

日常生活

～車椅子ユーザーのみんなの毎日を教えてください！～

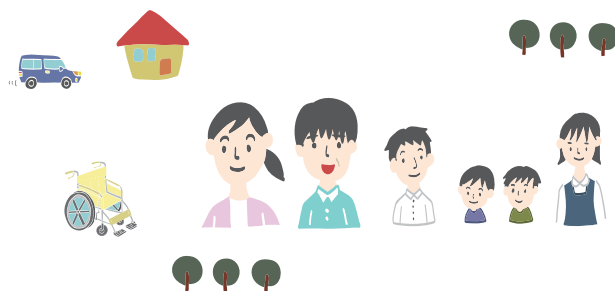


『はじめに』

当院身体リハビリテーション部は、幼児から成人まで、多くのデュシェンヌ型筋ジストロフィー（以下DMD）の方が定期的に通院されています。長年にわたり、私たちは作業療法を通じて僅かな支えになれたらと努めてきました。そして今、これまで蓄積してきた情報を、より多くの人と共有できたらと思い、いくつかのテーマに分けてまとめていく取り組みを始めています。

今回は、『日常生活』編です。定期的に長い間来院されている方でも、なかなか同じ疾患のご家族と情報交換するまでにはならないと話されます。診療場面では、長距離の歩行や立ち上がりが大変になってきた、そろそろ車椅子の導入を検討しているという時期ぐらいから、各ご家庭での対応を知りたいという声を度々耳にします。理想は、敷地は広く、建物は完全バリアフリー、電動車椅子もスムーズに操作できる広い間取り、いつでも対応できる介助力など色々挙げることができます。しかし、現実はそうではないことが多く、どのご家庭も今ある環境や状況の中でベストな方法や工夫で対応されています。

本冊子は、日常生活を場面ごとの生活動作に分けて基本的なポイントを挙げながらも、みなさんの生活の様子や雰囲気が伝わる内容となることを主体としています。同じぐらいの身体機能であっても、環境や介助力によって生活の送り方には違いがあり、個別での対応が基本ですが、安全で楽に生活を送るヒントを見つける一助として活用して頂けると幸いです。



2022年9月

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
身体リハビリテーション部
作業療法士 羽鳥朱里 高橋奈保 磯部佐和子 上村亜希子

独立行政法人 国立病院機構 東埼玉病院
リハビリテーション科 作業療法士 齊藤紀久代

小児神経科の先生方から

<小牧宏文先生>

DMDでは我々が提供する内科的治療とリハビリテーションに関係する治療をうまく連携させていくことが重要です。車椅子をいつ導入するとよいのか、寝具はどのようなものがよいのか、両親が腰を痛めてしまい移乗などの介助が大変になってきたがどうすればよいのか、日常生活における様々な疑問、悩み事が出てくると思います。明確な答えを導くことが難しいテーマですが、この冊子には日常生活動作の工夫に関する基本的な考え方や事例紹介など多くの情報が載せられており、皆様の健康、安全に寄与できることが期待できると思います。

是非活用いただきますようお願いいたします。

<本橋裕子先生>

車椅子が必要になった時、どうしたら安全で楽に生活できるだろうか、それに対する工夫や方法に関する情報が集約された冊子です。

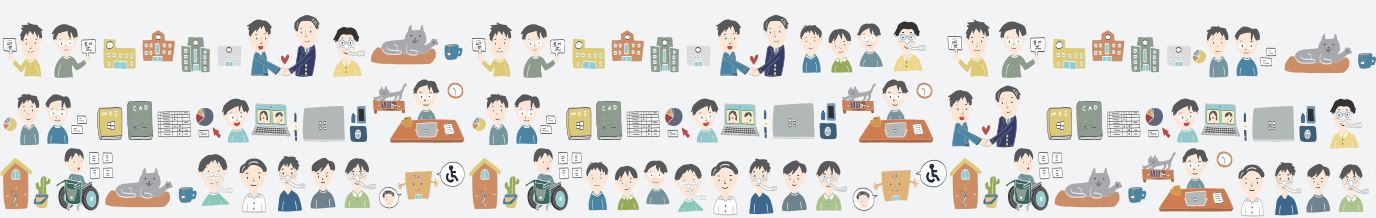
朝起きてご飯を食べて、トイレに行って、どこかに出かけて、お風呂に入って... それぞれに対して具体的事例が挙げられています。

どのような手続きをしたら良いかも分かり、とても勉強になる内容です。

<竹下絵里先生>

本冊子は、移動、移乗、排泄、入浴、食事などさまざまな日常生活動作をサポートしてくれる道具や工夫、制度について、Q&A形式でわかりやすくまとめていただいています。

皆さんの日常生活に役立つ情報満載ですので、是非ご一読ください。



目次


I. ～場面別～ 日常生活動作

 屋内移動 ...P.6


 移乗 ...P.11


 排泄 ...P.18


 入浴 ...P.25


 食事動作 ...P.32


II. ～使われている・導入している～ 福祉用具・福祉機器


 車椅子 ...P.39


 スロープ ...P.40

 段差解消機 ...P.40

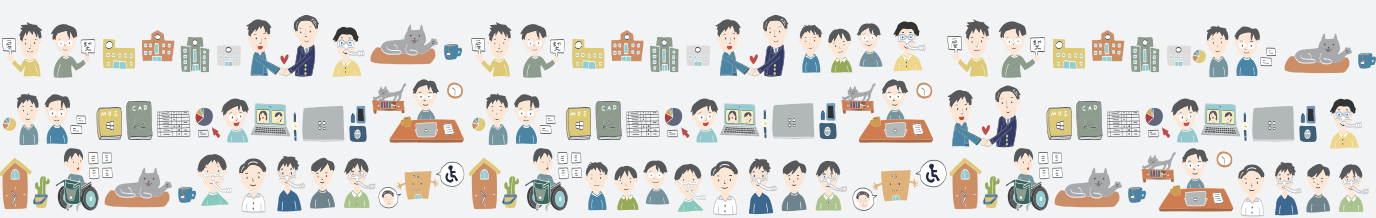
 手すり ...P.41

 移動・移乗用リフトとスリングシート(吊り具)...42

 排泄関連 ...P.43

 入浴関連 ...P.44

 特殊寝台・マットレス ...P.45



Ⅲ. ～知って活用しよう～ 福祉用具・機器に関する制度

1. 制度 ...P.47

- ① 補装具費支給制度
- ② 日常生活用具給付事業
- ③ 住宅改修費の助成

2. 制度を活用する ...P.50

- ① 調べる
- ② 業者の選択
- ③ 申請のタイミング
- ④ 心構え

番外編 ...P.54

- ① 車椅子でのお出かけ
- ② 便利なアプリ・サイト

本冊子は、主に日常生活動作に焦点をあてています。別に「住環境編」が発行されております。内容が重なる部分もありますが、そちらと合わせてご一読して頂ければと思います。

※本冊子の写真については、ご本人とご家族、企業の上承を得た上で掲載させて頂いております。

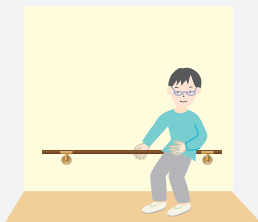
～場面別～

Ⅰ. 日常生活動作

本章では、日常生活動作を「移動・移乗・排泄・入浴・食事」の場面ごとに分け、基本的なポイントと、各ご家庭でのみなさんの生活の様子や対応についてご紹介します。

屋内移動

長距離の移動や、学校生活などで車椅子を考える時期になると、屋内(自宅)での移動方法も安全に生活を送るための検討が必要になります。車椅子作製と同時に自宅でも車椅子を使って生活を始めるご家庭もあれば、屋外だけ車椅子を使用し、屋内は伝い歩きやいざり、あるいは介助で移動をするというご家庭もあります。介助での移動は、抱きかかえるだけではなく、介助型車椅子・座位保持椅子・シャワーキャリー・リフトなど福祉用具・機器を上手く活用して、本人だけではなく家族も含めて、無理のない方法を検討することがポイントです。



みんなの様子（屋内移動）

- ・学校は車椅子、家では歩いています。
- ・屋外は簡易電動車椅子、家ではいざりで移動をしています
- ・屋内外とも車椅子を使用しています。
- ・抱きかかえられる体格なので移動は抱っこです。
- ・電動車椅子操作はできますが、自宅は廊下が狭く座位保持椅子で介助により移動です。
- ・基本は車椅子を自走しています。トイレ、浴室への移動はシャワーキャリーを使っています。
- ・天井走行式リフトでベッドから浴室まで移動しています。

『みんなの屋内移動』



いざり



普通型車椅子あるいはキャスター付き椅子



座位保持付き座椅子



床走行式リフトあるいはトイレ・お風呂用キャリア



電動車椅子

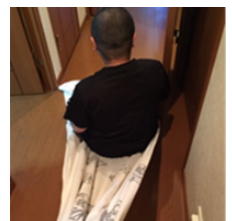


電動車椅子



『移動方法』

上記以外にも、抱っこでの移動や、座位保持椅子での移動など、車椅子ユーザーのみなさんの移動方法は様々です。右側の写真は、家族が大判のバスタオルを使って引っ張って移動している様子です。本人も介助者も転倒のリスクがあるので私達からおすすりはできませんが、「なるほどー」と思った移動方法の一つです。



Q&A(屋内移動)



自宅で車椅子の使用を始めると筋力低下が早くなるのでは？と不安です。



リハビリと生活は別々に考えて頂けるとよいと思います。

日々の生活は、快適で安全が一番です。また、学校など社会的な活動の場面や本人がやりたいことに集中するために、普段の生活では消耗しすぎないことは重要です。もちろん、車椅子の導入以降も、家族が見守れる状況の中では歩行をしても構わないのです。そして、安全が保障された環境でリハビリの時間を確保することは大切です。



