

SSKU じりつせいかつ 自立生活センター CIL きかんし ふちゅう機関紙

Sun-Sun News

vol. 38

2021年11月号



がぶ
大トロ

けいひん
bingo景品

たんのうちゅう
堪能中♪

もくじ 目次

障害者権利条約とプロジェクトの取り組みについて ～筋ジス病 棟実態調査報告書 報告記者会見より～	2
「豆乳 VS 牛乳 VS アーモンドミルク」症状別No.1の最適なミルクはどれ？	4
水を得た魚一曾田夏記さんの講演を聞いて	8
障害者手帳アプリ「ミライロID」	9
バリアフリーウォークショップ eスポーツ体験会 (Facebookより)	10
オンラインbingo大会 開催！ & 編集後記	12

障害者権利条約とプロジェクトの取り組みについて

～筋ジス病棟実態調査報告書 報告記者会見より～

岡本 直樹

去る、10月15日(金)、私が関わる「筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクト」主催で「筋ジス病棟実態調査報告書 報告記者会見」を実施しました。これは、以前も報告させてもらったプロジェクトの一環で、国立病院機構下志津病院でも調査ましたが、全国の同様の患者アンケートを取りまとめが完了したとのことで、これを広く社会に知つてもらおうと企画したものです。

当日は、京都会場に数十社のメディアが、オンラインには、20名弱の参加があり、報告書の内容やプロジェクトの活動について注目をして頂きました。その後、いくつかのメディアでも取り上げられ、特にネットニュースでは、多くの人々の目に触れ、賛否両論様々な反響がありました。私たちは、病院を批判している訳ではなく、その背景にある問題を浮き彫りにし、国に対しての意見表明し、地域旅行のきっかけにしていきたいという思いがありました。心配や不安な気持ちを抱いた皆様には、この場を借りてお詫び申し上げます。

その際の記者会見で私が話した内容を掲載します。ぜひご覧ください。

■記者会見原稿(障害者権利条約とプロジェクトの取り組みについて)

自立生活センター(CIL)ふちゅうの代表で筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクトメンバーの岡本直樹と申します。私からは、「障害者権利条約とプロジェクトの取り組みについて」お話をさせて頂きます。

最初に私は、ベッカー型筋ジストロフィー症という障害を持って 1982年、国際障害者年の翌年に生まれました。当時は、障害は克服するもの、健常者に近づくことが最善と考えられていました。

そして 15歳、高校時代に私は、筋ジス病棟に入所しました。その当時の病棟は、刑務所のような暗さでした。ほぼ毎日、90度に起こせるベッドに身体を固定し、30分以上アキレス腱を伸ばす張り付けの刑のような起立訓練、それから補装具をつけての歩行訓練など、終わりのないリハビリに苦しめられてきました。

その当時は、私の障害がまだ軽く自力で車いすへの乗降が可能だったため、被害はあまりなかったが、障害の重い友人や先輩方の病室からの悲痛な叫び声をよく耳にしていました。「身体が痛いのにナースコールを押しても来てくれない」、来ても「またあんたか」と暴言を浴びせられるなど、例を挙げればきりがありませんでした。

その時代から約20年、いろいろなことが巻き起こりました。

1970年代に多くの障害を持つ先輩たちが、命をかけて勝ち取ってきた、施設からの自立生活運動。

2003年、措置から契約に、支援費制度が誕生し、大きく変化してきました。

現在、障害者の環境も大きく変わり、障害者差別禁止の流れは、2000年のアメリカADA法から遅れること 19年、ようやく日本でも障害者差別解消法がスタート、今年は、さらに改正されました。

しかし報告書は、どうでしょう。ほぼ変わらない印象を受けました。これまでと同じようにしていたら、この先もずっとこんな状況がつづくのではないか。危機感を感じずにはいられません。

そういった思いもあり、現在、私は、CIL ふちゅうの加盟団体である全国自立生活センター協議会(通称JIL)にて昨年から脱施設プロジェクトを立ち上げリーダーシップを取り活動しています。

JILでは、この筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクトやDPI日本会議、その他ステークホルダーと共に、2030年SDGs の開発目標と同じ年を目途に脱施設化を目指していきたいと考えています。

さて、今世界では、障害者権利条約を基軸に大きく動き出しています。この条約は、すべての障害者が人権や基本的自由を完全に享有するための措置について定めた国際条約です。締約国に対して、障害を理由とするあらゆる差別の禁止や合理的配慮の提供の確保などを求めています。2006年の国連総会で採択され、2008年発効。2020年7月現在、182か国が批准しています。日本でも2014年1月20日に批准し、さらに来夏には、障害者権利委員会による日本政府初の建設的対話・審査を迎えます。この間、当プロジェクトでは、筋ジス病棟で起きている実態を世界に届けようと意見表明し、JDF のパラレルレポートに盛り込み、国連に提出しました。

