

外出編 ～特集にあたって～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ はじめに

病気や怪我などの影響で、今まで問題なく利用できていた電車やバスに乗りづらくなったり、出かけること自体に不安を感じるようになった方はいませんか？また障害を持っている方と外出する際にどのようにお手伝いすればいいか悩んでいる方はいませんか？今回からのシリーズでは「外出」について気を付ける点や動作の工夫などを紹介していきます。

■ 外出することで得られるもの

健康の維持・向上の観点から生活の中に活動量を保っていくことは重要です。近隣の散歩や買い物、公共交通機関やタクシーの利用、趣味的な旅行など行動範囲の大きさは様々ですが、それらの「外出」が定着すると自然と体力が付き、「季節を感じる」「仲間と会う」「おしゃれを楽しむ」など生きがいや楽しみが増え、自立した生活の継続につながります。



■ 屋外の環境は変化します

外出先の環境は時間帯、天候、人ごみなどの混雑度によって慣れているところであっても周囲の見え方や路面の変化などで思わぬ転倒などにつながることがあります。外出に慣れていない方は、御自身の心身の状態を把握して無理をせず安全に配慮しながら時間に余裕をもって行動することや予定を変更して出掛けない判断をすることも大切です。また単独の外出が心配な方は一緒に出掛けてお手伝いをしてくれる人がいると安心です。



■ 解決方法を探してみましょう！

人によって外出時の困りごとは様々です。どのような原因があり、どの部分が改善すれば外出が容易になるのかが分かると解決の糸口になります。今回の特集では高次脳機能障害による混乱を解決する方法、身体に障害がある方の外出しやすい衣服や移動支援用具の使い方、公共交通機関の乗降のポイント、外出介助をする上での注意点、社会資源の活用方法などについて、分かりやすく解説していきたいと思えます。

外出編 ～高次脳機能障害①～ 記憶障害がある方の工夫や配慮点

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

記憶障害のある方は、新しい物事を覚えにくくなったり、過去の経験を思い出すことが難しくなるという症状があります。外出活動においては主に「スケジュールが覚えられない」「道順を混乱する」「途中で目的を忘れてしまう」などの状況として現れます。今回はそれぞれに対する工夫の一例をご紹介します。

■ スケジュールが覚えられない方への工夫

カレンダーや手帳に、月間・週間・1日など本人にとってわかりやすい単位で、必要最小限の情報を記入します。スマートフォンや携帯電話ではアラーム付きでスケジュールが管理できる機能やアプリがあり、記憶を想起させる必要がある時に有効です。これらのツールは常に確認しやすいよう見やすい位置に掲示したり、取り出しやすい場所に携帯することがポイントです。これらの活用が困難な場合には、曜日や出発時間を固定するなど、スケジュールそのものを単純でパターン化し、習慣化することが有効な場合があります。



【図1：略図と写真による道順カードの例】

バス停→作業所

1. バスを降りたら右
2. 橋を渡る
3. コンビニの角を左
4. 黄色の建物の2階

【図2：文章による道順カードの例】

■ 道順に混乱がある方への工夫

いくつかの経路が考えられる場合、乗り換えや曲がり角が少ない単純な経路や、本人にとってわかりやすい目印のある経路を選びます。道順を整理するツールとして、道順カードなどの利用が有効な場合があります。略図、目印の写真【図1】、文章【図2】など、本人にとってわかりやすい情報で構成します。効果的に使えるようになるまでには、確認の声かけ、促しなどの周囲の援助と繰り返しの練習が必要になります。

■ 途中で目的を忘れてしまう方への工夫

外出途中で目的を忘れてしまう場合は、メモを杖や定期券など、外出時に必ず携帯するものと一緒に持ち歩いてすぐに確認できるようにします。会話や寄り道が目的を忘れる原因となることもあるので、付き添いの人は不用意な会話を避け見守るようにしたり、寄り道を回避するようにするとよいでしょう。1人で外出する場合は、ポイントポイントで家族と連絡をとるようすることで安心して外出できることもあります。