キャスター付きの椅子で移動するのはどうでしょう？



何人が使っている方がいます。



「みんなの屋内移動」の中にも画像がありますが、本人が足を使って動かしたり、家族が車椅子代わりに介助で押して使用されている場合があります。車椅子やシャワーキャリーに比べコンパクトで、使い方によって便利なのだと思います。一方で、キャスターが小さい、ブレーキがない、小さな段差も引っ掛かりやすいという面がありますのでご使用にあたっては安全面に十分注意する必要があります。



1台の車椅子を屋内・屋外で使用されているのでしょうか？



はい、1台で屋内外使用されている方は多くいます。

帰宅の際タイヤを拭いて使用されています。昨今のコロナ禍ではアルコールで消毒されているご家庭もあります。自治体によって、屋外用と屋内用の2台を作製することが可能な場合がありますが、認められない自治体もあります。2台目の車椅子を作製した時に、新規に作製した車椅子を屋外用にし、今まで使用していた車椅子を自宅用に使用している方はいます。



階段昇降機を使っている方はいますか？



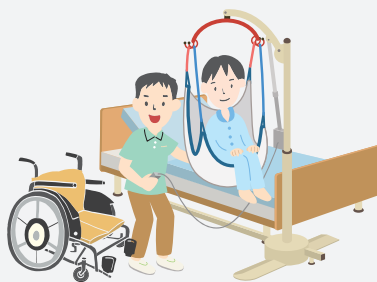
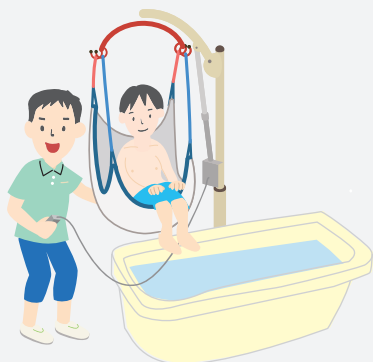
はい、これまで数名の方が設置し使用されています。

2階にリビングがある家や2世帯住宅で2階が居住スペースとなっている場合、どうしても階段昇降が必要になる事があります。設置に際しての懸念事項は、将来的に昇降機の椅子での座位が困難になる可能性はあるという点です。公費は、お住まいの自治体で実施している「日常生活用具給付事業制度」、「住宅改修の助成(呼称は自治体により異なります。)」の制度が利用できる可能性があります。自治体により大きく違いがありますので居住する自治体の障害福祉を担当する窓口にお問い合わせください。



移乗

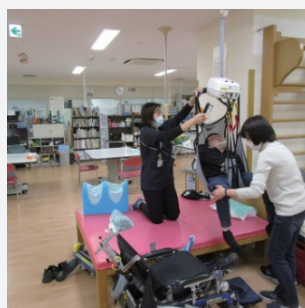
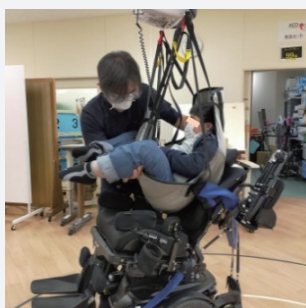
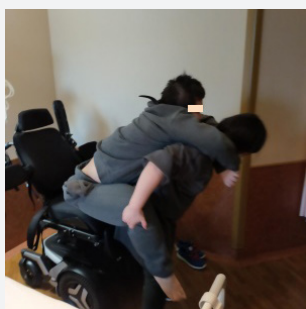
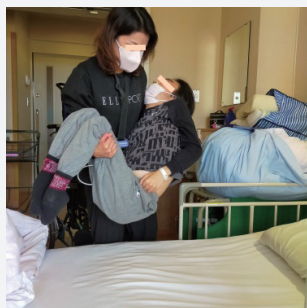
移乗とは、生活の中で行われる乗り移りの動作を意味します。外出、トイレ、寝室・浴室など様々な場面でこの動作を行います。立ち上がりや歩行が難しくなると移乗に際し介助が必要です。立位の保持がどの程度できるか、座位がどの程度保てるのか、また本人の体格によっても介助量が違います。一人介助で行える場合もありますし、二人介助でなければ行えない場合もあります。介助力が足りない、介助負担が大きい場合は、リフトの導入は選択肢の一つです。



みんなの様子（移乗）

- ・便座から立ち上がった際に立位を安定させるための手すりを使っています。
- ・体重が軽いので、福祉機器や用具は使用せず抱きかかえています。
- ・昇降式のベッドを利用することで介助が楽になりました。
- ・父親が介助する時は、一人で抱きかかえて、母親はリフトで移乗を介助しています。
- ・一人暮らしで複数名のヘルパーさんが対応しているため、リフトを使っています。
人が違って も安全に安心して介助をしてもらえます。

『みんなの移乗場面』

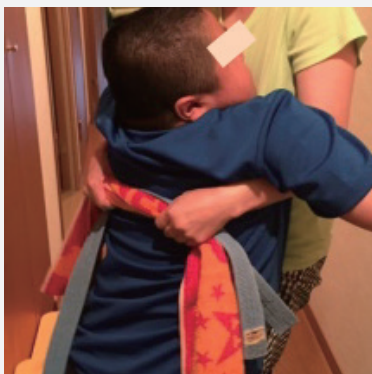


『移乗方法』

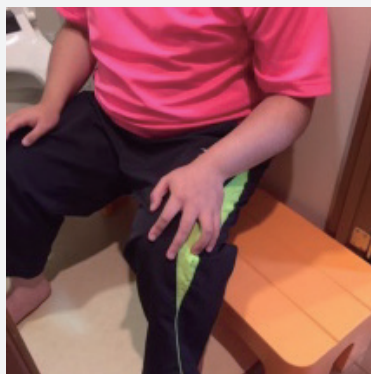
受診時は、一人一人の状況・希望に合わせて移乗をしています。療法士の移乗介助で行う場合もあれば、慣れている家族が行う場合もあります。背負っての移乗は、私達にはできない方法です。絶妙な力加減とタイミングで可能にしています。家族と本人が長い時間の中で完成させた「技」です。移乗は、その時々身体機能、体格、介助力に合わせて安心して、安全にできる方法で行うことが大切です。

『高さの異なるステップを使って』

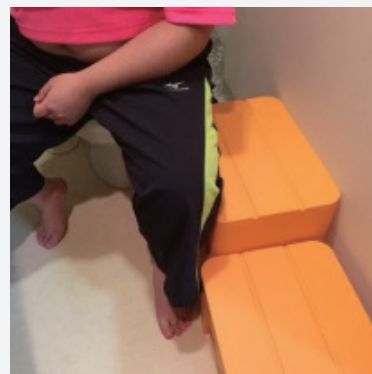
1. 床から便座への移乗



①柔道帯とタオルを使って持ち上げる

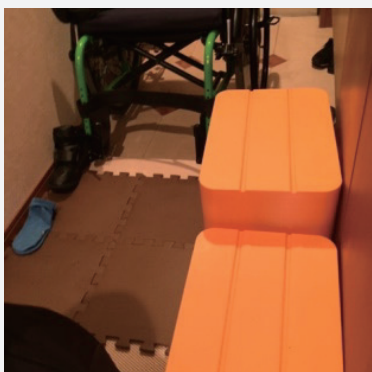


②ステップへ



③便座へ

2. 車椅子への移乗



一度に便座や車椅子への移乗は難しいためネットで購入した高さの異なる2種類のステップを使って少しずつ持ち上げています。今はこの方法で何とか行っています。



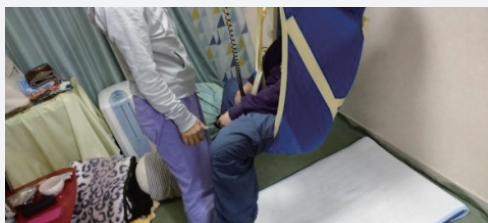
『移乗のアイデア』

マンションにお住まいで、リフトの設置はスペース的に難しいと高さの違う踏み台を使って移乗をされています。和式の生活のため、お母さんが一人でどうしたら床からの移乗ができるかを考えた末の方法です。こういった、生活の中から生まれるアイデアと工夫は貴重です。

『リフトを活用することで』



布団から吊り上げる



掃き出しの窓から屋外へ



ポータブルトイレへ

和式の生活です。
布団や座椅子からポータブルトイレへの移乗、
外出の際の車椅子への移乗とリフトは
必需品です。
また、何人ものヘルパーさんが関わる中、
リフトなら安定した移乗介助ができるため
ヘルパーさん、本人にとっても安心のようです。



『リフトの設置は必須か』

結論を言えば、リフトの設置は必須ではありません。ただ、必要を感じ設置をされているご家庭では「頼れる相棒」として活用されています。上記の方の場合も、リフトを設置することにより一人介助でポータブルトイレへの移乗が可能になり、外出しやすくなったことで施設利用頻度が増え、家族は日中仕事をするのが可能になるなど良い循環が生まれました。見た目が大きかりな福祉機器ですが、移乗や移動の選択肢の一つとしてご検討下さい。

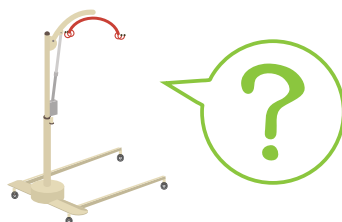


リフトの種類はどのタイプが良いのでしょうか？



天井走行式、据え置き・固定式のリフトを設置される方が多いです。

どれが適しているかは、使用する場所、移動する距離、工事の可否などによって異なります。上記以外に、床走行式リフトというタイプがあります。病院や施設のような広い空間の中でよく活用されています。少数ですが導入され便利に活用しているご家庭はあります。ただ多くは、実際に自宅で試用すると小回りが利かず導入に至らないことが多い印象があります。都内在住の方が多いので住宅事情は関係しているように思います。



