記事に関するお問い合わせなどは、お手数ですが、郵便またはショートメールでお願いします。電話での対応はできません。

〒028-0041

岩手県久慈市栄町 32-48-3

ショートメール 07066288502

ご存知ですか？新しいルール パーキングパーミット制度



片麻痺などの障害で移動が困難なみなさんの中には、スーパーや病院などで車椅子マークの表示された駐車区域（以下、車椅子駐車場と表記する）を利用されている方も多いと思います。

車椅子や杖などを使っている方は、移動が困難なだけでなく、車の乗り降りで扉を広く開ける必要があるために、車椅子駐車場は建物の出入口近くに大きめの区画で設置されているので、急いでいたり雨が降っていたりすると、利用対象者でなくても便利で利用してしまいたくなるのでしょうか。

そんなちょっとした身勝手な利用で、本当に車椅子駐車場を必要としている方が利用できないとか、外見からは障害がわからない方が、善意の市民から偽装を疑われてしまうといったトラブルも起こっています。

そこで、車椅子駐車場を利用する必要があることが誰にでもわかるようにし、不正な利用を排除することで、駐車場を設置管理する側、利用する側、そしてそれを見守る側も含め、すべての人気が持よく施設を運用していくこと、全国規模で導入されているのが「パーキングパーミット制度」です。

車椅子駐車場の利用対象者を、従来から想定されていた障害のある方だけでなく、怪我や妊娠、老齢などで移動が困難な方にも広げたうえで、利用対象者には自治体が「利用証」を発行しています。

また、車の乗り降りに広い区画を必要としない対象者が利用できる区画を「おもいやり駐車場」などの名称で整備することも推進しています。

「パーキングパーミット制度」は、自治体によって取り組みの名称や「利用証」の交付対象、有効期間などに違いはあるものの、車椅子駐車場を適切に利用して欲しいという大きな目的のもとに、取り組まれてい

て、お住まいの地域の自治体から交付される「利用証」は、基本的に全国どこででも利用できます。

しかし、「利用証」は車椅子駐車場などの優先利用を認めるもので、利用を保証するものではありませんので、その点は理解しなければなりません。

大雑把に言うと「車椅子駐車場を使うには、利用証が必要」というのが、新しいルールです。これを世の中に広めていくには、利用する側のあなたのアクション（「利用証」の申請）が必要です。

申請手続は、窓口で申請書を記入するか、申請書の様式をダウンロードするなどして、郵送やファックス、電子申請でもできますし、家族などが代理で行うこともできます。

申請時には、身体障害者手帳など認定の根拠となる書類が必要ですのでお忘れなく。

制度の詳細や申請先など具体的な申請方法は、お住まいの地域の県の担当部署にお尋ねください。

問い合わせ先 ※申請先とは異なります

○青森県にお住まいの方

障がい福祉課 障がい企画・精神保健グループ
電話 017-734-9307 fax 017-734-8092

○岩手県にお住まいの方

地域福祉課 生活福祉担当
電話 019-629-5481 fax 019-629-5429



1と2の駐車区域が設けられている場合

車の乗り降りに広い区画を必要としない対象者は、2の駐車区域を利用します

1の駐車区域のみが設けられている場合

基本的に「利用証」がある方であれば、認定理由を問わず利用できます

複数設置されているいくつかに、「車椅子専用」と表示し、利用対象を車椅子ユーザーに限定している場合もありますので注意が必要です

手足が動くということ

～リハビリへの向き合い方～

脳の出血や梗塞で脳が受けたダメージは、残念ながら現在の医療では治癒することはできません。脳がイメージする動きの司令伝達ルートが壊れてしまうので、手足が動かせなくなってしまいます。

ダメージを受けずに残された細胞で新しい伝達ルートを再構築するための学習作業がリハビリです。

怪我をした患部の細胞が再生して、元の働きをするようになる「治る」という過程とは、少し様子が違ってきます。動かず安静にしていると、後遺症の片麻痺が元どおり動くようになることはありません。

人によって脳のダメージを受けた場所や度合も違いますし、健常者であっても、何事も器用な人もいれば、音痴な人や絵が下手な人、運動音痴の人がいるように、脳のイメージする動きの指令の再現能力は、もともと個人的差があるものです。