外出編 ～高次脳機能障害②～ 失語や意思疎通に障害がある方の工夫や配慮点

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

失語症の方は、伝えたいことを言葉にする、字を書くなどの表出が難しくなったり、話の内容を理解したりすることが難しくなるという症状があります。

外出時には、行き先を伝えたり、困ったときに助けを求めたり、言いたいことを相手に簡単に伝える手段が必要となります。今回は外出時に使用できる代替手段をご紹介します。

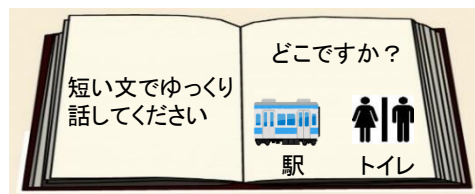
■伝える内容が決まっている場合

目的地の住所や経路、公共交通機関の場所など、伝える内容が決まっているか、ある程度予測できる内容については、事前にカード【図1】やコミュニケーションノート【図2】を作製し持って出かけると良いでしょう。カードやノートは短文やイラストで表記し、ご本人が理解しやすいよう作製します。必要な時に提示や指差して伝えることができるか、実際に家族や支援者と一緒に確認しておきましょう。

また、用件だけでなく、「ゆっくり話してください」「絵に描いてください」など、相手側に気を付けてもらいたい点も書いておくと良いでしょう。

〇〇バス停で降ります
声をかけてください

【図1. 目的地を記したカード】



【図2. コミュニケーションノートの例】



【図3. ジェスチャーの例】

■何か伝える必要が生じた場合

事前に用意していなかった内容を伝えるにはいくつかの方法があります。事前にご自身で伝えられる内容を確認しておくと、「いざ！」という時に役に立ちます。

- 表情、ジェスチャー: Yes/ Noなど簡単な内容であれば伝えることが可能です【図3】。
- 書字、描画: 書字や描画が可能な場合は、紙媒体や磁気ノート【図4】、電子ノート【図5】などを使用します。
- スマートフォンアプリ: イラストを選択して文章をつくり、相手に伝えることができます。

この他、アプリには行先を音声で教えてくれる地図や、コンビニ・トイレの場所を調べることができるものもあります。



【図4. 磁気ノート】 【図5. 電子ノート】

■伝えるための代替手段の見つけ方

どのような方法なら表出・理解しやすいかをご本人と一緒に確認し代替手段を選択しましょう。その際、①短く簡潔に話すこと、②言葉で理解しにくいときは絵に描いたり実物を見せること、③話を聞くときには急かさず待つこと、等に気を付けてコミュニケーションをとりましょう。身近に言語聴覚士や作業療法士がいる場合には是非相談してみてください。

外出編 ～高次脳機能障害③～ 注意障害・半側空間無視がある方の工夫や配慮点

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

注意障害があると見聞きする情報の一部しか入らない、気が散りやすいなどの症状が出ます。また、半側空間無視があると脳の損傷の反対側の物事を見落とす症状が出ます。このため、外出活動においては「周囲の段差や人・車、曲がり角、信号などに気がつかず危険な場面が生じる」「約束の日時・場所を誤る」などの状況として現れます。今回はこのような状況に対しての工夫や配慮点をご紹介します。

■ 周囲の状況に気付かず、ぶつかる・転ぶ・通りすぎる方への工夫

まずは、人や車の往来が少ない、歩道と車道間に仕切りがあるなど安全な経路を選びましょう。曲がり角などに気付きにくい場合は、例えば「オレンジの看板」など単純で本人にわかりやすい目印がある経路を選ぶとよいでしょう。【図1】同じ経路を反復し、気を付けるポイントが分かったら、車や人が来たら立ち止まる、目印を唱えながら歩くなど自分にあつた対応方法を身につけていくようにしましょう。外出に付き添う方は、不用意に話しかけず、本人への声掛けはアイコンタクトを取ってから短めの言葉で行いましょう。



【図1: 目印がある経路の例】

日時: ○月×日9:00

場所: △△駅

服装: 動きやすい服装

持ち物: タオル、水分補給できるもの

■ 約束の日時・場所を誤る方への工夫

電話など口頭で日時・場所等が伝達される場合、伝達する側は単純明快にキーワードを伝えるよう心掛けるとよいでしょう。本人に正確な情報が伝わったか復唱してもらうなどの確認をすることも安心です。書面で伝える場合も重要な箇所に線を引くなどの工夫が有効です。【図2】