簡易型の移乗機器を使っている方はいますか？



これまで1、2名の方が導入しています。

コンパクトで導入を希望されるご家庭は少なくありません。しかし、胸部や下肢で受けるタイプは変形や拘縮があると使用できないため、長期的な使用を考慮するとリフトの方が良いという結論になりなかなか導入に至りません。ただし、ケースによって適応がある場合もありますのでご希望があれば担当療法士にご相談ください。





リフト以外に移乗を助ける機器はありますか？



超低床ベッド、昇降機能付き座椅子があります。

これまでに数名、床から車椅子やベッドへの移乗を補助する目的で導入されています。いざりで移動ができる、座椅子で過ごすことが多いなど和式の生活が中心のケースで導入されています。公費に関しては、日常生活用具給付事業の中の品目として自治体に認めてもらったケースはあります。自治体により違いがありますので確認が必要です。長期的な視点でどの機器が良いかをご検討下さい。



【超低床ベッド】



【昇降機能付き座椅子】

排泄

排泄は、本人・家族がなるべくトイレでという希望が多い生活動作です。一日に複数回行う動作のため、本人・家族にとって無理をしすぎない方法を選択することが重要です。

立ち上がりが大変という場合は、「手すり・ひじ掛けの設置」、座った姿勢が不安定という場合は、「背もたれや体を支える台、体幹を保つためのベルトの利用」、トイレまでの移動が大変という場合は、「トイレ・お風呂で使用できるキャリー、ポータブルトイレ、尿器の利用」を提案しています。排便は、座位が困難な場合は、ベッド上で差し込み便器やゴム便器、あるいはオムツを利用して排泄をされる方が多いです。



みんなの様子（排泄）

- 車椅子ですができるだけトイレでと思い、おしっこは車椅子をできるだけ便器の正面に近づけて本人は車椅子の座面の少し前のほうに移動して便座に乗り移らずにしています。
- 尿器を活用し、排便の時だけ便座に移っています。
- 尿器とポータブルトイレで対応しています。
- 便座に安定して座る体勢にするために寄りかけられるような環境にしました。
- 座位が難しいためベッド上で排泄は行っています。おしっこは尿器で、大便の時は、ベッドに新聞紙を敷いて行っています
- おむつを使いながら、タイミングが合えば尿器や差し込み便器で対応しています。

『トイレの環境整備』



扉は折り戸、広いスペース、
L字手すり



動線と介助スペースを考慮
L字手すり



クローゼットを
トイレに改造



広いスペース、トイレ・お風呂用キャリア



浴室にリフトを設置、入浴とトイレで活用

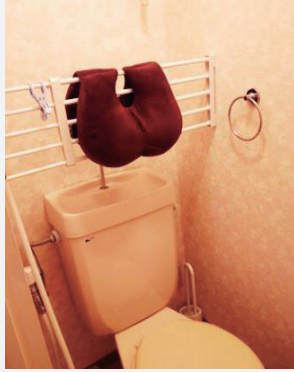


『トイレ・お風呂で使用できるキャリア(車椅子)』

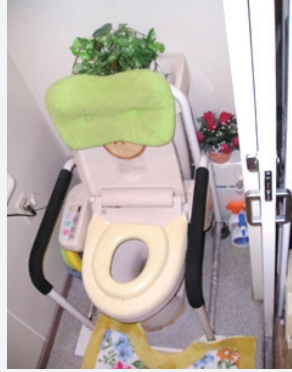
活用しているご家庭も多いこのタイプのキャリア。導入を検討する際、昨今は便器の種類が様々あるため適合するかの確認は必要です。稀に希望する商品が適合しなかったという声があります。導入前には、依頼する予定の業者でデモをしてもらうことをおすすめします。



『姿勢を保つための工夫』



100均の突っ張り棚＋クッション



据え置き式の手すり＋クッション



テーブル＋クッションで前傾姿勢に



『排便はトイレで』

排尿は、尿器を活用していても、排便は座位が可能であればトイレという声は多いです。トイレで排泄することは心理面からも重要というのはもちろんですが、腹圧がかかると出ないという理由の方も結構いるように思います。上記は、安定した座位がとれるよう、もたれ掛かれるような姿勢や前かがみで身体を支える姿勢をとるための工夫例です。また、身体を支えるベルトを作るなど本格的に整備をする場合は、車椅子業者などに依頼されているご家庭もあります。

『みんなの尿器を見せて下さい！』



定番の尿器



液体歯磨きのボトル



100均のボトル



500mlのペットボトル

小学校の頃から、ペットボトルを肩から下げて友達の家などでかけていました。トイレのために母親がついてくる必要がなくなりました。



『尿器のアイデア』

外来受診時にみなさんの尿器を見せて頂くと、本物の尿器以外を尿器として使用している方が意外と多いのです。持ち運びにかさ張らず、汚れが目立ったら気軽に交換できる点がいいとのこと。



尿器はどのタイプがいいですか？



手入れのしやすさから、自宅・外出時共にスタンダードタイプを使用されている方が多いです。

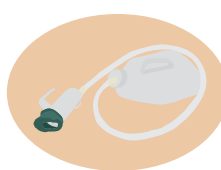
ただ、かさ張らない携帯用が便利という方はいます。ホース型と自動吸引型は、スタンダードタイプと比べ手入れに少し手間がかかります。使用されている方は少ないです。



スタンダードタイプ



携帯用



ホース型



自動吸引型



車椅子上で尿器を使用する際ズボンの上げ下げが大変です。良い工夫はありますか？



尿器をあてやすいようズボンをお直しする方法があります。

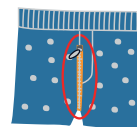
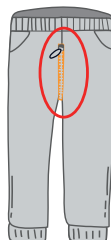
ズボンにファスナーをつけるという工夫です。一般的なファスナーよりも股下の方まで長めに取り付けることがポイントです。ご家族がお直ししていることもあれば、お直し屋さんをお願いしている方もいます。

また、このズボンに合わせてパンツも開きがなるべく深いものを探して購入するとより使いやすいようです。

<参考サイト>

キヤスク：<https://kiyasuku.com/>

ママのリフォーム：<https://www.mamanoreform.jp/>





昇降式便座、補高便座を使っている方はいますか？

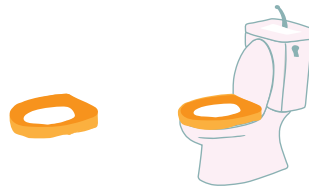


少数ですが使っている方はいます。

椅子からの立ち上がりが大変になってくると、数センチの高さの違いで可能か否かにつながります。昇降式便座は、立ち上がりやすい高さに調整することができますし、補高便座は簡易に高さ調整ができます。個人差がありますが、一時期動作を補助する福祉用具として活用が期待できます。ただし、立位が困難になると使用する機会がなくなり、長期的に使用することは難しいことを考慮に入れておく必要があります。公費としては、「日常生活用具の給付事業」が対象になる可能性があります。



【昇降式便座】



【補高便座】



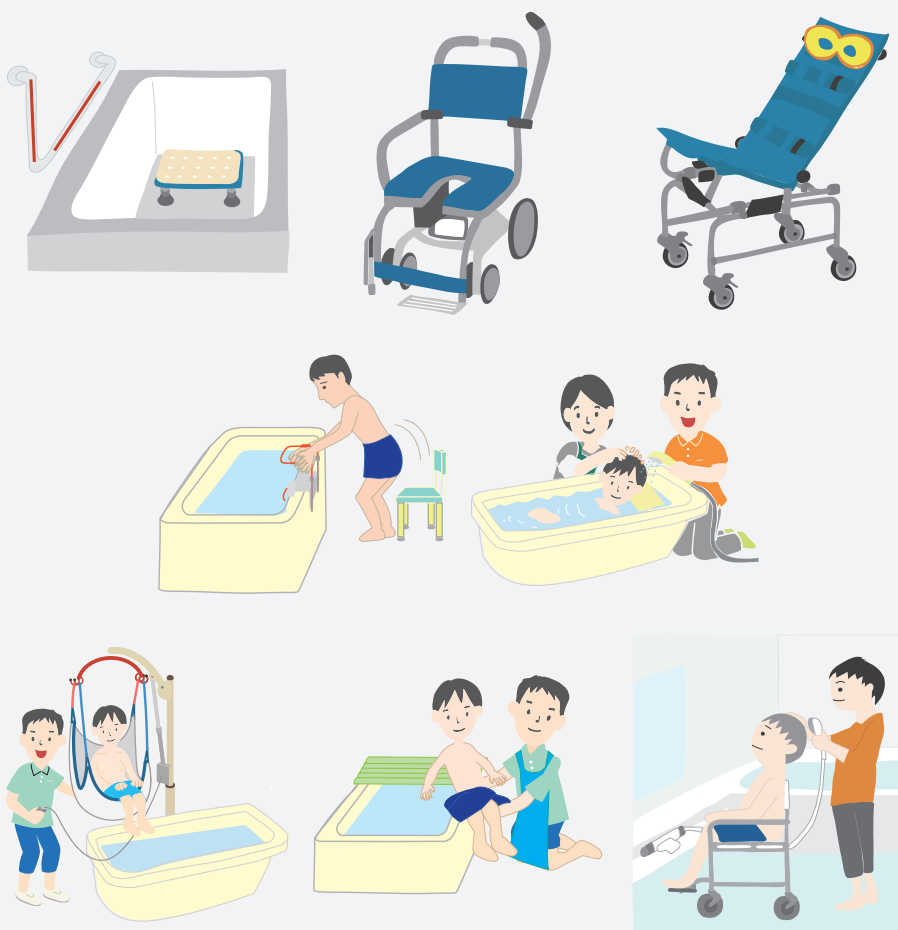
昇降式便座は当院でお試しができます！

当院外来受付横のトイレには、昇降式便座が設置してあります。実際に使用できます。



入浴

入浴は、毎日入りたい、入れてあげたいという声が少なくありません。一方で、浴槽の出入りの介助は負担が一番大きく、本人、介助者の転倒やケガに繋がりがやすい生活動作です。リスクを軽減するために、立ち上がりや移動が大変、座った姿勢が不安定な場合の対応として、手すりや、シャワーキャリー、シャワーチェアなどの導入、また、介助負担が大きくなったらリフトの導入は有効ですし、家族以外でヘルパーや訪問入浴などのサービス利用も選択肢の一つです。