ですから、リハビリの成果がより早く表れてくる人と自分を比べてしまうのはナンセンスです。あくまでも自分のペースで、寄り添ってくれる療法士の指導のもと、「治る」のではなく「使えるようになる」という意識で取り組むと、リハビリを続ける気持ちが少し楽になります。

個人差はあっても、手足が「使えるようになる」ポテンシャルは、あなたにもきっとあります。スタートラインが違っても、焦ることなく自分のペースで、リハビリを続けていきましょう。

こんなこと、私もありました(笑)

「下着が脱げない！」

汗をかいてお風呂に入る際、下着が汗で体に張り付いて、片手ではなかなか脱げません。もがき続けること数分、やっと脱ぐことが出来た時には、湯上りかと思うほど汗だく。血圧も上がっています。

汗で濡れた状態で麻痺側の布を引っ張るので、型崩れたり、引っ張る部分に穴が開いたり、下着が傷みやすいのも悩みです。

「蚊にもわかられている？」

麻痺側の腕は動かないだけでなく、蚊が止まっている感覚も鈍っているせいか、刺されて痒みが出てこないと気付かないことが多い、蚊に麻痺側を狙われているのでは?と思いたくなります。

虫よけスプレーをこまめに使うとか、定期的にタオルで拭くなどして麻痺側の腕を触るようにすることで、ある程度の予防ができます。

「介護家族の哀しみ」

ある時、外では仕事に追われ、家では家事にと忙しい介護家族の助けになりたいと思って、家族が帰る時間に合わせて洗濯機を回しておくと、「少しくらい休ませて！」と怒らせてしました。失敗しちゃったなあ、自分で完結できない作業は手伝いにならないんだなと思いました。

しかし、この出来事で心を痛めていたのは当事者よりも家族の側でした。落ち着いて考えれば、自分を思いやってのこととわかるのに、酷いことを言ってしまったなど、自己嫌悪に苛まれるというのです。

お互い少しも悪くはありません。優しい気持ちがすれ違ってしまっただけなので、コミュニケーションを取りながら、お互いの存在を尊重できるような日常生活のあり方を見つけるといいですね。

片麻痺だと薬やティッシュなどの小袋を開けるとき、両手が思うように使えないのに、誰かにやつて貰っている方も多いと思います。

そんな小さな負担を軽減するため、簡単に作れる自助具を使って自立してみませんか。Let us try!

用意するものは、鉄製のブックエンド 2 枚と厚さ 5 mm 程度の棒状の磁石 1 本。どれも 100 円ショップで調達できます。

- ① ブックエンド 1 枚の上から 3 cm 程のところに磁石を付ける。
- ② もう 1 枚のブックエンドで磁石を挟むように重ねる。

使い方は 2 枚のブックエンドの間にできた隙間に小袋を立てて支え、麻痺のない方の手で袋の上部にハサミを入れて開けます。キレイに切り取れなくても大丈夫、少し切り込みをつけるだけでも、両手で袋の端をちぎり取る作業は格段に楽になりますよ。

自助具で自立

脳卒中と向き合う活動団体

OneFeels

▷事務局

〒031-0823

青森県八戸市湊高台 6-11-13

電話 080-3328-0327

E-mail

onefeels.aomori@gmail.com

私たち「OneFeels」は脳卒中当事者を中心としたコミュニティーで、主に青森県八戸地区や隣接する岩手県久慈地区で活動しています。

「挑戦することを諦めない」「引きこもらない」「社会復帰を目指す」を活動理念に、障害と向き合いながら前向きに生きる姿で、塞ぎがちな脳卒中の当事者たちを勇気づけています。

スポーツや脳卒中撲滅の啓発活動を通じて交流を図っており、全国障害者スポーツ大会のフライングディスク競技では、優秀な成績を修める選手も輩出しています。

岩手支部では、体の不自由さを補う自助具や血圧手帳とお薬手帳が一緒になった「すこやか手帳」の作成などで、片麻痺など脳卒中の後遺症のある方の生活の質の向上にも取り組んでいます。