また、コロナ禍によって障害者の生活が世界的に脅かされている中、国連障害者権利委員会では、世界的にも脱施設化に向けた動きが鈍化しているといった懸念から、各国に現状を聞き取り、脱施設ガイドラインの草案を作成するため、今年5月に地域別コンサルテーション(アジア地域)が開かれるという情報をキャッチし、当プロジェクトとしてエントリーしました。残念ながら、直接発表する機会はありませんでしたが、書面にて日本の実情を訴えました。

さらに翌月には、障害者権利条約 締約国会議のサイドイベント「新型コロナウイルスとメディカルモデルの来復一グローバルな自立生活運動の呼びかけ」が開かれ、大藪が筋ジス病棟の問題を中心にスピーチをさせて頂きました。この会を主催するWIN(World Independent Living Network)では、このプロジェクトに大きく関係する声明を発表しています。

特に1の「権利条約第19条及び一般的意見5に沿った共通の自立生活の定義・理念を採用すること」には、「すべての障害者は地域で自由に自立生活をすることを選択する権利があり、自立生活は障害者が自身の生活をコントロールし、自己選択をすることを可能にする。」とあります。このようにコロナ禍であっても世界は、その勢いを止めるべきではないという強いメッセージを打ち出しました。

このようにあらゆる機会を通じて、プロジェクトでは、日本の現状を国連に積極的に働きかけてきました。当然、今回の報告書も障害者権利委員会は注目されていると聞いています。そしてこれからも他のステークホルダーと共に障害者権利条約を武器に地域移行を加速していきたいと考えます。

ほだ ひまんたいさく すつ ぎんにくきょうか い ちよう なや
肌トラブル、肥満対策、頭痛、かぜ、筋肉強化、胃や腸の悩み…
とう にゅう ぎゅう にゅう
『豆乳 VS 牛乳 VS アーモンドミルク』

じょうじょうべつ さいてき 症状別No.1 の最適なミルクはどれ?

さむ きせつ さむ おとず どう じ たいちょう くず
寒~い季節がやってきましたね。寒さが訪れると同時に、体調を崩しやすくなっていますか? 秋の訪れを感じ始める9月から1月に掛けて、体調不良や風邪をひく人が増えるそうです。

そこで!「林修の今でしょ講座! 医学で徹底比較SP」で紹介された『3大ミルク栄養対決症状別No.1の最適なミルクはどれ?』をまとめました。

レシピもあるので、作って、よい年を迎えましょう♡

とうにゅう はだ 豆乳は肌によい!

とうにゅう はだ よう こう か き たい
豆乳のイソフラボンは、肌のしわ・シミに良い効果が期待されており

コラーゲンの生まれ変わりを促進、メラニンの生成を抑えます。

いちにち せっしゅ め やす とうにゅう ほん
1日のイソフラボンの摂取目安は40mg、200mlの豆乳1~2本

あさ の 朝に飲むのがおすすめです。

りょうり つか とき ふつとう ふつとう げんしょう
料理に使う時は、沸騰させないこと(沸騰するとイソフラボンパワーが減少)。

なべりょうり じる ぐざい に ひ とお し あ とうにゅう くわ あたた かんせい
お鍋料理には、だし汁と具材を煮て火を通して、仕上げに豆乳を加え、温めれば完成。

ほか、豆乳カルボナーラ、グラタン、プリンなどの料理にも使えます。

とうにゅう ずつうたいさく 豆乳で頭痛対策

マスクをすることが増え、マスク頭痛が増えているそうです。

てつぶん ふく とうにゅう いちにち ひつようりょう
マグネシウムと鉄分を含む豆乳がおすすめ。1日の必要量は、2パック

✚ マグネシウム ⇒ 頭痛の原因となる成分の働きを抑制

✚ 鉄分 ⇒ 脳内の酸素を運び血管の拡張を抑制



よわ い ちよう 弱った胃腸にいい

しゅうかんとうの つづ ぜんだまきん ふ しうかい
2週間豆乳を飲み続けると、善玉菌が増えるというデータが紹介されました。

だい ず とう じょう か きゆうしゅう だい ちよう とど ぜんだまきん
大豆オリゴ糖は、消化吸収されないまま大腸に届き、善玉菌のエサになり、

ぜんだまきん ふ あくだまきん へ ちょうないかんきょう かいぜん だい ず しつ い ねんまく
善玉菌が増えると悪玉菌が減り、腸内環境が改善! 大豆たんぱく質は、胃の粘膜も