みんなの様子(入浴)

- ・立ち上がりが大変になりシャワーチェアを使うようになりました。
- ・ベッド上で服を脱ぎ、シャワーキャリーで移動しそのままシャワー浴をしています。
- ・浴槽への出入りが大変になり、シャワー浴のみです。寒い日は足浴をしています。
- ・入浴は、父親の担当です。移動は抱っこ、浴室にマットを敷いて臥位で洗っています。
- ・母親が一人の時は、浴室のリフトを使っています。
- ・ミスト浴をつけました。浴槽に入らなくても体の芯まであったまるようです。
- ・一人暮らしです。リフトを使っています。ヘルパーさんも楽なようですし、私も安心です。
- ・介助が大変になり、入浴はヘルパーと訪問看護、訪問入浴サービスを利用しています。

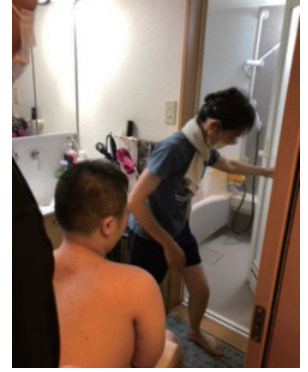
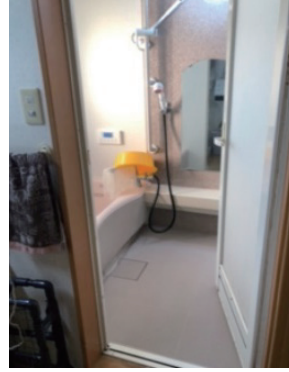
『トイレ・お風呂で使用できるキャリー（車椅子）を活用して』



まずはトイレへ



そのまま浴室へ直行



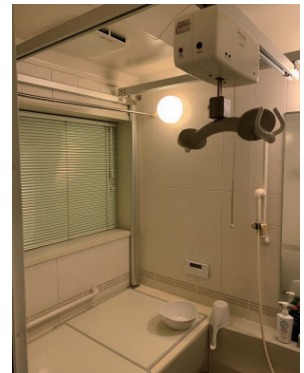
上着を脱いで浴室へ



入浴は、いつもこのパターンです！

『据え置きタイプのリフトを設置』

自分（父）は、抱きかかえて介助ができますが、妻（母）は、一人では浴槽の出入りの介助ができずリフトを使用しています。



浴槽⇄シャワーキャリーをリフトで

『天井走行式リフトを活用』



自室から浴室まで一直線。
ベッドから天井走行式リフトで
直接浴室に行くこともでき、
シャワーチェアで行くこともできる。



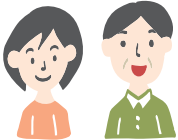
自室から浴室を見たところ



シャワーチェアの上部だけをリフトで
つるすことができる。



株式会社モリトー：安楽チェア



将来、リフトを設置することを見据え、部屋の間取りや戸口の広さを考え住宅を購入しました。そして、中学3年生の時に計画通りに居室から浴室までリフト一本で移動できるよう改修をしました。



『家の間取り・動線』

間取りは大切です。一戸建てであれば1階のワンフロアに、リビング・居室・トイレ・洗面・脱衣室・浴室があり、全ての用が終えられるように工夫することが理想です。そして、車椅子やシャワーチェア、リフトなどの福祉用具・機器を使用することを想定し、移動がスムーズにできる部屋の配置や動線になっているかはポイントです。上記のように、廊下がなく、居室⇄トイレ・浴室の移動距離が短い、且つ直線で移動できるという部屋の配置や動線は、介助がしやすい家という点で快適だと思います。

『ホームヘルパー利用』

身体が大きくなり介助が大変になってきたことからヘルパーさんに介助をお願いすることにしました。男性二人で介助をしてくれています。



『訪問入浴サービス利用』

週に2回は生活介護施設で入浴、週に1回は自宅で訪問入浴サービスを利用しています。



『社会資源の活用』

最近、学齢児からホームヘルパーなどの居宅介護サービスや、訪問入浴などの社会資源を上手に活用するご家庭が増えています。学校や利用施設からの帰宅に合わせて入浴介助のためのサービス利用が人気ようです。

家族だけで頑張りすぎないようにサービスを活用することは大切です。



バスリフトを導入されている方はいますか？



数名いらっしゃいます。

一時期、浴槽の出入りの補助として利用できるケースはあると思います。ただし、座位姿勢の保持が大変になると使用が難しくなる可能性があります。また家族が入浴する際には、浴槽が狭いという点も検討する要素の一つになります。公費については、例えば、日常生活用具給付事業の「移動用リフト」などの品目で申請した場合、将来的にその枠で別の場所で使用するリフトの申請を希望されても公費が使えない可能性が高くなることを考慮した上で判断する必要があります。



電動でピンクの座面が昇降し浴槽の下まで移動できます。

TOTO：バスリフト



家族だけで入浴を介助することが大変に感じるようになりました。
社会資源サービスについて教えてください。



以下が主なサービスです。

社会資源サービスを利用することも一つの手段です。身体が大きい子の中には、中学生ぐらいから帰宅時に時間を合わせてヘルパーを利用し入浴している方がいます。無理なく在宅生活を継続するために上手にサービスを利用しましょう。市区町村の障害福祉関係の担当窓口で相談を受け付けています

①ホームヘルパー、訪問看護の利用

ヘルパーは、障害者総合支援法の「居宅介護」サービスです。介助量が多い場合はヘルパー二人で介助ということもあります。医療的ケアが必要などの場合には、医療保険の訪問看護を利用し入浴時にヘルパーと看護師さん二人が訪問し介助をすることもあります。

②訪問入浴の利用

看護師やヘルパーが訪問し自宅に組み立て式のバスタブを持ってきてくれて室内で入浴できるサービスです。利用条件は、市区町村により異なりますが自宅での入浴が困難な身体障害者が対象です。多くの自治体で実施していますが、全国的には市区町村によって実施していないところもあります。みなさんの様子を伺うと、利用頻度が週に1回程度としている自治体が多い印象です。

③生活介護事業所を利用

障害者総合支援法の生活介護で通所サービスを利用し、そこで週に何度か入浴をすることが可能です。入浴サービスがない事業所もありますので確認が必要です。

食事動作

食事動作は、筋力低下があってもテーブルの高さや自助具などの工夫、体幹の動きや非利き手を使った代償動作によって20歳前後までご自身で行えることが多いです。何とか自分で食べている時期は、わずかな姿勢の崩れ、数センチのテーブルの高さの違い、食器の位置などが食べやすさが変わります。食事時間が長過ぎる、また疲労してしまう場合は、介助での食事も検討する必要があるかもしれません。

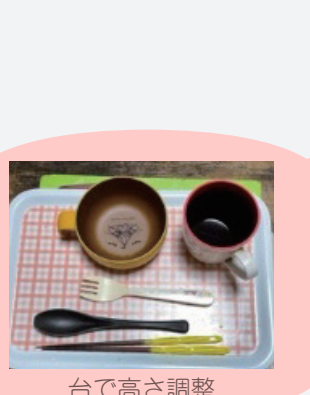


※食事に関しては、動作以外に、適した食形態か、飲み込みなどの嚥下機能に問題はないかの評価も重要です。不安がある場合は、主治医にご相談下さい。

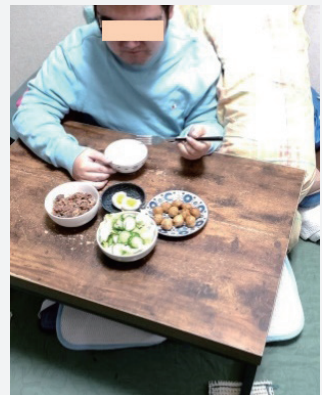
みんなの様子（食事動作）

- ・ダイニングテーブルの高さが合わなくなり、台を置き高さ調整をしています。
- ・昇降できるテーブルを購入しました。
- ・食事姿勢が、前かがみで気になります。
- ・スプーンの微妙な重さや形で食べやすさが違うようです。
- ・自分で食べる時間は 20 分と決めて、それ以上は介助することになっています。
- ・介助で食べています。

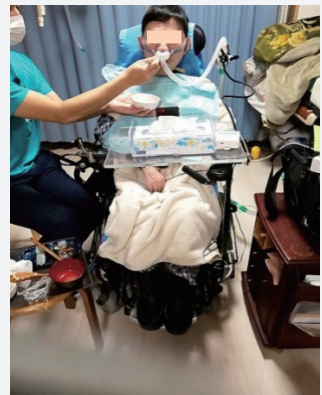
『みんなの食事風景』



台で高さ調整



昇降デスクはニトリで購入



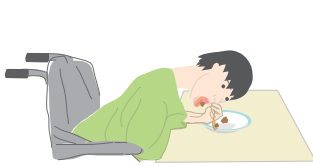
Q

腕の筋力低下のせいか、食事姿勢が悪くなっています

A

ある程度は許容する必要があります。

腕が上がりづらくなると、テーブルに肘をついたり、お皿に口を近づけたりする様子が見られます。これを代償動作といいます。腕の動きを補うため、自分で食べるためには必要な動きです。



