

# 『ばりかん! 滋賀』

車椅子で滋賀めぐり バリアフリー観光WEBサイト <http://www.barikan-shiga.net/>



URL : <http://www.barikan-shiga.net/>  
(↑「ばりかん! 滋賀」は4月以降に開設です。)  
URL : <http://www.barikan-shiga.net/>  
(↑「ばりかん! 京都」)

滋賀県の観光地のバリア対応情報を配信するポータルサイト『ばりかん! 滋賀』を立ち上げることとなりました。

日本の歴史に深く関わってきた滋賀県には、世界遺産延暦寺をはじめとする社寺や国宝彦根城などの戦国時代の舞台にもなった城郭や城跡など歴史的にも有名な建築物が多くあり、観光地として全国から注目を浴びています。

歴史的な建造物は車椅子利用者にとってバリアフルなイメージがありますがユニバーサルデザインの考えが広まり、景観を損なわないように配慮しながらスロープや障害者用トイレなどを設置している所も数多くあります。

この『ばりかん! 滋賀』は、観光地のバリアだけでなく、飲食店のバリア、宿泊施設のバリア、移動のバリアといった観光に必要な情報を、車椅子を使用する当事者が現地調査し収集しました。このサイトを参考に旅行のルートを考えたりする楽しさ、出かけたいという意欲を掻き立てるものにしたと考えています。私たちの提供する情報で皆さんが滋賀県で観光を楽しんでいただけるきっかけになれば幸いです。

(「ばりかん! 滋賀」制作実行委員会)



←お隣、京都には一足早くからユニバーサル観光ナビがあります。  
URL : <http://www.kyoto-universal.jp/>  
誰もが安心して楽しむための情報を集めた「京都ユニバーサルナビ」。観光地の坂や段差、トイレなどの情報が満載で、お年寄りや障害のある方の声を取り入れて作られています。また、観光モデルコースの傾斜や段差を画像で紹介していたり、各地点の多目的トイレや点字・手話による案内の有無などの情報も紹介されています。

## ◆◆◆ リハビリテーションセンターも「自分でするリハビリ」を応援しています ◆◆◆

### 福祉用具に関する相談

病気をしてから足が痛くて…  
一人でお風呂に入りたいけど  
何かいい道具あるかなあ?

### 余暇に関する相談

障害があっても楽しめる  
スポーツってあるのかなあ?

### 就労に関する相談

障害があっても働くところ  
ってあるのかなあ?

### 二次障害に関する相談

働いているけど、最近、  
痛みが出てきてて…

### 高次脳機能障害に関する相談

なかなか、職場の人間関係が  
うまくいなくて…

### 編集後記

今年度は、「自分でするリハビリ」を特集してきました。今年度の誌面についてや、「こんな特集をしてほしい」、「私も自分ででするリハビリやっているよ」など等、来年度の誌面構成に向けて、皆さんからのご意見を広く募集しております。

あて先は、表紙下欄に記載しておりますので、担当の宮本・吉田まで よろしくお願いたします。



この印刷物は古紙パルプを配合しています。

## 特集：自分でするリハビリ



リハビリテーションセンターでは、  
笑顔のスタッフが「自分でするリハ  
ビリ」を応援しています。

### 編集・発行

滋賀県守山市守山五丁目4-30 滋賀県立リハビリテーションセンター(成人病センター内)  
TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5726 / e-mail ef47@pref.shiga.lg.jp



西田さんは、脳血管障害で右の手足に麻痺があり入院されていました。当時は、「またしっかり歩けるかなあ」、「グランドゴルフできるかなあ」、と多くの不安を抱えておられたとのこと。退院後は「足が弱ると困るので」、と近所への散歩を開始。散歩をする事で少し体が動きやすくなる事を実感された西田さんは、気がつけば3km先の運動公園まで足を延ばされていました。そして、その運動公園で同じように入院経験のある方々と顔見知りになり、今ではそのお仲間にあうための散歩が日課になっているとのこと。散歩の他にも「手を使うのがいいかなあと思って」と、定期的にマージャンをしたり、そろばんを使って計算されたりもしています。最近では、「字を書く時、以前は震えていた手が良くなってきた」とのこと。他にもグランドゴルフや小学校のボランティアなど毎日、何かと多忙な西田さん。いつも「気分的に落ち込まないように、引っ込まないように意識している」と話しかたわら、「散歩の時は転倒や疲労に注意しながらやっている」としっかり予防の視点も意識されていました。

(栗東市在住 西田さん)

# 実践!

## リハビリテーションの心を通して生活に和みを

滋賀県立リハビリテーションセンター 所長 藤原 誠

人々が生きている世界には、色んなことが、ちりばめられて存在しています。「滋賀県人です」とか「湖東の者です」のように、<sup>すまか</sup>住処をもって紹介されると、土地の風情や、人となりなど豊かなものを感じます。それは、人々の心に育まれた土地の風物や、生活を通して蓄積された土地特有のなごやかなものが、そこに、ちりばめられているからだと思います。