ほ こ とうにゅう とうにゅう
保護します。きなこ豆乳や、豆乳ヨーグルトがおすすめです。

アーモンドミルク

肥満対策に最適

糖質とカロリーが、他のミルクの半分以下であり、脂質も低め。含まれる脂質は

オレイン酸なので、体重を気にする人におすすめ！

余分な脂を体外に排出し、満腹中枢を刺激するので、食事の量が減らせます。



風邪予防にいい

免疫力アップが期待できるビタミンEが豊富です。1日1パックでOK！

寝不足やストレスは、活性酸素が発生し、細胞を老けさせます。

抗酸化力があるビタミンEを摂ると、活性酸素を除去します。

アーモンドミルクは、加熱してもOK。

コーヒーに入れても、シリアルに入れても、鍋にしても美味しい。



筋肉量アップ

筋肉にいいのは牛乳です。

ホエイとカゼイン、2種類のたんぱく質が入っています！

ホエイ ⇒ ヨーグルトの上澄み液。たんぱく質を吸収するスピードが早い

カゼイン ⇒ ヨーグルトのかたまっている部分。筋肉の合成が長く持続

牛乳を飲むと体脂肪が減るというデータもあります。牛乳を飲んで、筋肉がつく

ことで基礎代謝が上がると考えられます。



もっと詳しく知りたい方は ⇒ 『おさらい講座 三大ミルク』で検索！

後半でレシピを掲載しますが、「豆乳とキウイのグリーンスムージー」、「豆乳味噌汁」、パックを

凍らすだけ「豆乳アイス」の作り方については、上記で検索してください。

まとめ



とうにゅう
豆乳

はだたいさく　ずつうたいさく　よわ　いちょう　かいふく
肌対策・頭痛対策・弱った胃腸を回復

アーモンドミルク

ひまんたいさく　かぜ　よぼう
肥満対策・風邪予防

ぎゅうにゅう
牛乳

きんにくりょう
筋肉量アップ



Almond milk

症状別 & 摂取目安



はだなや
肌に悩み

きしおごとうにゅうにちほん
起床後に豆乳(1日200mlを1~2本)



ひまんたいさく
肥満対策

しょくせん　じょっかん
食前・食間にアーモンドミルク



きんにくりょう
筋肉量

うんどうごぶんぱい　ぎゅうにゅう
運動後30分にコップ1杯の牛乳



ずつうたいさく
頭痛対策

にち　1日2パックの豆乳



かぜよぼう
風邪予防

にち　1日1パックのアーモンドミルク



いちょうつか
胃腸の疲れ

とうにゅう　ぜんだまきん
豆乳で善玉菌アップ

★牛乳の乳糖も、胃腸にいい働きをするそうですよ!

とうにゅう
豆乳には

① 無調整豆乳 → 添加物なしで味などの調整をしていない

② 調製豆乳 → 砂糖や塩などを加えて飲みやすく製造したもの

③ 豆乳飲料 → 調製豆乳に味や香料を足したもの



レシピ



<作り方>

- ① ひき肉とにんにくを炒める
- ② 舞茸を加えて炒め、水、味噌スープの素を入れる
- ③ 豆乳を最後に入れる（沸騰させない）
- ④ 麺とチンゲンサイを別の鍋に茹でる
- ⑤ 茹でた麺と豆乳味噌スープを合わせる



<作り方>

- ① 水の代わりにアーモンドミルクを使う
 - ② 味噌汁の具材を入れる
- ※POINT 沸騰する前に火を止め、味噌・顆粒だしを入れる



<作り方>

- ① 角切りした缶詰フルーツやバナナを500g用意し、鍋に水と寒天を入れ、中火にかける
- ② 砂糖・牛乳を少しづつ加え、加熱したらフルーツを入れる
- ③ 牛乳パックを氷水で冷やしながらフルーツを入れる（すぐ固まつくるので少しづつ入れる）
- ④ 最後に、冷蔵庫で2時間冷やしたら完成

みず 水 150ml	チンゲンサイ	にく ひき肉 30g
とうじゅう 豆乳 150ml	まいたけ 舞茸	そくせき 即席めん
すりごま 少々	にんにく 少々	みそ 味噌スープの素