体や首の動きを使って



非利き手を使って



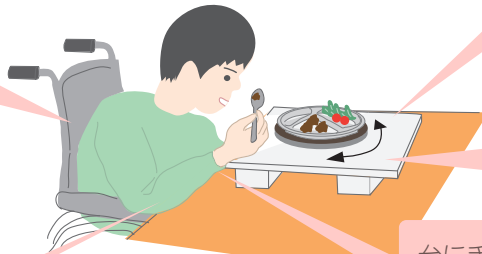
食事環境や食器などのアドバイスや工夫はありますか？



以下にポイントをあげます。

<食事環境>

安定した姿勢にしましょう。



テーブルの高さは数センチ違うだけで食べやすさに違いがでることがあります。

扱いやすくするために回転台や浅皿がいいことがあります。

台に手を置いて、手首を支点にした動作がしやすいことがあります。

ひじ掛けがある方が楽なことも。

<箸・スプーン・お皿など>

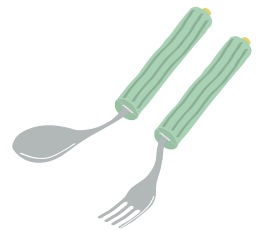
手を高く上げられない、口まで上げられない場合は、食器の高さが浅いものやスプーンや箸の柄を長くしたり、持ち方の工夫をしてみてください。食器まで手が伸ばせない時は、回転台にお皿をのせるという方法もあります。



高さが浅い皿



バネ付き箸



太柄スプーン・フォーク



回転台(TVなどで使用)



長柄スプーン



ポータブルスプリングバランサー(以下PSB)やMOMOといった
上肢装具を使っている方はいますか？



数名導入された方はいます。

一時期使用できる方がいます。食事動作に関しての相談があった際には、ご紹介しております。ただ、先述した代償動作にも関係しますが、肘や前腕をテーブルで支持することで座位姿勢が保てていたり、体幹を傾けることで食事を口に入れることが可能になっていたり、上肢の筋力低下を補うための身体の動きは本人の中の微妙なバランスの中で動作が成立することが多いため上肢装具を使うとかわってその動作が難しくなってしまうという方はいます。

この二つの製品は、OT室にありますので、食事動作に限らず試しに使用してみたいというご希望がある場合は、いつでも診療の際にお声がけ下さい。



テクノツール株式会社：MOMO



(有)ハニーインターナショナル：
ポータブルスプリングバランサー (PSB)

～使われている・導入している～

II. 福祉用具・福祉機器

本章では、DMDのみなさんが生活の中で使っている、導入している福祉用具・機器を中心に紹介します。安心、安全、そして快適に毎日を送るための福祉用具・機器選びの基礎知識をお届けできたらと思います。

車椅子

「いつどこでどんな場面で使いたいのか」「どんな生活をしているのか、したいのか」「操作方法の理解や安全な走行に問題がないのか」など身体機能以外の部分も重視し総合的に考えて、その時期に適した種類を選択します。

【普通型車椅子】



手押し型



普通型

長距離の歩行では疲れやすく、家族との外出、登下校の送迎で使いたいといった場合に、1台目として導入することが多いタイプです。基本的には誰かが押して移動し、本人は限られた範囲を自走するという使い方の場合におすすめしています。

【簡易電動車椅子】



アシスト式



切り替え式
(ジョイスティック)

本人が自走して楽に動き回り、行動範囲を広げたいという場合の選択肢になります。

小学校4、5年生頃に初めて車椅子を作製する場合は、総合的に判断した上で、一台目からこの種類を導入することもあります。

普通型車椅子とほぼ同じ大きさで、普通車に載せることができます。

【電動車椅子】



普通型



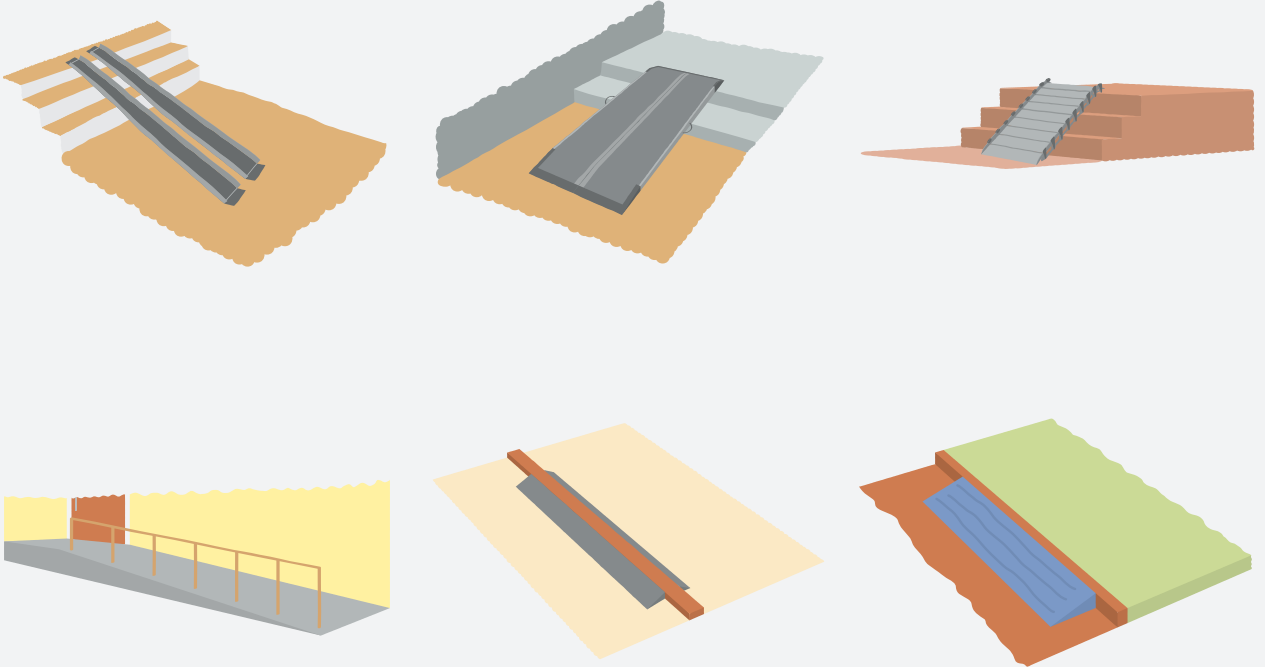
リクライニング・
ティルト式

車椅子上で姿勢調整を自分で行うことが大変になってくるとこのタイプが一つの選択肢になります。チルトあるいはリクライニング機能、または両方の機能がある機種があります。高校生ぐらいになると、このタイプを導入する方も多くなります。車椅子のみで100kg近い重さになり、専用の車が必要になります

※はじめて車椅子を検討されているご家族向けに「車椅子編」が発行されています。そちらもぜひご活用下さい。

スロープ

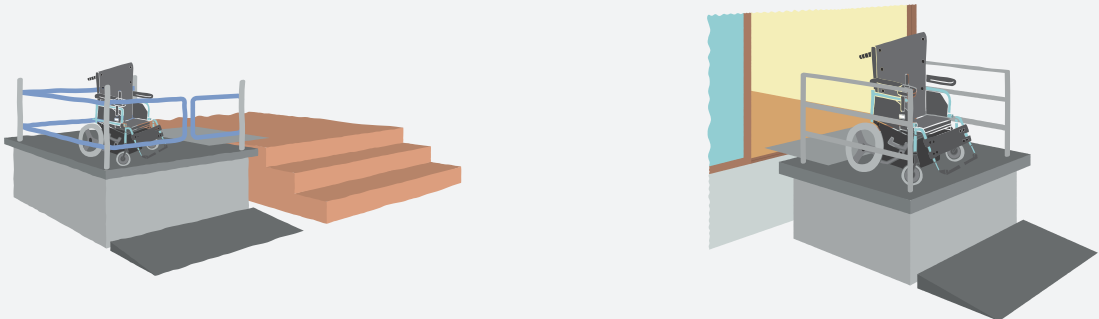
主には車椅子を使用に際し、玄関アプローチ部分の段差、部屋の中の段差を解消する目的で利用されます。段差の高さにより適応するスロープの長さが変わります。