【図2: 日時・場所を強調した文書の例】

■ 外出に向けて～チェックポイント～



外出を考えるときには次の点についても確認するとよいでしょう。

「体力、歩行能力は十分か？」

適切に周囲に注意を払うためには、体力と歩行能力に余裕が必要となります。本人が興味ある活動や通所サービスなどを取り入れて、体力や歩行能力を高めていきましょう。

「気づけるか？気づけないか？」

注意障害や半側空間無視がある方は、自分が「注意散漫になっている」「左側を見落としたりすくなっている」といったことを自覚していないことがあります。このような場合、周囲の人は本人が注意すべき点を一緒に確認し、要所要所で注意喚起することからはじめ、本人の気づき具合に応じて徐徐にかかわる量を減らしていくとよいでしょう。

外出編 ～スマートな動きを作る衣服と小物～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったなら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

外出では、動きやすく、着くずれしにくい、そしておしゃれな装いをしたいものです。今回は、外出時に着くずれを防ぐポイント、スマートに動けるバッグ・便利グッズについて紹介します。

■ 着くずれを防ぐポイント

ご自身の動きや姿勢の特徴に合ったデザインを選びましょう。車椅子を両手でこぐ方は袖ぐりにゆとりがあるものを、立った時前かがみになりやすい方は、後ろ身ごろや後ろ股上が長目のもの(図1)がよいでしょう。

夏の冷却マフラー、冬のレッグウォーマーは温度調節に便利で着脱がしやすく、着くずれを防ぐことができます。最近流行のスヌード(図2)も着脱しやすく、さらにオシャレ度もアップしてくれます。



図1



図2 スヌード



■ バッグの選び方

両手が空くりュックやショルダーバッグ、ウエストポーチが便利です。胸ベルトのあるリュックでは、ベルトを装着すると肩ベルトがずれず動きやすくなります。小物の取り出しやすさの面ではバッグの口が大きく開き、仕切りやポケットがあると便利です(左図)。

■ 便利なグッズもあります

外出先での動きをスムーズにするには小物選びも重要です。コードリール付きのパスケースはバッグに取り付けると落とす心配がなく、身体障害者手帳も一緒に入れると、運賃の割引の提示にも便利です。財布は、口が大きく開くと小銭が取り出しやすくなります(右図左)。杖は杖ホルダーをつけるとカウンター等に置くとときに倒す心配がなくなります(右図右)。



口が大きく開く財布



杖を倒さずに置ける道具

外出編 ～ 散歩 ～

散歩は生活拡大への第一歩！散歩を続けて体力アップ！！

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■散歩の楽しみを見つけよう！

散歩は、健康増進や気晴らしの効果があります。散歩を継続することで、体力が向上すると、ゆとりをもった日常生活が可能となり生活のリズムも作りやすくなります。散歩を継続するためには楽しく実施することが重要です。お気に入りのスポットを巡るオリジナルコースを作って楽しみましょう。また、散歩コースを決める際には、距離・坂道や段差などの路面の状況・周囲の交通状況などに注意して自分に合ったコースを設定しましょう。



【単脚杖・多脚杖・ウォーキングポール・シルバーカー】

杖やシルバーカーなど、さまざまな種類の歩行を補助する用具があります。歩行補助具は環境や体に合ったものを選んで使いましょう。迷った際は、ぜひ理学療法士に相談してください。また、装具を使用する場合は正しく装着するようにしましょう。

■坂道・段差・信号での注意点

坂道：坂道は、スピードを調整することが大切です。そのために歩幅を小さくしたり、歩行車やシルバーカーの場合、ブレーキを使用してスピード調節します。また、抑速機能やアシスト機能のついた歩行車が利用できる場合があります。

段差：足の動きに左右差がある場合、一般的に、動かしやすい方から昇り、降りる場合は動かしにくい方から降ります。段差につま先が引っかけないように、しっかりと確認して昇降しましょう。

信号：一般的な横断歩道は10mを10秒で歩くことができれば信号が青の内に渡りきれるとされています。場所によっては時間が短く設定されていることがあるため、慌てて渡ろうとせず、次の青信号を待つくらいの余裕をもって行動しましょう。

■散歩の準備・気を付けるポイント

- ◆適度な運動は快眠を誘います。翌朝まで疲労を感じるような散歩は過負荷です。時間や距離を見直しましょう。
- ◆「喉が渴いた」と感じた時点で、すでに体内は水分不足！出発前にしっかりと水分を摂り、その後もこまめに水分を補給しましょう。
- ◆疾病や障害によって散歩する時の注意点が異なります。前もって専門職に相談し、注意するべきことを確認しておきましょう。