リハビリテーションという言葉に接する機会が多くなりました。リハビリテーションの過程は、生活への復帰が大きな課題になりますし、住む土地を無視して復帰はあり得ません。誰もが住み慣れた土地で生活が続けられればと願います。住み慣れた土地に住むことを支援するのがリハビリテーションです。

世界保健機構 (WHO) は、「リハビリテーションは能力低下の改善のみでなく、高齢者や障がい者の社会統合の達成をも目指すもの」と定義しています。社会統合とは、社会の中にあるすべてのものを皆で分かち合うことです。社会には自然の恵み・芸術・文化のような心のなごみ、人と人の交流・働き・地域活動のような創造の喜びなどを感じることでできるたまものがあります。その地域社会に生きる方々、高齢の方も障がいのある方も、専門家もお隣さまも一緒に、なごやかで豊かな生活を実現することが「リハビリテーション」の働きと私どもは考えています。



# 一步を踏み出そう!

# 広がるみんなの輪

〇さんは、足の手術をして4ヶ月間入院をされていました。手術と長い入院で出来ないことが増え、退院する時には、自宅の玄関に手すりをつけたり、上がり框を上がりやすくするための段を設置したり、自宅の改修を行いました。また、入浴時に使うお風呂用の椅子も購入し、手すりがないところでは、家の中でも杖が離せない生活を送られていました。

退院して約1年、「老人会やお寺にも行きたいなあ」の目標をもとに、家で出来る「自分でするリハビリ」を教えてもらいました。たくさんある運動の中から、自分に必要な運動やストレッチを覚えてもらい、目標に向けて少しずつ続けてこられました。運動を始めてからしばらく、徐々に床に座れるようになり、家の中でも杖を持たずに歩けるようになられました。今では、「お風呂用の椅子も使わなくなりました。邪魔になるので…」と椅子は廊下に放り出されています。

先日は、ずっと行けてなかった老人会にも行かれたとのこと。「老人会をしている公民館には椅子がないので…」と家にある小さな椅子はお供されている様子。最近はお寺にも行けるようになり、ご家族からは、「よく動けるようになったので嬉しい」と言ってもらっているとのこと。

(70代 女性 〇さん)

# 自分でするリハビリ!

以前のMさんは、車椅子で外出すると「皆が見ているのではないかと」、周囲の視線をすごく気にされていたそうです。しかしある日、車椅子で移動中、歩行者がぶつかってきたことがあり、「あっ、意外に見られていないんだなあ」と感じたそうです。それからは、車椅子で出掛けることへの抵抗は、少なくなったそうです。

また、こんなエピソードをお聞きました。

両足が不自由になり、自宅に閉じこもる生活が続いていたとき、友人に映画に連れ出されたそうです。友人は「そんな無理や」というMさんの言葉に耳を貸さず、強引に連れ出したそうですが、その出来事から徐々に生活が変わっていったそうです。

最近のMさんは、不摂生による体型変化を気にされ、自動車ではなく車椅子で出掛けるように心がけているそうです。「おいしいものが食べたい、楽しいことがしたい、あそこの景色を見たい」など、目的があれば車椅子の移動も苦ではないと話されます。障がいを乗り越えるには、「外に出ること」「友人・子どもなど誰かにきっかけをもらうのが一番」だそうです。おススメはペットを飼うこと!必然的に外出するきっかけになるからだそうです。

最後に、Mさんから、もし街中で車椅子の人を見たら、「大丈夫ですか?」ではなく「こんにちは!」と声をかけて下さいとのこと。その方が嬉しいですよと、教えて頂きました。

(40代 男性 Mさん)

私は、2009年4月に受傷し、脊髄損傷と診断されました。車椅子での生活を宣告された当時、普通にホテルに泊まること、公共の交通機関を利用して外出することなど、想像もしていませんでした。今回、先生や家族の後押しもあって、リハセンターの事業に誘っていただき、事業に参加したことで、自身の怪我のことや今後の体に対する管理も知ることができました。障がいのある体でも社会復帰していくためには、ドンドン外へ出て行き、周りの方にも理解していただいて、自身も障がいがあるからといって傲慢にならず、素直に感謝の心を持つようにしていけば、健常者・障がい者と区別されることなく、住みよい社会になっていくのかなと感じました。

今回の参加を通じて、最も得たものは、同じ障がいのある方が、仕事をされたり、余暇を楽しまれたりする姿を見せていただけたことです。

今は、退院直後で、自宅での生活ですが、子どもの習い事や買い物など、用事があると出掛けています。遠くに出かけるのはいいのですが、近くに出かけることにはまだ抵抗があります。ご近所の方は、以前の自分の姿を知っているので…。怪我をしてから大勢の人の前には出ていませんでしたが、来月の子供の参観日には行くつもりをしています。車椅子の生活になり、自分一人だと閉じこもってしまうかも知れないけれど、私にとっては子どもが外へ出掛けるきっかけになっています。今はまだ家族と一緒に出掛けていますが、いずれは子どもと自分だけで出かけられるよう、車の運転にもチャレンジしたいと思っています。

何かやろうと思うことは、簡単ではないですが、「やってみよう」と思う気持ちは、友人や周りの人たちからのお誘いが一つのきっかけになるのかなと思います。

(30代 女性)