段差解消機

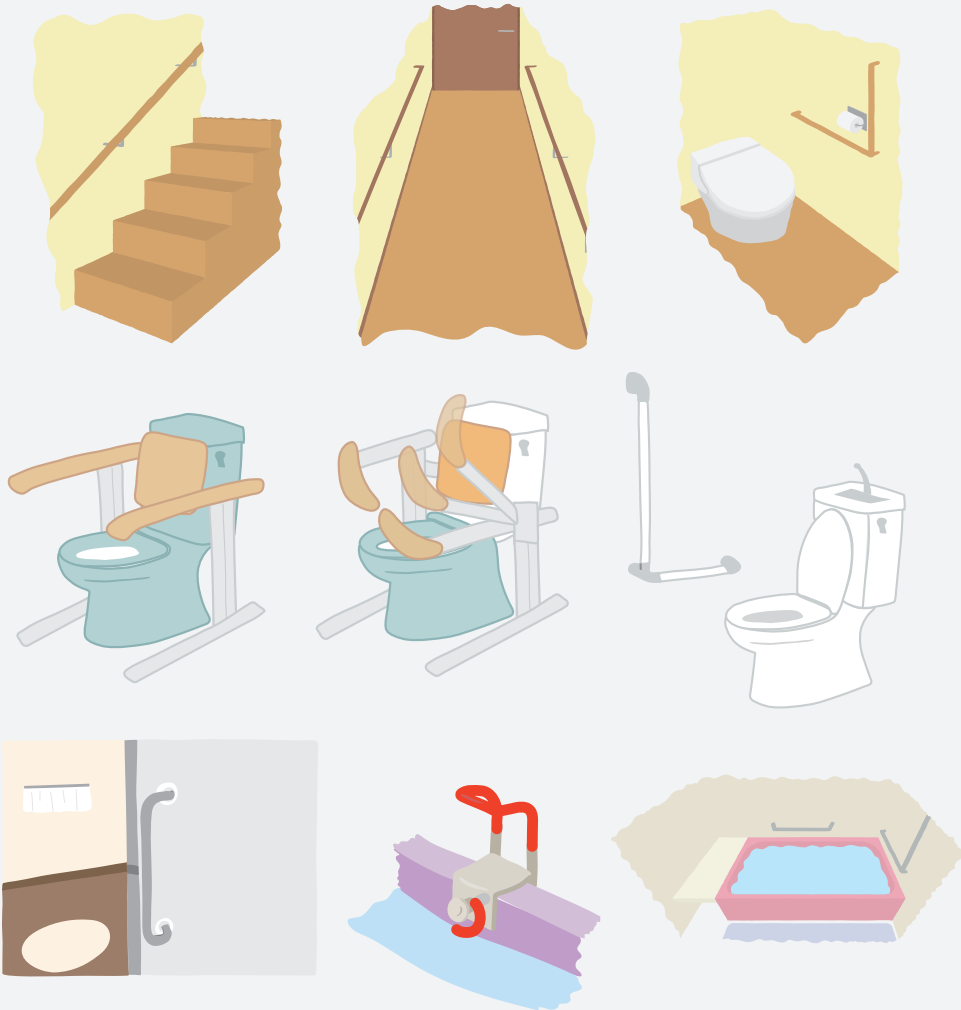
車椅子に乗ったまま電動で段差を昇り降りできる機械です。

玄関アプローチにスロープを設置するスペースがない、段差が大きくてスロープでは解消できない場合の解決策として検討されます。設置場所は玄関に限らず、掃き出しの窓部分などにも可能です。スロープと比較すると高額でやや大がかりです。



手すり

動作補助、転落・転倒の防止目的に有効です。主な設置場所は、トイレ、浴室、階段です。
自宅で車椅子を使用する際は、廊下の手すりなどは走行の邪魔になり取り外す可能性があります。
必要な場所を絞って取り付けることはポイントです。



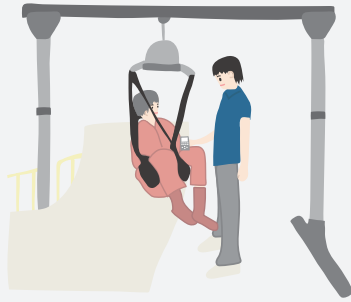
移動・移乗用リフトとスリングシート（吊り具）

リフトは、起き上がりや移乗を全介助で行う状況になると活用する方が増えます。体を吊り上げベッドから車椅子、トイレから便座、シャワーチェアから浴槽への移乗、場合によってはベッドから浴室までの移動などを安全に楽に行うことができます。スリングシートは、使用者の体格や身体機能、トイレや入浴といった使用シーンに応じて様々な種類があります。

導入を検討する際には、機器の使用に慣れるまでに少し時間がかかる、介助者自身の力のみで行うよりも時間はかかる、また設置にあたり、床面の強化、改修が必要になる場合といった面はあり、介助能力、住環境、移乗場面、費用などと合わせて総合的に勘案し判断してください。



【天井走行式リフト】



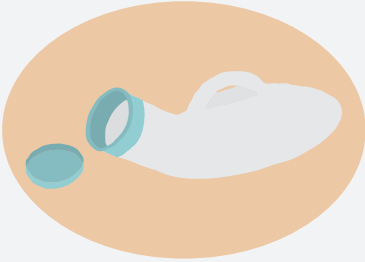
【据え置き・固定式リフト】



【スリングシート（吊り具）】

排泄関連

便座からの立ち上がりが大変になってくると、排泄の方法を検討される方が多くなります。一日の中で複数回行う動作であり、本人、介助者になるべく楽にできる方法が良いでしょう。



【尿器】



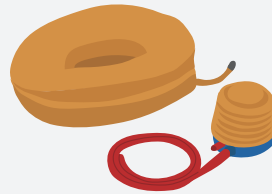
【ポータブルトイレ】



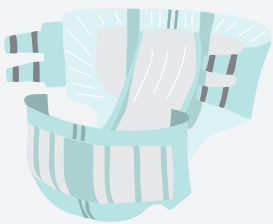
【トイレ・お風呂で使用できるキャリー】



【差し込み便器】



【ゴム便器】



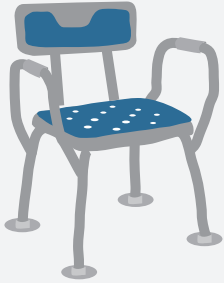
【紙おむつと尿取りパッド】



【リフトとトイレ用スリングシート】

入浴関連

入浴は、衣類を着ていない、滑る、捕まるところが少ないなど転倒や事故が起こるリスクが高い動作です。本人、介助者にとって安全で、安心な環境設定が必要です。



【シャワーチェア】



【シャワーキャリー】

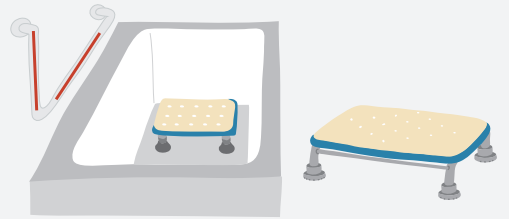
キャスターや車輪が付いています。居室や脱衣場から洗い場への移動が可能です。また、キャリーに座ったままトイレで用を足すことができるタイプもあります。



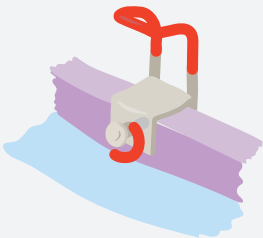
【バスボード】



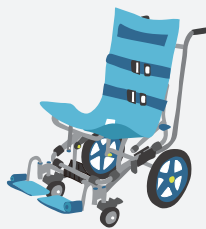
【移乗台】



【浴槽台 or 浴槽内椅子】



【浴槽内手すり】



【入浴用スリング】

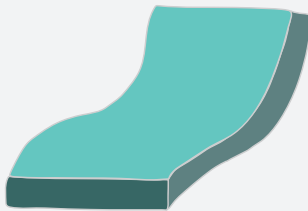


特殊寝台・マットレス

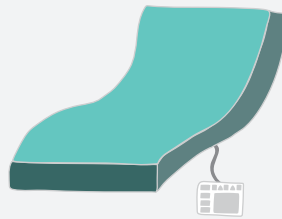
特殊寝台（＝介護用ベッド）は、本人の動作を助ける機能や介助を軽減する機能などを搭載しています。床や座位からの立ち上がりや、臥位からの起き上がりが大変になると導入される方が増えます。また、マットレスは、様々なタイプと種類があります。寝返りに介助を要する場合は、本人の身体を長時間支える福祉用具として重要な役割を果たします。



【特殊寝台】



【マットレス】



【エアマットレス】



【ベッド用グリップ】



【サイドレール】



【ベッドサイドテーブル】



『福祉用具機器 カタログ』

本冊子では、まずは福祉用具・機器を知ってもらう目的でシンプルな記載にしています。もう少し詳しく知りたい、調べたい時は、上記の表題で検索して頂けると様々な会社の電子カタログでの閲覧が可能です。

～知って活用しよう～

Ⅲ. 福祉用具・機器に関する制度

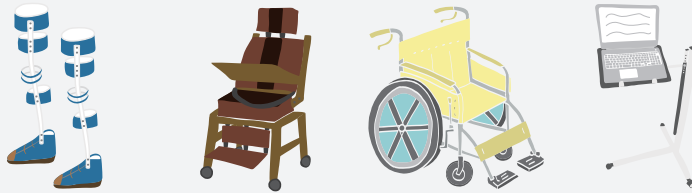
本章では、福祉用具・機器などの導入に関する制度を紹介します。
制度を把握して上手く活用して頂ければと思います。

1. 制度

①補装具費支給制度

障害者総合支援法に基づく自立支援給付の一つです。補装具とは、障害のある方が日常生活上において必要な移動や動作等を確保するために、身体の欠損または損なわれた身体機能を補完・代替する用具を言います。実施主体は、市区町村です。補装具の購入や修理に要した費用（基準額）から、所得に応じた自己負担額を差し引いた額を補装具費として自治体から支給されます。支給を受けるためには、**購入または修理前に**各自治体の障害福祉を担当する窓口で手続きをする必要があります。

様々な品目がありますが、みなさんに比較的関連する品目の一例としては、「装具、座位保持装置、車椅子、電動車椅子、歩行器、意思伝達装置（言語障害を併せ持つ者）、座位保持いす、起立保持具など」が該当します。



🔍 <検索キーワード>

◇居住する自治体の制度を検索する：「補装具 ○○○区（市区町村）」

<参考資料>

- 社会システム株式会社ホームページ：補装具費支給制度・利用ハンドブック（最終アクセス 2022. 1. 7）
http://www.crp.co.jp/business/universaldesign/R02_hosogu_tool1.pdf
- 社会システム株式会社ホームページ：補装具費支給制度利用詳細ガイド（最終アクセス 2022. 1. 7）
http://www.crp.co.jp/business/universaldesign/R02_hosogu_tool2.pdf
- 厚生労働省：補装具費支給制度の概要（最終アクセス 2022. 1. 7）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisihakukushi/yogu/aiyo.html

②日常生活用具給付等事業

障害者総合支援法に基づく地域生活支援事業の一つです(※1)。地域で生活する障害者の方が、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、自立生活支援用具等の日常生活用具費用の一部給付が受けられる制度です。実施主体は、市区町村です。給付対象者、給付種目、基準額、利用者負担額等は、実施主体である市町村の判断で決定をするため自治体ごとに違いがあります。