外出編 公共交通機関①：バス

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったなら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

乗降動作

バスの乗降の際は、あわてずに落ち着いて、ドア近くの手すりを把持して乗降することが大切です。
足順は、基本的に得意な方の足から昇って、苦手な方の足から降りると安全に昇降できます【図①】。
また、停車位置によっては縁石までの距離が広いことがあります。咄嗟に判断できるように、予め跨げる距離を知っておくとあわてずに乗降することができます。
慣れないうちは、介助者の方と一緒にの方が安心です。

乗車時
左上肢で手すりを握る

降車時
左上肢で手すりを握る
最後まで握っていきましょう



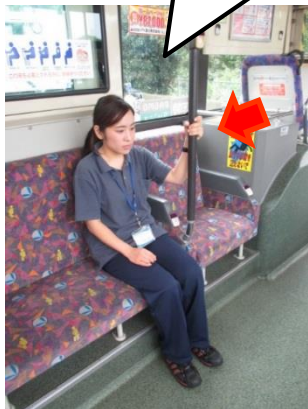
左下肢から乗車

右下肢から降車

【図①：バスの乗降方法(右麻痺の場合)】

右麻痺の場合は、身体の左側に手すりがくる

右麻痺の場合は、身体の左側が進行方向側になる



車内移動・着座

車内では、手すりが利き手側に来る座席に座ると立ち座りしやすくなります【図②】。
転倒の危険があるため、立ち上がる際はバスが停車してから立ち上がりましょう。

バス走行時に立っている際は、得意な方の足を進行方向に向け、つり革ではなく手すりを把持し、急なブレーキに備えましょう【図③】。

予め、降車ボタンの位置を確認しておくにあわてず降車できます。

【図②：座る際の位置】

【図③：立って乗車する際】

車椅子の場合

ノンステップバスなどスロープが引き出せるバスは、車椅子でのバス利用が可能です。運転手さんに声をかけると、スロープのセッティングや昇降介助、車椅子の固定等の支援を行ってくれます【図④】。

また、可能であれば混雑時を避け時間に余裕をもって出かけましょう。



【図④：スロープが引き出せるバス】

外出編 ～公共交通機関②：電車～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 駅構内の移動～乗降動作

駅構内には階段、エスカレーター、エレベーターがありますが、無理をせず安全な方法を選択することが大切です。エスカレーターを初めて利用する際は危険を伴うこともあり、手足を出す順番を気を付けることで安全に利用ができる場合もあるので、理学療法士に相談をしましょう。

ホームでは、安全な場所で電車を待ち、駅員や車掌の見える場所を利用したり、可能であれば混雑時を避けて利用すると安心です。

電車とホーム間をまたぐ時は、ドア近くの手すりを握ると安心な方もいます【写真①】。



【写真① ドア近くの手すりを握る方法】



【写真② 座る位置】



【写真③ 立位乗車位置、事前にドア近くまで移動】

■ 車内移動・着席

車内では、狭い通路や人ごみの中を移動する際には横歩きも有効です。

座る際は、得意な手の側に手すりがくるような、ドアに近い座席に座ると良いでしょう【写真②】。

立位乗車する際は、得意な側の足を進行方向に向けて立ち、つり革よりも手すりや座席のグリップを握るほうが安定します。また、ドア近くの座席の端のスペースも安定して立位乗車ができます【写真③】。

ドアまでの移動に時間がかかる方は、降車駅に着く前の停車中に、開く側のドア近くに移動しておくくと安心です【写真③】。

■ 車椅子の場合

車椅子で利用する際は、改札口で車椅子で乗車することや行き先を伝え、目的地の駅にも連絡して、駅構内の移動や車両乗降時の介助を支援してくれます【写真④】。

車両には、車椅子の方のためのスペースがあります。前後方向に向かって座り、走行中はブレーキをかけて、手すりを握りましょう【写真⑤】。



【写真④ 車椅子の乗降介助】



【写真⑤ 車椅子の車内】

外出編 公共交通機関③：タクシー

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ タクシーを利用するメリットとは？

タクシーは、出発地・目的地、出発時間を自由に選ぶことができるので、他の公共交通機関に比べて自分の動きのペースに合わせて利用することができます。また、車内に乗り込めば安全に目的地まで行くことができるので、余力を残した状態で目的地での活動を楽しむことができますでしょう。

