

## ■はじめに

昨年末より、脊髄損傷の皆様に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/xxqLJhn5cAw>



## 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	QOL ADL 栄養 予防 など	年金 保険 税金 資産運用 など
<b>トレーニング</b> 	<b>ヘルスプロ モーション</b> 	<b>アセット フォーメー ション</b> 
当事者の経験 当事者ご家族の 経験談 など	再生医療 ロボティクス BMI など	ZOOM SNS パソコン 動画の編集 など
<b>ピアエクス ピエンス</b> 	<b>先進技術</b> 	<b>ツール</b> 
	車いす 福祉用具 トレーニング器具 など	
	<b>プロダクト</b> 	



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!

# 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。(ピアエクスパリエンス：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事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・減災ができていけ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や広がりを想像すると未来が明るくわくわくしてくる。

2021年7月



## 第10回「脊髄損傷者のコンディショニングトレーニング」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nbd88afd20ee9](https://note.com/know_no_limit/n/nbd88afd20ee9)

コンディショニングと聞くと“アスリート”のためのもの、“運動をハードにやっている人”のためのものと考えがちかもしれない。しかし、身体を整えることによって日常の動作から楽になる、動きがよくなることを実際に少し体を動かしながら実感できた。実際に多くの車いすユーザーが陥りやすい体のゆがみを整えるストレッチや運動を紹介され、参加者からもさらに詳しく知りたいという、自分に合ったものや車いす上でできるストレッチなどの質問がたくさんだった。コンディショニング自体人それぞれ異なるものだが、一朝一夕ではない、長期的に継続して行うことが重要だと学んだ。



## 第11回「知ってみよう！やってみよう！パラスポーツ」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nb26cb9b09e8d](https://note.com/know_no_limit/n/nb26cb9b09e8d)

パラスポーツのやる魅力！観戦する魅力！を知った1時間。今回は、パラリンピックの競技にもなっている、パラアーチェリー、射撃、車椅子テニス、車いすバドミントン、パラパワーリフティング、パラカーを取り上げそれぞれの見どころポイントや競技の特性が紹介された。障害がある方のスポーツをしない理由の第1位が「なんとなく」という回答に驚いたが、この講座を聞いて「なんとなく」やってみよう。と思ってくれる方が現れたらいいなと思った。

# 講座アーカイブ

2021年8月



## 第12回「巻き爪も爪甲鉤彎症も諦めない！！」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nd812e565bb0b](https://note.com/know_no_limit/n/nd812e565bb0b)

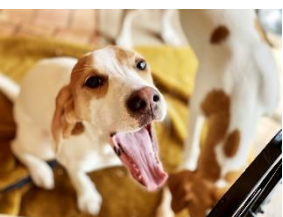
すべての人が生まれてから死ぬまで関わり続けるうんち。便秘やゆるい便など、うんちの悩みは人それぞれ。まずは、うんちの基本を知ることから講座が始まった。今回は便秘を例に挙げられた。それでもいくつものタイプがあり、さらにその人にあった改善方法も人それぞれ異なることが分かった。もちろん、セルフチェックや食事、運動、マッサージなどによって“気持ちいいうんち”変えられるという方法も紹介され、今日からでも実践できそうと前向きになれた講座となった。

## 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～

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n0f6108068b9c](https://note.com/know_no_limit/n/n0f6108068b9c)

強いて言えば、舌も健康に関係がある。程度に思っていますか？口内に関係する、虫歯や歯並び、口内細菌への関与はもちろん、姿勢や腸内細菌にも舌は大きく関係しています。そして、より良く維持するために、舌のトレーニングの大切さ、継続して行うこと、みんなでやれば楽しくできること♪を学んだ講座となりました。



2021年9月

## 第14回「七転び八起き」

～「生き急ぐ」のプロ磯部一郎さんから1秒の大切さを学ぶ～

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nbc4aa07b2f21](https://note.com/know_no_limit/n/nbc4aa07b2f21)

生き急ぎの著者、磯部一郎さんがご自身の波乱万丈な経験から得た人生の価値観、優先順位を共有し、共に考える講座となった。「いつか」ではなく、誰しもが訪れる“死”を目の前にして、恐怖ではなく、“今”を大切に生きることを実行している磯部さんの生き方は、参加の皆さんの人生をよりよいものに変える刺激を与えてくれたに違いありません。



## 第15回「再生医療 一問一答」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/n6a1249a1323a](https://note.com/know_no_limit/n/n6a1249a1323a)