品目は、多岐に渡りますが、例えばみなさんに比較的関連する品目では「特殊寝台(電動ベッド)、特殊マット(防水・汚染予防など)、エアーマット、入浴担架、体位変換器、移動用リフト、入浴補助用具(シャワーキャリー・チェア、すのこ、バスボード等)、パソコン周辺機器など」です。

様々な品目がありますが、みなさんに比較的関連する品目の一例としては、「装具、座位保持装置、車椅子、電動車椅子、歩行器、意思伝達装置(言語障害を併せ持つ者)、座位保持具、起立保持具など」が該当します。

※1 小児慢性特定疾病の対象の小児を対象に、小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業を実施している自治体がありますが、障害者総合支援法に基づく地域支援事業での給付が優先されると思います。



🔍 <検索キーワード>

◇居住する自治体の制度を検索する：「日常生活用具給付事業 ○○○区(市区町村)」

<参考資料>

- 社会福祉法人 全国社会福祉協議会：障害者総合支援法のサービス利用説明パンフレット(最終アクセス 2022. 1.7)
https://www.shakyo.or.jp/download/shougai_pamph/index.html
- 厚生労働省：日常生活用具給付等事業の概要(最終アクセス 2022. 1. 7)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/yogu/seikatsu.html
- 厚生労働省 日常生活用具給付等事業の概要一覧(最終アクセス 2022. 1. 7)
<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/toukatsu/suishin/dl/04.pdf>
- 小児慢性特定疾病情報センター. 日常生活用具給付事業について.(最終アクセス 2022. 1. 7)
<https://www.shouman.jp/assist/utensil>

③住宅改修費の助成

各自治体には、住環境整備をするための住宅改修費を助成する制度があります。

20万円を限度に助成

先述の②で紹介した日常生活用具給付事業の中に居宅生活動作補助補用具（住宅改修費）という種目で実施している自治体は多いと思います。市区町村が主体で実施しているため自治体ごとに違いがあります。具体的には、手すりの取り付け・段差の解消・滑り防止および移動の円滑化等へのための床材の変更・引き戸等への扉の取替え・洋式便器への便器の取り替え、その他住宅改修に付帯して必要となる改修などが該当すると思います。自己負担割合や所得制限などを含め、要件を把握することが大切です。

また、改修前の申請手続きが必要です。新築工事、障害と直接の関係のない改修、すでに着工または完了している改修工事を対象としていない自治体がほとんどです、お気をつけ下さい。

その他の助成

上記以外の助成がある自治体があります。これについては、自治体ごとに**大きく**違いがあります。実施自体がないこともあります。ですから、居住する自治体の助成を把握することが重要です。

例えば、東京都であれば新宿区や港区、青梅市、埼玉県であれば川越市や秩父市などの自治体のホームページは比較的に見やすく分かりやすいと思います。おおよそ助成の概要をそこで把握した上で居住する自治体の助成を検索されてみるのという流れもいいかと思います。



<検索キーワード>

- 「日常生活用具給付事業 居宅生活補助用具 ○○○区(市区町村)」
- 東京都：「住宅の設備改善費 屋内移動設備費 中規模改修 ○○○区(市)」
- 埼玉県：「重度身体障害者居宅改善整備費の補助 ○○○市」
- 神奈川県：「住宅設備改善費助成 障害者自立促進用具購入費助成 ○○○市」
- 千葉県：「市町村が行う住宅にかかる支援制度（障害者）について」（千葉県ホームページ）（最終アクセス 2022. 1.7）

2. 制度を活用する

①調べる

まずは、インターネットで検索してみるところから始めるといいと思います。制度の概要などは、多くのサイトで検索が可能です。各自治体で実施している制度については、分かりやすく丁寧に記載がされている自治体もあれば、知りたい情報が不十分であったり、なかなか知りたいページまでたどりつけない自治体もあります。その上で、納得できる十分な情報がなければ、障害福祉を担当する窓口にお問い合わせしてみるといいと思います。みなさん自ら問い合わせをしなければ決して行政からお知らせが来ることはないと思います。ぜひ情報収集を！

様々な品目がありますが、みなさんに比較的関連する品目の一例としては、「装具、座位保持装置、車椅子、電動車椅子、歩行器、意思伝達装置（言語障害を併せ持つ者）、座位保持具、起立保持具など」が該当します。

②業者の選択

制度を活用するためには、「申請」が必要です。これをスムーズに進めるという点では、みなさんが信頼できそうな福祉用具・機器を多く取り扱っている業者、障害者住宅の住宅改修を多く施工している業者を探し、依頼するということがポイントの一つです。商品に関する知識、制度に熟知しているのでみなさんの不安にも対応してくれるでしょうし、行政との交渉や申請も行ってくれることも少なくありません。どこに依頼していいかが分からない場合は、障害福祉を担当する窓口で聞いてみるのもいいと思います。その地域の業者のリストがあるかもしれません。

③申請のタイミング

DMDは進行性疾患という特性上、障害が固定した上での生活・住環境調整とは違う難しさがあります。福祉用具・機器の導入、住宅改修の助成制度を申請するタイミングは、一時期だけに焦点を合わせず長期的な視点を持ちながら検討する必要があります。これまでの経験の中では、特に屋内外の段差の解消、リフトの導入に関して、公費活用のタイミングを見極めて進めることが大切だと感じています。

④心構え

日常生活用具給付事業や住宅改修の助成の申請については、自治体によって、担当者によっても慣れていないためにスムーズに進まないということが度々あります。稀に、知らないという担当者もいます。長いお付き合いになるかもしれない障害福祉担当の窓口の方とはなるべくイライラせずに、話し合う心構えもポイントの一つだと思います。



『障害者に手厚い自治体か』

20代～30代の方のご家族から度々耳にするお話。

「子供がまだ幼稚園児、小学生で家を購入する、引っ越しをするという時、まず重視したのは設備が整った学校が近いという点であった。今になって、自治体が障害者に対して手厚いかどうかはとても大切だと思うようになった。各種制度の助成や手当て、サービスも都道府県ごと、市区町村ごとに差がある」と。



住む場所を検討する機会があるご家庭に参考までに。

<付表1>

日常生活用具給付の例：東京都新宿区（最終アクセス 2022. 1.15） ※表は一部のみ抜粋しています

日常生活用具一覧表（令和3年4月1日現在）			
	品目	基準額	耐用年数
1	特殊寝台 （訓練用ベッドを含む）	162,800円	8年
2	特殊マット	26,000円	5年
3	特殊尿器	154,500円	5年
4	入浴担架	163,000円	5年
5	体位変換器	15,000円	5年
6	移動用リフト	979,000円	4年
7	訓練いす	33,100円	5年
8	入浴補助用具	90,000円	5年
9	ポータブルトイレ	16,500円	8年
10	歩行補助つえ	【A】 木材 2,200円 【B】 軽金属 3,000円	3年
11	移動・移乗支援用具	120,000円	5年（分割）
12	頭部保護帽	【A】 スポンジ、皮を主材料に製作 15,200円 【B】 スポンジ、皮、プラスチックを主材料に製作 36,750円	3年

付表1, 2は、東京都新宿区の例です。新宿区は、これら制度に手厚い自治体の一つかと思えます。自治体による違いがありますが是非お住まいの自治体の情報収集をされて活用して下さい！



<付表2>

住宅設備改善費の例：東京都新宿区ホームページより抜粋（最終アクセス 2022. 1.15）

No	品目	対象者	対象経費・備考	基準額
1	浴場改善	学齢児以上65歳未満	1 身体障害者手帳の交付を受けた者（児）で、視力障害に係る障害の程度が1級のもの 2 上記対象者と障害の程度等が同等であると認められた難病患者等	浴場の改善に対して、区長が必要と認める用具の購入費及び改修工事費 213,000
2	小規模改修	学齢児以上65歳未満	1 下肢又は体幹に係る障害の程度が3級以上の者（児） 2 補装具として車椅子の交付を受けた内部障害者（児） ※ただし、温水洗浄便座への取替えについては、上肢障害2級以上のもの 3 上記対象者と障害の程度等が同等であると認められた難病患者等	次に掲げる改修を伴う用具の購入費及び改修工事費 (1) 手すりの取付け (2) 段差の解消 (3) 滑り防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更 (4) 引き戸等への扉の取替え (5) 洋式便器等への便器の取替え (6) その他前各号の住宅改修に附帯して必要となる住宅改修 200,000
3	中規模改修	学齢児以上65歳未満	1 下肢又は体幹に係る障害の程度が2級以上の者（児） 2 補装具として車椅子の交付を受けた内部障害者（児） 3 知的障害者（児）で、障害の程度が最重度又は重度のもの（台所部分の改修を除く） 4 上記対象者と障害の程度等が同等であると認められた難病患者等	(1) 小規模改修において給付となる改修で、小規模改修の給付を受けてなお足りない部分についての工事 (2) 小規模改修において給付の対象とならない改修で、住宅設備の改修を伴うものとして区長が必要と認める用具の購入費及び改修工事費 641,000
4	屋内移動設備（設置費）	学齢児以上	移動用リフトの給付を受けた者で、当該設備の設置が必要な者	レール走行型の屋内移動装置の機器本体及びスイッチ等機器本体の稼働に必要な付属器具を取付けるために要する設置費 353,000
5	屋内移動設備（移設費）	学齢児以上	移動用リフトを所有する者で、住所変更により移設が必要な者	転居前住宅の撤去費及び転居後住宅の設置費 353,000