今回は、安全にタクシーを利用するための“乗降方法”についてご紹介します。タクシーを利用するにあたっては、配車の連絡、目的地の伝達、料金の支払いなど、運転手さんとのコミュニケーションも必要となります。『外出編～高次脳機能障害②～失語や意思疎通に障害がある方の工夫や配慮点』のコラムもご参考にしてください。



【写真1 歩行が不安定な方の乗降方法】



【写真2 車椅子利用の方の乗降方法】



【写真3 UDタクシー】

■ タクシーの乗降方法

◆ 歩行が不安定な方の場合(写真1)

乗るときは、座席に腰掛けるようにおしりから入り、腰掛けた状態で足を出し入れすると良いでしょう。降りるときも同様に腰掛けた状態で車の外に足を出してから立ち上がると良いでしょう。

◆ 車椅子を利用している方の場合(写真2)

扉と座席の間に車椅子を停車させ、扉を支持しながら座席へ乗り移り、腰掛けた状態で足を出し入れすると良いでしょう。

◆ 車椅子ごと乗車したい場合

最近では、車椅子ごと乗車できるユニバーサルデザインのタクシー(UDタクシー：写真3)も普及しはじめています。

乗降方法に関しては、自分に合った動作方法を知ることが大切です。お近くの理学療法士や作業療法士にご相談ください。

また、乗降だけでなく玄関から車までの経路も含めてお手伝いが必要な方は、各種サービスがありますので、区役所やケアマネジャーへご相談ください。

外出編 ～公共交通機関④：飛行機～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。



飛行機を使いこなせれば旅の幅が大きく広がります。障害や健康不安があると利用に消極的になりがちですが、航空会社に相談すれば個別に対応してくれることもあります。また、慣れないうちは飛行機を利用したバリアフリースターに参加してみるのも良いでしょう。

■ 空港への移動・保安検査

空港までの移動は電車やバスなど慣れた乗り物を利用しましょう。本番前に空港へお出かけして探索してみるのも良い練習になります。当日は空港内は広く、手続きがあるので余裕をもって到着しましょう。歩ける方でも疲れる場合は車椅子を貸してもらった方が安心です。

保安検査ではスタッフの方に伝えれば、並ぶ順番を配慮してくれます。金属製の装具や杖などはそのまま検査機を通り(もちろん反応します)、個別にチェックしてもらえばOKです。



【写真1 ひじ掛けが跳ね上がる椅子】



【写真2 機内の手すり付きトイレ】

■ 機内への移動・着席

障害があることを事前に伝えておくと、他の乗客よりも優先的に機内まで案内してくれます。搭乗橋はスロープになっていたり、搭乗橋と飛行機のドアの間に段差がありますが必要時はスタッフの方が介助してくれます。

機内の通路は狭いため、椅子に座るときは肘掛けを跳ね上げると座りやすくなります(写真1)。機内では少し揺れる場合もあるので、トイレには気流の安定している時に早めに行っておくと良いでしょう(写真2)。空港で済ませておくこともお忘れなく。



【写真3 竹製車椅子】



【写真4 車輪が外れる車椅子】

■ 車椅子の場合

保安検査を通過する場合、一部の空港では金属探知機に反応しない車椅子(写真3)の貸し出しがあります。搭乗口までは自分の車椅子が利用できる場合もありますので予約の時に相談しましょう。機内の通路は狭いので、車輪が取り外せるなど特殊な車椅子(写真4)に乗って移動して座席に移ります。座った姿勢が崩れる心配がある場合はクッションやベルトの利用が可能か確認しましょう(写真5、6)。お子さんなどで落ち着かなくなる場合は、お気に入りのおもちゃなど、気がまぎれるものを用意しておきましょう。