昨年末に開催した「はじめての再生医療①②」に続いた第3回となった今回の講座。再生医療って何？と言った基本的な振り返りはもちろん、日々更新されている再生医療の情報、今後の方向性など、再生医療の第1戦の現場に関わっている石河トレーナーが脊髄損傷者当事者の目線でわかりやすく解説した。



2021年10月

## 第16回「夢に向かってKnow No Limit」

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

理学療法士から脊髄損傷専門のトレーナーを経て、27歳で子どもの頃の夢「パイロット」を目指し、渡米をした講師は、5年後副操縦士となり戻ってきました。夢を夢で終わらせない行動力と信念。それだけではなく、事前の準備や下調べ、家族の支えなど夢を叶えるためにはたくさんの要素が揃っていた。



## 第17回「お金について考えよう2」

～これからは海外？やはり日本か？お金の運用と預け場所～

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

「お金について考えよう」から目線を外国まで向けて、日本の金融市場と海外の金融市場の仕組みや違いを学んだ。日本独自のシステムで取引されている国内の仕組みと英語が壁になり海外へ進出・運用しにくい外国の金融市場～超富豪層の話まで。普段は聞けないようなお金の話。なぜ、日本ではお金の教育が義務教育で行われていないのか？という講師からの問いも。もっとお金について考えたい講座となった。



# 講座アーカイブ

2022年1月



## 第18回「ちょこっとですが占ってもいいですか？」

脊髄を損傷し手や足の麻痺が残った講師が、病院のベッドの上で自分にできることを考え始めた1つが“手相”。手相は統計学という講師は「過去を当てるより、未来に来るチャンスにアドバイスができれば素敵ですね」とのこと。今回は、参加者の方々の手相をみつつ、その場で疑問や質問を受け付ける対談形式の講座でした。よいところを引き出してくれる年の初めにぴったりの回になりました。

## 第19回「障害平等研修（DET）」

「障害とはなにか？」「障害はどこにあるのか？」これまでに“障害”という考え方を異なる角度からそして、多様な目線で考えることができた講習会になりました。車いすユーザーだけでなく、視覚や聴覚、外国の方、私たちもある場面では弱い立場にたつこともあるかもしれません。そんな時、相手の気持ちを少しでも考えられる人がいたらどれだけ暮らしやすい社会になるでしょうか。思いやりのある社会へ一歩近づける学び多き講習会になりました。

2022年5月



## 第20回「シーティングで褥瘡や変形をなおそう」

[https://note.com/know\\_no\\_limit/n/nac2f976285d6](https://note.com/know_no_limit/n/nac2f976285d6)

「褥瘡が繰り返してきてしまう。」「麻痺が左右対称じゃないから変形や側弯ができてしまうのは仕方ない。」そんな考えを一掃してくれる驚きのシーティング講座でした。正しいシーティングや考え方を知れば、より楽により良い姿勢になることで、生活や活動の幅が広がり人生がさらに楽しくなるはず。今使用している車椅子、長時間使ってる椅子、本当に自分にあっているのか誰もが改めて見直す、見直したくなる講座でした。

2022年7月



## 第21回「頸損排泄に関するアンケート調査報告」

「排泄」について、どんな悩みや壁があるのか？  
全国400名以上のアンケート調査の元浮かび上がってきたものとは？  
後半の“質疑応答Time”では、頸髄損傷の方のトレーニングを担当するトレーナーたちからたくさん質問があがっていました。

2022年9月



## 第22回「自分が使っている車椅子のことを知ろう」

車椅子を新しく買い替えようと考えている方、車椅子が“合っていない”（※身体的に、生活スタイル的に）かも？！という方、ぜひ、アーカイブ映像をご覧ください！ミキさんの車椅子をすすしている訳ではなく車椅子へ求めることを整理整頓することで、“よりご自分に合った”“なりたい自分”“やってみたいことができる生活を実現する”“車いすを作れる”“はず。"

2022年11月



## 第23回「脊髄損傷者の高齢化問題」

脊髄損傷など障害福祉サービスを受けている方が65歳を迎えた時、あなたは障害福祉サービスを受けずに、介護保険に替えても同じように生活ができるでしょうか？介助者も同じく歳をとります。自力で移乗することもどんどん大変になってくるはず。それに加え全て自分でやってきた身の回りのことも引き続きできるでしょうか？65歳になってからでは遅いかもしれません。制度の仕組みやサポート体制を知っておくことで今後に備えておきませんか？