



新たな障害者相談支援体制について

北九州市障害福祉団体連絡協議会（障団連）主催
第五回研修会

十月五日（水）午後六時
半より、北九州市障害福祉
団体連絡協議会（以下障団連）
の第五回研修会がウエルと
ばたで開催されました。

「さわやか」より山田理
事長が参加しました。

「新たな障害者相談支援体
制について」と題して、北
九州市保健福祉局障害福祉
課の早崎課長と渡辺係長が
話をされました。

どこに相談に行けば
いいか分からない

現在北九州市の障害者の
相談窓口は、その相談の内
容によって、様々な窓口が
設けられており、どこに相
談に行けばいいか分からな
いということもありました。
それぞれの専門の窓口の
横の連携がなかなか取れ
ていない、場合によっては
相談者が「たらい回し」に
されることもありました。
そこで、北九州市は平成
二十四年度の実施を目指し、



新しい支援体制を構築し今
回提案されました。

これまでの議論の整理

・身近な相談窓口の設置は
重要であるが、当面の間（仮

（仮称）障害者総合相談支援センターコンセプト

- ① よろず相談窓口として
一次的相談機能を有して、本
人主体の相談に対して丁寧な
応じ、積極的な訪問など出前
主義を基本とした聴き取りや
サービス提供までの支援を行
うと同時に他機関との調整を
担うことのできる中核的な機
関が必要である。
- ② 継続支援を要する障害
者に対しては担当相談員が付
いて、定期的な訪問を行い、
生涯を通じた支援をしていく
体制が必要である。
- ③ すべての相談窓口との
受付シート共有（相談者の情
報）のあり方を検討する必要
がある。
- ④ 三障害（身体障害・知
的障害・精神障害）は勿論の
こと、どのような障害へも対
応できる資質の高い職員を配

称）障害者総合相談支援セ
ンターを一箇所設置し、職
員の専門性や実務力向上な
どの人材強化を目指す必要
がある。そのセンターの機
能強化に伴い、身近な相談
窓口への出前相談へ結びつ
けていく必要がある。

・懸案である「たらい回
し」の結果を生まないため
にも、相談者に継続して（仮

- ⑤ 二十四時間の相談受付
体制を図る必要がある。
- ⑥ 北九州市障害者自立支
援協議会と密接な連携を図る
必要がある。
- ⑦ 障害者ケアマネジメン
トに関する研修を定期的に行
い、相談支援に携わる職
員の資質向上に努める必要が
ある。
- ⑧ 相談者のニーズを明ら
かにすると同時にインテーク
アセスメント（相談にきた人
から最初に事情を聞き取る）
を丁寧に進めることのできる
職員を配置する必要がある。
- ⑨ 福祉、医療、労働、教
育の各機関と連携・協働した
取り組みを進める必要がある。

称）障害者総合相談支援セ
ンターの担当相談員が伴走・
寄り添いによる支援を前提
として、一次相談から二次
相談へつながっても、継続
して関わる体制を作る必要
がある。

・一次相談機関（よろず
相談窓口）と二次相談機関（専
門的な相談窓口）において
受付シートの共有化を図る
ことで、連続性のある支援
体制をとる必要がある。

一次相談機関（よろず相
談窓口）は、今までどこに
相談に行ったらいいか分か
らなかった人が行く窓口です。
相談者は、最初の相談窓
口に行けば、問題が解決さ
れるまで、同じ担当者が係
わってくるといえるものです。
将来的には各区に相談窓
口を展開していくそうです。
今後さらに検討を重ねて
よりよい障害者相談支援体
制を作り上げていくそうです。

編集後記

秋、秋、秋、ですね。
食欲の秋、スポーツの秋
といろいろありますが、「さ
わやか」ではウォーキング
部を発足し歩きに挑戦して
みる事にしました。

ボランティアさんの中に
は朝夕、夜、などにウォー
キングをされている方が多
いと聞いています。

「さわやか」レディース
も全員透析患者です。体力
づくりと長生きを夢見て初
めの一歩から挑戦してみた
いと思っっています。今は気
持ちだけが先走り、足と身
体がついてこないのでは・
と不安がいつぱいです。無
理をせず、やれるところま
でやってみようと思ってい
ます。
ボランティアさんと共に
楽しく歩ける日が来るのを
楽しみにしています。（K）

お知らせ

ホームページ完成間近

「さわやか」のホームページを
ただいま製作しております。
いま、しばらくお待ち下さい。
ホームページのアドレスは
<http://www.npo-sawayaka.net>
となっています。