【写真5 補助ベルト】



【写真6 クッションの例】

外出編 車椅子・電動車椅子での外出 ～外出計画と準備～

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

車椅子での外出は、不安もありますが、少しの配慮で安全で快適なお出かけになります。今回は、車椅子や電動車椅子で安心して外出するためのポイントをお伝えします。

■ 外出前の確認事項

①経路の確認

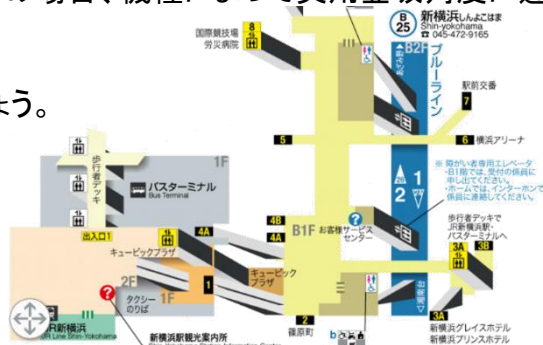
普通型車椅子も電動車椅子も法律上は歩行者に分類されますので、基本的には歩道を走行します。経路は、段差、急坂、車椅子が通れないような狭い道、不整地、人ごみを避けた、安全な経路を設定しましょう。介助によって昇降可能な坂の勾配は距離や介助者の身体能力にもより異なります。それぞれに対応できる勾配を確認すると安全です。電動車椅子の場合、機種によって実用登坂角度に違いがあるので確認が必要ですが、概ね6°～10°です。

②目的地や通過する施設の環境確認

障害者用トイレ、エレベーターの位置を確認しておきましょう。駅や公共施設についてのバリアフリー情報は、横浜市やえきペディアのホームページ等で調べることができます。

③メンテナンスチェック

空気圧やブレーキなどの動作チェックの他に、お天気チェック(雨が降りそうな時は、雨具の準備)も。また、電動車椅子の場合には、充電チェックも忘れずに。



【図：バリアフリーマップ(えきペディアより)】

■ 外出時に困った時は

エレベーターがなく、数人の人に階段を人力で持ち上げてもらう時など、介助に不慣れな人に手伝ってもらう場合は、どのように介助してもらうと安心なのかを伝えられるよう、準備しておきましょう。



- ハンドル
- レッグサポートのフレーム部分
- × タイヤやハンドリム、取り外し可能なレッグサポート等は動くことがあるので、持たない様にしてください。

【図：人力で持つ際、車椅子を掴む位置】

■ 外出時に役立つ車椅子用アイテム

水分補給や、良く使うスマートフォンは取り出しやすいよう、ホルダーがおすすめです。また荷物の持ち運びには車いす用バックやアンダーネットを使用すると便利です。夜間の走行は危険も多く、より注意が必要です。反射板やライトを利用することで安全性が向上します。



【ドリンク(スマホ)ホルダー】



【車椅子用バック】



【アンダーネット】



【車椅子用ライト】

外出編 ～雨の日の外出～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■雨の日の屋外移動

雨や風の強さによっては転倒などの危険を伴います。変更できる予定であれば、避けたいものです。慣れているところであっても、濡れている路面は非常に滑りやすく、雨具に気を取られて、思いがけない事故につながることもあります。このため、普段はひとりで外出ができていてもお手伝いしてもらおう人がいると安心です。



【傘ホルダー】

■杖を使用して外出



【レインスーツ】 【傘紐の延長・傘袋】

濡れた路面では、杖の先ゴムが劣化しているとより滑りやすいため、先ゴムのヒビ割れなど劣化がないかを確認しましょう。また、滑りにくい先ゴムがついた杖もあります。

傘を差して歩ける方は、濡れた傘をたたんで、紐で留めることができるか確認しておくことも必要です。傘の紐を延長する、傘袋を利用するなどが有効な場合もあります。レインウエアを使う場合は、脱ぎ着できる場所があるのであれば、レインスーツが安心です。行先や交通機関や気温によっては簡単に着脱できるものが便利な場合があります。バッグは、撥水性が高い生地やファスナーのものを使用すると持ち物が濡れにくくて便利です。

■車椅子で外出する

弱い雨であれば、レインウエアにキャップを併用すると濡れにくくなります。足元は、ナイロン素材のもので包むか、靴の上からカバーするものもあります。

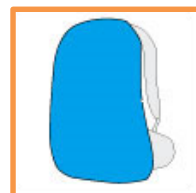
外出先では、レインウエアを収納するところを決めておく必要があります。また、車椅子で使いやすい形状のリュックサックに、バッグ専用のカバーが内蔵されているものもあります。

