

情報サービス

～オンライン講座のご案内～

はじめに

昨年未より、脊髄損傷の皆様へ情報共有を提供する場として始動しました情報サービス。
当事者であるJ-Workout株式会社代表の伊佐が自身の10年を振り返って、「情報」の大切さを「知っている」と「知らない」とでは、時間の使い方、行動の範囲、人生の幅が雲泥の差ということを感じ、知っていただくためになる情報の共有をしていきたいと始めました。
少しでも脊髄損傷の皆様の人生が充実したものになりますように。
たくさんの「知ってよかった」情報を共有していきましょう。

【オンライン講座 公開の想い(YouTube)】

<https://youtu.be/xxqLUhn5cAw>



NEW!

今後の講座情報

2021年3月の講座の予定

第7回 **「東日本大震災から10年、今一度、防災について考えてみよう」**
地震から自分自身や家族の身を守る準備、どんなことをしていますか？何ができるでしょうか？
3.11から10年。改めて防災についてしっかり考えてみませんか。



- 日時：
2021年3月28日(日)18:00 - 19:00
- 参加方法：
Peatixからお申し込みの上、
オンライン(zoom)でご参加ください。
- チケット申し込み・詳細：
<https://bousaitaisaku.peatix.com/>

2021年4月の講座の予定

第8回 **「病院での保険適用内・外のリハビリテーション」(仮)**

第9回 **「スポーツを始めませんか？」(仮)**

各オンライン講座の詳細・お申込みはこちら↓から



<https://peatix.com/group/9092398>

最新情報配信中です！

オンライン講座 コンテンツのご紹介

ツール

ZOOM・SNS・パソコン・動画の編集 など

トレーニング

ストレッチ・コンディショニング・ストレングス・骨格 など

先進技術

再生医療・ロボティクス・BMI など

プロダクト

車椅子・福祉用具・トレーニング器具 など

ヘルスプロモーション

QOL・ADL・栄養・予防 など

アセットフォーメーション

年金・保険・税金・資産運用 など

ピアエクスペリエンス

当事者の経験・当事者ご家族の経験談 など

・
・

2020年11月

特別企画 はじめての再生医療

第1部 「脊髄損傷と再生医療の今」

第2部 「再生医療後のトレーニングによる変化」(先進技術：再生医療)

2020年12月

第1回 「指が動かない僕がパソコンの講師になるまで」

【まとめ】 https://note.com/know_no_limit/n/n6011a9affa15



「人はやり直せるのか？」という問いかけから始まり、ご自身の突然の脊髄損傷の事故から、日常生活と社会復帰、そして新しいことにチャレンジを始める体験談、未来への展望を語っていただいた。最終的に「自分の人生は幸せなのか？」という自身への問いかけは、障がい当事者だけでなく、参加者全員に自分自身を考える機会を与えてくれた。講師の経験から経た物事へのとらえ方は、人生を前向きな気持ちにしてくれる教訓となった。(ピアエクスペリエンス：経験談)

第2回 「お金について考えよう」

【まとめ】 https://note.com/know_no_limit/n/n7487309f52b4



講師の体験談よりリスク分散の大切さ・必要性について考えることから講演会が始まった。身近な銀行預金の特徴を専門家ならではの情報で、強みと弱みを知ることができた。また株や生命保険、外貨などの特徴、運用のポイントなどを学んだ。それぞれバラバラだったキーワードがリスク分散をする考えの元一つに繋がった。最後は、一生を見据えたお金の考え方・運用の心得など明日からでも一歩動きだせそうなアドバイスをもらい、自分の人生の「お金について考えよう」と思える講演となった。(アセットフォーメーション：金融)

2021年 1月

第3回 「確定申告でもっと活用できる医療費控除」

【まとめ】 https://note.com/know_no_limit/n/nf526f59dbe39



確定申告って難しいイメージがあるし、多くの方が最も関係ない！見て見ぬふり！をしてきている事柄の1つかもしれない。しかし実際脊髄損傷者やご家族が多い方など家計にかかっている医療費を把握し、控除で戻ってくる分をしっかりと戻すことは知って、行う当然の権利。

「一度、確定申告をしたらそんなに難しいものではありませんし、面倒くさいことでもありませんよ。」と、確定申告食わず嫌いな方でもとっつきやすく、わかりやすく、そしてやってみよう。と思える講座となった。(アセットフォーメーション：税金)

第4回 「車椅子生活者の体重管理」

【まとめ】 https://note.com/know_no_limit/n/n12cf08dc5be4



管理栄養士としてだけでなく、J-Workoutの現場でこれまで経験してきた脊髄損傷者への食事アドバイスを踏まえて実生活で生きる栄養の講座だった。車椅子生活者が、健康者に比べ、基礎代謝だけでなく、運動によるエネルギー消費量の少なさから、食事の量・種類を改めて考える必要性を実感した。実際の食事を例にその人に合った食事や、選び方・食べ方も紹介され、明日から生活に取り入れられる内容の講座となった。(ヘルスプロモーション：栄養)

2021年2月

第5回 「ジヨクソウ知らずさんの褥瘡講座」

【まとめ】 https://note.com/know_no_limit/n/necb91057e196



褥瘡のキホンの知識から、脊髄損傷者だからこそできてしまう褥瘡について実例なども紹介されつつ分かりやすく説明された。応用編では、褥瘡だと思っていないけど、本当は褥瘡または褥瘡予備軍の例が紹介された。また褥瘡以外にも皮膚や四肢に起こる怪我や病気もあり、ケアの方法が異なったり、すぐに病院へかかる必要性なども聞き、自分の身体や状態をしっかりチェックする必要があると分かった。対策では、今日から導入してほしいセルフチェック方法や対処法などが紹介され、褥瘡にならないため行動できる方法を知ることができる講座となった。

2021年3月

第6回 「気持ちいいうちのための基本講座」

【まとめ】



すべての人が生まれてから死ぬまで関わり続けるうち。便秘やゆるい便など、うちの悩みは人それぞれ。まずは、うちの基本を知ることから講座が始まった。今回は便秘を例に挙げられた。それでもいくつかのタイプがあり、さらにその人にあった改善方法も人それぞれ異なることが分かった。もちろん、セルフチェックや食事、運動、マッサージなどによって“気持ちいいうち”変えられるという方法も紹介され、今日からでも実践できる内容だった。講座終了後も講師の先生への質問が寄せられ、第2弾、3弾と続編を期待する声も上がっている。