めん アーモンドミルク 200ml	めん 味噌 大さじ 1と 1/2
あぶら あ 油揚げ 1/2枚	かりゅう 顆粒だし 小さじ 1/2
ネギ 適量	

★具材は、油揚げやネギがおすすめ！

みず 水 200ml	フルーツ500g好きなもの
ぎゅうにゅう 牛乳 400ml	(みかん、バナナ、ぶどう、
さとう 砂糖 60g	パインアップル、キウイなど)
こなかんてん 粉寒天 4g	

みずえさかなそだなつきこうえんき 水を得た魚 - 曽田夏記さんの講演を聞いて

みわやすこ
三輪寧子

こくさいきょうりょく だんたい しょくいん
国際協力の団体で職員をしながら、アジア圏で仕事をされ、自立運動がしたく、一念発起。今、Step江
戸川で障害当事者スタッフとして働いておられる曾田夏記さんの講演がZoomがありました。

そだあゆみちへいたんふくざつかていかんきょう
曾田さんが歩まれた道は平坦ではなく、複雑な家庭環境で、しかも母親が、大学生の時に倒れ、家族で
かいごひびだいがくびょういんかじ
介護する日々。大学と病院と家事をこなしているうちに、足の神経性の病を患ってしまわれました。病院を
でんてんなにやくたおもつよじしんべんははちちとおはな
転々とし、それでも何かの役に立ちたいという思いが強く、またご自身の弁、母と父から遠く離れたいという
おもかいがいかつどうこくさいきょうりょくだんたいしゅうしょく
思いから、海外での活動、国際協力団体に就職。アジア圏で総合職 - 足の障害があるため - をこなし、悶
もんひび
々とする日々。

ここではない、そこではない。そんな日々を送りながら、ある日、講演を頼まれた時、障害者自立運動をさ
れています今村氏と出会い、そこをステップに、自分の殻をどんどん破っていかれます。

まず、それまで車いすに乗れなかつたし、特に職場ではもっての外で杖をついて職場出られていたのが、
しおがいじしゃ
障害当事者たちとアメリカに行かれ、車いすに乗り、「どこまで歩けるか?」から「どこまでも行ける」と、大き
く転換されました。

しょうがいみどりうい
障害を認め、受け入れ、ともに生きていくのは、どんな障害を持つ人も欠かせないステップですが、それ
が仲間たちに恵まれ、ともに実現でき大きなステップとなられたようです。その障害を受け入れることも、ごく
さいきんこうえんはいちょうゆうきじっこうりょく
最近のことだそうで、ご講演を拝聴し、その勇気と実行力、強い意志に、心からエールを送りたい気持ちで、
いっぱいになりました。

あいもまわせつすがたいんしうてき
愛を持って周囲に接する姿も印象的で、今Step江戸川で、笑顔で周囲の方々に愛され充実した日々を
おく
送っておられます。

障害者手帳アプリ「ミライロ ID」



前田 裕司

緊急事態宣言が明けたある日、電車内で障害者手帳アプリ「ミライロ ID」の中吊り広告を目にしました。障害者手帳って意外とかさばるし、鞄から出すのも地味に面倒くさい。中吊り広告だけではアプリの全容がわからなかつたので、帰宅後すぐにインストールしてみました。障害者手帳アプリ「ミライロ ID」とはどんなアプリなのか、少しだけ紹介します。

◆ミライロ ID の特徴

(Google Play ミライロ ID公式ページより抜粋)

- ・障害者手帳の情報を取り込むことで、窓口での確認がスマホひとつで手軽になります。
- ・飲食店やレジャー施設などでお得に使える電子クーポンを、集約して掲載します。
- ・障害者割引が適用された金額で購入できるオンラインチケットを提供します。
- ・障害種別に応じて、生活に役立つ情報やお得な情報をあなたのスマホへお届けします。
- ・必要なサポートや車いすのサイズなどを登録して、窓口での伝達をスムーズにします。

◆ミライロ ID が使える場所

全国各地の3,000を超える事業者で導入されています。鉄道・バス・タクシーなどの交通機関や、映画館・美術館・博物館など、さまざまな場所で利用できます。

(詳しくは公式サイト <https://mirairo-id.jp/> をご覧ください)

◆ミライロ ID の使い方

※登録には、自治体から発行されている障害者手帳が必要となります。

STEP1：ミライロ ID アプリをダウンロードし、アカウントを作ります。

STEP2：お手持ちの障害者手帳を撮影し、あなたの情報を登録します。

STEP3：ミライロ ID やクーポン、チケットが使える施設や EC サイトで、利用してください。

ミライロ ID は株式会社ミライロ（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：垣内俊哉）が 2019年7月にリリースしたアプリです。2020年6月17日からマイナポータルとの連携されたことにより、情報の信頼性が高まることと協力事業者の拡大が期待できます。また 2021年3月13日にはアプリの使える場所にJR等が加わり、123社の鉄道会社で利用できるようになりました。