お手伝いしてもらえる場合には、車への乗り降りの際に使用する傘のホルダーや車椅子に傘を固定する用具などもあります。

雨の状況によって手段や道具を選び、より快適な外出ができる工夫をしましょう。



【キャップとポンチョ】



【バッグカバーが内蔵してあるリュックサック】

外出編 ～外出時に活用できる社会資源～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

外出の目的や活動範囲は人それぞれです。散歩や買い物に行きたい！旅行に行きたい！利用できる社会資源は、外出の目的や障害の種類、程度、手帳の有無により異なります。また、都道府県や市区町村によって、社会資源の内容や利用の対象者がちがうこともあります。相談窓口も自治体によってさまざまですので、お住まいの地域の活用できる社会資源や相談窓口について確認しておく、いざという時に安心です。

今回は外出時に活用できる社会資源とその相談窓口を横浜市を例にとりご紹介いたします。

■ 見守り、付き添いなど外出支援サービス

屋外の移動が困難な方に、ヘルパーやボランティア（有償・無償あり）が付き添うサービスがあります。障害の手帳の有無、障害の程度や目的によって、利用できるサービスも異なります。

横浜市では『**移動情報センター**』（15 区の**社会福祉協議会に設置**）が相談窓口としてあります。ご本人が利用できるサービスがあるかどうかを含め、制度の案内やサービス事業所の情報提供などをしてくれます。お住まいの区に設置されていない場合、近隣地区からのご相談も可能です。



<相談するときは…>

どんなことが心配ですか？
行きたい場所は？
必要な支援内容が具体的にありますか？
公共交通機関を使うのであれば、
ルートのイメージがあると安心です。



■ 交通機関の料金割引



電車やバスなどの交通機関を利用する際に、**障害の手帳**によっては料金割引があります。お手持ちの手帳の種類によっては同行する介助の方も割引対象となることがあります。問い合わせ先は、それぞれの交通機関によって異なります。電車ならば**駅改札窓口**、バスならば**各事業者**、タクシーならば**タクシー協会**など、割引内容も各会社によって異なりますのでまずは直接問い合わせると良いでしょう。一部対象外もあります。

■ その他 交通に関するサービス



他にも、事前に登録、申請することで受けられるサービスがあります。
○障害のある本人が運転したり、同乗する場合の有料道路通行料金の割引
○福祉タクシー利用券の交付

については、横浜市では**窓口はお住まいの区福祉保健センター**となります。手帳によっては対象とならないこともありますので、事前にご相談されたほうが良いでしょう。

上記のようなサービスは、横浜市だけではなく、各自治体で同様のサービスがあることも多いので、一度お住まいの地域のサービスを確認してみるのはいかがでしょうか？

外出編 ～余暇としての外出活動・まとめ～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 楽しく外出を続けるために

楽しく外出を続けるポイントは、ご自身が楽しいと感じる目的を見つけたり、外出を通して仲間をつくることです。食事、買物、スポーツ、趣味の活動や旅行等々、あなたの楽しい！を見つけて、楽しく外出を続けましょう！



写真1 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
(<http://www.yokohama-rf.jp/rapport/>)

■ スポーツや文化活動に触れる

横浜市には、「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」(写真1)という施設があります。ここでは、障害のある方を対象に、新たにスポーツをする際の相談に応じているほか、大会や交流イベントを通じた仲間作りを行っています。また、各種文化教室を開催したり、社会参加促進のための情報提供を行っています。(横浜ラポール利用案内/045-475-2001)

■ 旅に出かける

近年は社会的な意識の高まりとともに、多くの旅行業者が、障害者の参加が可能なバリアフリーツアーを用意しています。また、「NPO法人高齢者障害者の旅をサポートする会」(代表 久保田氏/連絡先 070-5081-7404)は、旅行や外出についての全般的な情報提供や、外出に同行してのサポートについて相談を受け付けています。



■ まとめ～特集の終わりに～

障害があっても楽しく外出できる手段や工夫についてご紹介してきた、今回の「外出編」。いかがでしたか？ここで紹介したことを活用していただき、安全に、楽しく外出を始め、そして続けていただけたらと思います。お出かけ先のトイレチェックなども忘れずに。普段から外出のための体作りに気を配ることも大切なことを最後に記し、この特集を終えたいと思います。