「さわやか」の歴史や、「さわ
やか」新聞の創刊号より最新号
まで見ることができます。
「さわやか」レディースによる
ブログ（誰が書くのかは・・・）
も・・・始まります。

乞うご期待！！



「さわやか」ウォーキング部発足

最近、みなさんの運動に対する意識が高まっています。それは運動不足による健康への懸念だといわれています。そこで、「さわやか」ウォーキング部を発足します。皆さんも一緒に歩きませんか？まずは、ウォーキングについて勉強しましょう。

ウォーキングとは

ウォーキングとはお散歩ではなくて歩く運動です。「歩く運動」というのだから、健康維持や健康増進が目的です。

ウォーキングは、激しい運動とは違い、自分のペースで出来るので、年齢の制限はないので歩くことが出来る人であれば、誰でも気軽にできることです。

ウォーキングの前には

必ずストレッチ

ウォーキングを行う前にはストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くしておきましょう。怪我の防止につながります。

水分補給は忘れずに！

少し早歩きウォーキングをしたり、夏場などにウォーキングをするとかかなり汗をかきます。

脱水症状や熱中症をひきおこさないためにも、ペツ

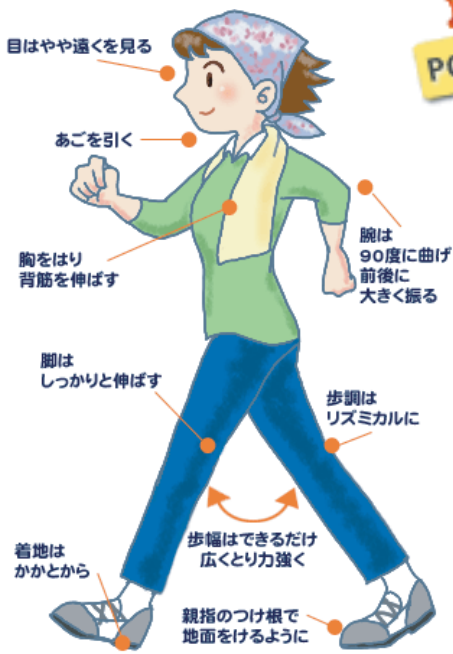
トボトルを持参したりして、水分補給は定期的に行うようにしましょう。



ウォーキングの服装

運動しやすい服装がいいです。やはりトレーニングウェアが良いと思います。動きやすいし、速乾性にも

POINT ウォーキングの歩き方とは



腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果を高めます。

優れています。タオルは忘れないようにしてください。また、直射日光を避けるために帽子をかぶりましょう。それから一番大事な靴ですが、ウォーキングに適しているスニーカーが一番です。どれだけ自分の足にフィットしているかで決めたほうが良いと思います。

ウォーキングの呼吸法

ウォーキング中は呼吸のポイントを押さえて、無理をせずに自然な呼吸を心がけてください。

★リズムカルに歩く

腕を前後に大きく振るよう意識し、自然とリズムカルな歩き方ができたら、そのリズムに合わせて呼吸します。

☆吸うより吐くことを意識する

より酸素を体内に取り込めるようにするため、吸うことよりも吐くことに意識を集中する事が重要です。

息を吐くということは、体内の二酸化炭素を排出するという事なので、吸うことよりも吐くことを意識するようにします。

体内に送られる酸素量が多くなるため、血液の循環が良くなり脂肪の燃焼効果が高まります。

★肩の力を抜いて、リラックスした姿勢を心がける

肩に力が入っていると、胸が圧迫されたようになりスムーズな呼吸ができません。

正しい姿勢を心がけ、肩の力を抜いてリラックスしながら歩くようにしましょう。

ウォーキングの時間・頻度

多くできる人でも一週間に四〜五日ぐらいがいいでしょう。一週間のうち一日か二日は休養日として確保しましょう。

一回の時間は出来れば二〇〜三〇分以上を心がけましょう。有酸素運動は二〇分以上行なった方が、効率よく脂質をエネルギーとし

て使われて燃焼されやすくなるからです。

ウォーキングを行う時間帯

食後二〜三時間後くらいが良いと言われています。

夏場などの暑い時期はなるべく日中の日差しの強い時間帯は避けましょう。

ウォーキング後の

クーリングダウン (整理運動)

ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落ととして、ゆっくり歩きに変えて、その後ストレッチで、筋肉の張りをほぐし、上がっていた心拍数をゆっくりペースダウンして、体を少しずつ冷やしていくことが大切です。クーリング・ダウン(整理運動)は、疲れを残さないためにに行います。

(インターネットより抜粋)

ウォーキング部の準備が整いしだい、皆様にご案内いたします。お楽しみに！