ミライロ ID の注意点と今後に期待すること

- スマホアプリなので、スマホの充電がなくなったら使えない。またアプリに対応していない事業者もあるので、障害者手帳の携帯は必要。
- 交通系のモバイルアプリと連携して、自動改札を通ったときに割引料金が適用されるようにしてほしい。

2019年7月にリリースされたときより利用できる施設は大幅に増えています。私がこのアプリを知ったのは最近ですが、スマホで障害者手帳を管理できることを知って時代は変わったなと思いました（オッサンです）。今後さらに利便性が向上することを期待したいアプリです。興味がある方はスマホで「ミライロ ID」と検索してみてください。（ステマではありません。）



facebook



CIL fuchiyuuさんの今の気分: 😊ハッピー — 場所: 府中市市民活動センター プラッツ
がつ にち とうきょうと ふ ちゅうし
7月31日・東京都府中市

act634 の林さんから、テクノツールさんのバリアフリーワークショップガル・シーニュで開催しているとのことで、Ryo Kato を誘って行ってきました。

そこには、もはや YouTuber の梶山さんが! 久々の再会をしたりしました!

体験会では、ニンテンドースイッチを様々なコントローラーを使い、自分の障害状態にあったオーダーメイド対応してくれるもので、それぞれ思い思いの装置を使いマリオカートを楽しみました。

Ryo Kato は、ジョイスティックとボタンと 2 つを使ったり、視覚センサーを試していました。私は、ジョイスティックと 2 つのボタンを試しました。2年前の忘年会以来のマリオカートで、ボタン操作以前の問題でしたが、良い体験ができました。





CILふちゅうでは、Facebookを開設しています。若干さぼり気味ですが、これからどんどんアップしていきます。「いいね」登録をよろしくお願い致します。

A screenshot of a Facebook page for 'CILふちゅう'. The page shows a group of people in wheelchairs at the Tokyo Skytree. The profile picture is a person in a wheelchair. The page has 5 likes and 1 review. The URL shown is <https://www.facebook.com/1191783590869609/photos/a.1194083570639511/145795191091944/>

CILふちゅう

検索



CILふちゅうのFacebook

←こちらのQRコードからもアクセスできます

オンラインbingo大会 開催!

おにづか つとむ
鬼塚 努

2021年8月27日の金曜日、高校野球の準決勝を翌日にひかえたこの日、CILふちゅうオンラインbingo大会が初めて開催されました。bingo専用のソフトがあり、それを利用しての開催となりました。

このエキサイティングな戦いに臨んだのは8名でした。1位から3位の勝者には豪華賞品が贈られ、また残念賞まで用意されていて、このイベントをよりいっそう盛り上げました。

本来ならビアパーティーが開催され、みんな集まって楽しく過ごせるはずの時期にパンデミックの影響でこのような形でのイベント開催となりました。またみんなが集まるように、はやくコロナが終息することを願わずにはいられません。

このイベント開催にあたってご尽力頂いた関係者のみなさん、このような楽しいイベントを用意していただき、誠にありがとうございました。

編集後記

- ◆ ノリッコリーにハマってます。おためしあれ <https://nowkore.net/archives/64769> (な)
- ◆ 緊急事態宣言もようやく解除されたので、徐々に外出機会を作って、身体を慣らしていきたい今日この頃です。(き)
- ◆ 緊急事態宣言が明けて外に出るようになったら、食べる量が減ったのに体重が増えました(ま)
- ◆ ドラクエ8。ラスボスまでいったのにcloudデータ確認しなくて機種変更したら見事に消えて、現在オープニングから再トライ中。(お)
- ◆ 春よ早く来い!(う)
- ◆ 9月にピアカウンセリングの集中講座を受けました。落ち込んでは這いあがり、また落ち込んでは這いあがりの自分を見つめ直す良い機会になりました。(み)

編集長:岡本 直樹
編集員:前田 裕司・木本 淳也・大高 勇樹・内田 恵理子・鬼塚 努・三輪 寧子
編集者:自立生活センター CILふちゅう
〒183-0055 東京都府中市府中町2-20-13 丸善マンション1F
TEL:042-314-2735 FAX:042-314-2736
E-Mail:office2735@cifuchu.com
URL: http://cifuchu.org/

発行:障害者定期刊行物協会 定価 100円