6	階段昇降機 (直線)	学齡児 以上	<p>1 身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、下肢又は体幹に係る障害の程度が2級以上の歩行が極度に制限されるもの</p> <p>2 身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、補装具として車椅子の交付を受けた内部障害者(児)</p> <p>3 上記対象者と障害の程度等が同等であると認められた難病患者等</p> <p>※いずれも、階段昇降機がなければ自宅での生活の維持が困難であるものに限る</p>	<p>屋内の直線階段をいすに座り、ボタン操作で移動を可能にするもの</p>	876,000
7	階段昇降機 (曲線)	学齡児 以上	<p>1 身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、下肢又は体幹に係る障害の程度が2級以上の歩行が極度に制限されるもの</p> <p>2 身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、補装具として車椅子の交付を受けた内部障害者(児)</p> <p>3 上記対象者と障害の程度等が同等であると認められた難病患者等</p> <p>※いずれも、階段昇降機がなければ自宅での生活の維持が困難であるものに限る</p>	<p>屋内の曲線階段をいすに座り、ボタン操作で、移動を可能にするもの</p>	1,854,000

屋内移動設備(本体)は日常生活用具の「6 移動用リフト」で支給します。

<番外編>

車椅子でお出かけ ～みんなお出かけしています～





おすすめスポットありますか？

- ・定番ですが、ディズニーランドとシー。ディズニーのパートナーホテル。
- ・車椅子で参拝ができる明治神宮。
- ・西武池袋百貨店。屋上のトイレが抜群に広く、ベッドもあります。フードコートもあるのでお天気の良い日は最高です。
- ・新宿御苑。ビニールハウスの植物園とか興味があればいいところです。
- ・高尾山。ケーブルカーも車椅子で乗れます。バリアフリーのトイレも何箇所かあります。
- ・景色がいいという意味ではスカイツリー。
- ・サンシャイン水族館。
- ・定番ですが、イオンモールなどのショッピングモール。通路が広くてバリアフリー化されています。
- ・映画館。車椅子席を使っています。
- ・空港！お買い物で楽しめるし、バリアフリー化されている。飛行機利用でなくても楽しめます。
- ・市営バス。市内を一律料金でぐるぐる回るから、いい市内観光・ドライブになる。
- ・ライブ。車椅子席で最前列に行けたりします。家族も介助者として行けます。
- ・野外ライブ（葛西臨海公園）。車椅子用トイレもあって良かったです。
- ・江戸東京博物館（歴史博物館）とか。割引もありました。
- ・葛西臨海水族館。障害者手帳で無料です。
- ・野球観戦。千葉マリンスタージアムとか。
- ・事前予約ができ、車椅子スペースを用意している「花火大会」。



交通機関の利用はどうしていますか？



- ・電車はスロープと乗り降りで介助をお願いしています。
- ・都内のバスは、ノンステップバスが多くなり利用しています。
- ・新幹線は、バリアフリールーム、車椅子対応の座席、車椅子スペースを利用しています。
- ・飛行機を利用する旅行では、着いた先ではレンタカーで移動します。
- ・飛行機や新幹線を使って旅行をしています。事前の予約を含め準備はしっかりしておきます。JRのサイトや航空会社のサイトに情報が載っています。
- ・呼吸器を使っているので飛行機の利用の際は、航空会社と事前にしっかり相談をします。
- ・旅行が好きなので、呼吸器を使用するようになってからも飛行機を利用して旅に出ることがあります。呼吸器で不安なことができた時は、呼吸器メーカーの担当者が現地のスタッフに連絡して下さり問題の解決ができました。



旅行の宿泊先選びはどうしていますか？



- ・電話でよく確認して選びます。
- ・家族で美味しいものが食べたくてバリアフリーよりも、食事の対応（刻み食や柔らかめのものなど）をしてくれるところを重視しています。
- ・結婚式場があるホテルは、ホテル自体が大きくエレベーターも複数あることが多いのでポイントにしています。
- ・心配で、事前に家族が下見に行きます。
- ・家族風呂があるかどうかは重視しています。
- ・車椅子が持ち込み可能なのか、トイレの段差や温泉に入れるのか等チェックするようにしています。
- ・バリアフリーと言っても様々なので、自分達にあったものかを確認しています。いきなりエントランスに段差があって驚いたことがありました。
- ・大浴場にリフトがあるホテルを探します。

体験談：「海外への渡航」



数年前、電動車椅子サッカーの海外遠征のため飛行機の利用をしました。

夜間はNPPV(人工呼吸器の1タイプ)を使っているため飛行機の搭乗含め色々不安がありました。

事前の準備としては、航空会社へ書類の提出が必要でした。医師の意見書、持ち込む物品、特に電動車椅子、呼吸器のバッテリーについては詳しく聞かれました。

実際には持ち込んだ医療物品は、呼吸器、カフアシスト、アンビューバック、携帯用吸引器、パルスオキシメーター、血圧計、呼吸器バッテリー複数個、呼吸器のマスクの予備などです。

また搭乗に関しては、機内へは電動車椅子を持ち込めないため、航空会社が用意する機内専用の車椅子を使う必要がありました。

機内の通路は狭く座席へ移乗するのは大変でした。トイレは座席で尿瓶を使用させて頂きました。

乗務員の方に助けて頂きながら長時間の移動を無事に終えることができました。

とてもいい思い出です。

※飛行機のご利用に際しては、各航空会社で現在の対応を必ずご確認ください。

便利なアプリ・サイト <公共交通機関サイト>

● JR

お出かけネット お体の不自由なお客様へ

<https://www.jr-odekake.net/railroad/service/barrierfree/>

● ANA

①おからだの不自由なお客様へのご案内

<https://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/share/assist/>

②歩行の不自由なお客様

<https://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/share/assist/support/walking.html>

③医療機器を持ち込みされるお客様

<https://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/share/assist/support/medical/electronic.html>

● JAL

①お手伝いを希望されるお客さまへのご案内

<https://www.jal.co.jp/jalpri/#>

②歩行が不自由なお客さま

<https://www.jal.co.jp/jalpri/support/walk.html>

③医療機器を持ち込み・使用されるお客さま

<https://www.jal.co.jp/jalpri/pre-application/medical.html>

<アプリ>

● WheelLog!

車椅子で実際に走行したルートや、ユーザー自身が実際に利用したスポットなど、ユーザー体験に基づいたバリアフリー情報を共有できるマップ。

<https://www.wheelog.com/hp/>

●らくらくお出かけネット

交通エコロジー・モビリティ財団の運営しているサイト。駅を入力すると乗り換え表示とともに経由する駅のバリアフリー情報が出てくる。

<https://www.ecomo-rakuraku.jp/ja>

●車椅子でお出かけバリアフリーマップ

車椅子ユーザーの方が運営されているサイト。

<http://barrier-free-map.com/>

●障害者手帳で行こう！～全国版～

一般社団法人シシシが運営するサイト

障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などの手帳で無料サービスや割引のある施設や、その他障害者への減免制度などをまとめた、全国版の情報サイト。

<https://shogaisha-techo.com/>

●チェック ア トイレット

NPO 法人 Check が運営。多機能トイレ情報共有サービス。トイレのある場所が検索できる。

<https://www.checkatoilet.com/>

●障害者手帳でGO！割引情報サイト「そといこ」

株式会社 F & P コーポレーションが運営。障害者手帳の提示で無料・割引が受けられる施設の情報や、公共機関割引、その他各サービス、減免制度の情報がある。

<http://www.soto-iko.com/>

●京都ユニバーサル観光ナビ

清水寺、平等院、三十三間堂など京都のバリアフリー情報が充実しているサイト

<https://kyoto-universal.jp/>

●ミライロ ID

株式会社ミライロが作成した人と企業をつなぐ、障害者手帳アプリ。JR を含む鉄道会社 123 社で利用可能。

(2021 年 3 月 13 日現在)

障害者手帳をアプリに登録することで、スマートフォンで手帳を提示することができるようになる。手帳情報のほか必要なサポートや車椅子のサイズなどを予め登録することで窓口での伝達もスムーズにできる。

そのほか障害種別で生活のお役立ち情報、飲食店でお得に使えるクーポンなども掲載される。

<https://mirairo-id.jp/>

●一般社団法人 バリアフリー旅行ネットワーク

旅行等の外出支援を行っている企業からなる一般社団法人 バリアフリー旅行ネットワークのサイト。

メンバー紹介のところで外出支援を行っている企業名・リンクが出てくるため、旅行の際などに効率よく支援企業とコンタクトをとることができる。

<http://www.bari-net.jp/about/index.html>

『おわりに』

本冊子は、DMDのみなさんの「日常生活動作」をテーマに、実際の日々の生活の様子が伝わることを重視し作成致しました。各ご家庭での対応を共有する機会が少ない中で、本冊子が情報を共有する機会、そしてわずかなヒントをお届けできたら幸いです。

私達は、作業療法を通じて今後も引き続き皆様の「情報の橋渡し役」を一つの役割として努めて参りたいと思っておりますので、引き続き宜しくお願い致します。

身体リハビリテーション部 作業療法部門

この冊子の発行にあたって

本冊子では、障害を持ちながらも生き生きと生活されている皆さんの日常生活の工夫がまとめられております。ちょっとした工夫だけでも生活動作が楽になり、社会参加の機会も広がります。

現在歩行している方やそのご家族にとっては、将来のイメージを持つことに役立つと思います。車椅子での生活をされている方にはすぐにでも役立つ情報が満載です。

今後、より有用な情報を発信していくためにも、疑問点や取り上げてほしいこと、日常生活で工夫してみてよかったことなどございましたら、是非お知らせください。

身体リハビリテーション部 部長 原 貴敏

本冊子作成にあたり、情報提供をお寄せ下さった皆様、ご指導を頂いた小児神経科の小牧宏文先生、本橋裕子先生、竹下絵里先生、スタッフの皆様にご心より感謝申し上げます。

※本冊子内の文章・イラスト・画像などの無断転載・引用はご遠慮ください。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
身体リハビリテーション部 作業療法部門
2022年12月発行

