

## ■はじめに

昨年末より、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、知っていたためになる情報の共有をしていきたいと始まりました。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>



## ■今後の講座情報

**7月**は“スポーツ”です。

オリンピックとパラスポーツもどっぷりスポーツに漬かりませんか？

### 第10回 「脊髄損傷者のコンディショニングトレーニング」

詳細・お申込み → <https://sekisontocondition.peatix.com/>

7月18日(日)18:00 – 19:00(17:50開場)

講師：酒井翔太郎 J-Workout公認トレーナー・鍼灸師

### 第11回 「パラスポーツの世界」(仮)

7月25日(日)

講師：澤幸恵 J-Workout公認トレーナー・理学療法士

**8月**は“健康”です。

後半は車いすラグビーの見どころを紹介する講座を開催します。

### 第12回 「巻き爪、爪甲鉤彎症、諦めていませんか？」

詳細・お申込み → <https://emufoot.peatix.com/>

8月2日(月)18:00 – 19:00(17:50開場)

講師：西守美晴 ドイツ式フットケア 「フットエム」代表

### 第13回 「健康は舌から～今からでも始めるべき舌のトレーニング」

8月15日(日)18:00 – 19:00(17:50開場)

講師：尾形愛 歯科医師 健口プロデューサー



セキソンから広がるオンラインコミュニティ

**「再!発見」メンバー募集中!**



オンライン講座や座談会にも参加できるオンラインコミュニティサロン「再!発見」です。脊髄損傷の方だけでなく、他の障害当事者の方ももちろん、車いすユーザーやそのご家族、ご友人、医療従事者などどなたでもご参加いただけるオンラインのサロンです。「再!発見」内は、メンバーだけのクローズドな空間なので、安心して、情報交換や仲間づくりができます。

「再!発見」の詳細やお申し込みは、QRコードまたはタイトルをクリック!

各オンライン講座の詳細・最新情報・お申込みは↓こちらから



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

## オンライン講座 コンテンツのご紹介

ストレッチ  
コンディショニング  
ストレングス  
骨格  
など

**トレーニング**



QOL  
ADL  
栄養  
予防  
など

**ヘルスプロモーション**



年金  
保険  
税金  
資産運用  
など

**アセットフォーメーション**



当事者の経験  
当事者ご家族の  
経験談  
など

**ピアエクスピ  
エンス**



再生医療  
ロボティクス  
BMI  
など

**先進技術**



ZOOM  
SNS  
パソコン  
動画の編集  
など

**ツール**



車いす  
福祉用具  
トレーニング器具  
など

**プロダクト**



# 講座アーカイブ

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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n6011a9affa15](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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n7487309f52b4](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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nf526f59dbe39](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ないですよ。」と、確定申告食わず嫌いな方でもとつきやすく、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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n12cf08dc5be4](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、健常者に比べ、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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/necb91057e196](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と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。



# 講座アーカイブ

2021年3月



## 第6回「気持ちいいうんちのための基本講座」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n189220dc1e38](https://note.com/know_no_limit/n/n189220dc1e38)

すべての人が生まれてから死ぬまで関わり続けるうんち。便秘やゆるい便など、うんちの悩みは人それぞれ。まずは、うん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。それでもいくつものタイプがあり、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“気持ちいいうんち”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そうと前向きになれた講座となった。

## 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」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nefd4844aa507](https://note.com/know_no_limit/n/nefd4844aa507)



ここ数十年に起きた記憶に新しい日本や世界の災害が紹介された。地震や台風、津波の被害など生々しい傷跡を負った街。さらに、世界地図から震源分布やプレートの分布をみて、世界の置かれている状況を目で見て実感することができた。実際のところ災害の発生数は頻繁になってきているが、被害数は減少している。これはリスク管理や災害への備えを行うことによって防災・減災ができていると言えるのではないだろうか。防災対策は、様々な要因によって変わってくる、その場、その時によって、適切な防災対応ができるよう日頃から意識をすることを学べた。

2021年6月



## 第8回「新常識！車いすユーザーが快適に過ごせる住環境」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n4541811efd14](https://note.com/know_no_limit/n/n4541811efd14)

脊髄損傷となり、すぐに一人暮らしを始めた横山さん。最初はうまくヘルパーさんをお願いができないという当事者としての経験を交えながら、おもしろくも考えさせられる経験談を自己紹介とともに語ってくださった。そして行き着いた、住環境の問題。車いすユーザーが自分の家で諦めてしまっていること、我慢していること、家族と暮らすうえで、お互いが妥協してしまっていること。それをすべてなくしたい！と始めた車いすユーザー（と一緒に暮らすその家族）のための住環境とは？講師の横山さんが実際に経験し改善したいこと、家族と一緒によりよく過ごせる環境を、経験とともに紹介。現在進行中の理想の家を形にするプロジェクトについても。

## 第9回「日本初！6輪駆動の車いすができるまで」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n60ff4d67f3d4](https://note.com/know_no_limit/n/n60ff4d67f3d4)



人生の転機から「人生をかけて本当にやりたいこと」をするために、一人ひとりの悩みを解決する車いすを作り始めた講師、斎藤省さんのお話。6輪駆動の電動車いすの制作に始まり、バングラデシュへの技術支援からどんどん広がり、レルコミュニティの開設。人と人との繋がり技術や知識とともに世界中に幸せが広がっていくのを感じることができる講座となった。今後さらなる繋がりへと広がりを想像すると未来が明るくわくわくしてくる。

