

パーソナルアシスタント町田通信コラム

<第88回> 車いすでの外出

最近では公共交通機関のバリアフリー化が進み、駅などでは多くのところでエレベーターが設置されたり、神奈川中央交通バスはほとんどがスロープを常備しているノンステップバスになるなど、車椅子に乗っていてもいろんな場所へ出掛けることができるようになってきました。

しかし、それでも全ての公共施設で設備が整っているわけではなく、車椅子などで外出した際に遭遇する問題は大きなり小なり存在しています。

そこで、今回は車椅子で出掛ける際に僕が利用している情報サイトや道具などをご紹介しますと思います。

□情報サイト

○Yahoo! JAPAN 路線情報

このサイトでは、出発駅から到着駅までの所要時間・電車賃・乗換駅等を調べることが出来ます。又、駅のバリアフリー状況（エレベーター・車椅子トイレの有無等）、時刻表も掲載されています。時折、利用した駅にエレベーターやエスカレーターがないなんてことがあり、駅員さんや周りの人の助けを借りて、担いで階段の上り下りをして頂いたことがありました。

車椅子を持ち上げるのは相当に大変であり、又、担いでもらっている僕自身も少々怖い思いをしたこともありました。

最近ではこの路線情報のサイトで事前にエレベーターがあるかなどのバリアフリー情報を調べるようにし、電車での移動をスムーズに出来るようにしています。

何時までに到着しなければいけないという時に、逆算して何時に出発すればいいか等も分かるので、遅刻することも少なくなりました。

○食べログ

全国の飲食店の情報が掲載されているサイトです。

ジャンル別に検索できることもあり、今日はラーメンを食べたいな、今夜は焼き鳥にしようとか言いながら、こちらのサイトでお店を探したりしています。

このサイトでは、駅周辺 300m以内のお店という形でも検索ができるので、出掛け先の駅を入力して、その駅周辺のお店に行くのにも便利です。

又、お店の情報には場所の詳細や電話番号・営業時間・席数はもちろん、全てのお店ではないですが写真も見ることが出来ます。写真は料理・内観・外観・その他となっていて、僕の場合は特に外観を見て入り口に階段がないか等を調べたりするのに重宝しています。

○東京アメッシュ（東京都下水道局）

東京近郊の降雨情報サイトで、降雨状況をレーダーによりリアルタイムで知ることが出来ます。このサイトを見ると、現在どこら辺にどれくらいの雨雲が発生しているか、どれくらいの速さでどの方向に雨雲が流れているのかも分かります。

出掛ける前にこのサイトを見て、雨雲に遭遇しそうな場合は、雨具を持って行くなどの対策を取ったりしています。

霧雨などの弱い雨雲まではレーダーで見ることが出来ないなので、時折雨雲がないと思って出掛けたら小降りの雨が降ってきたと言うこともあります。ある程度の雨が降る・止むの予測が出来るので、雨天の外出時は必ず見るようにしています。

□道具

○スロープ

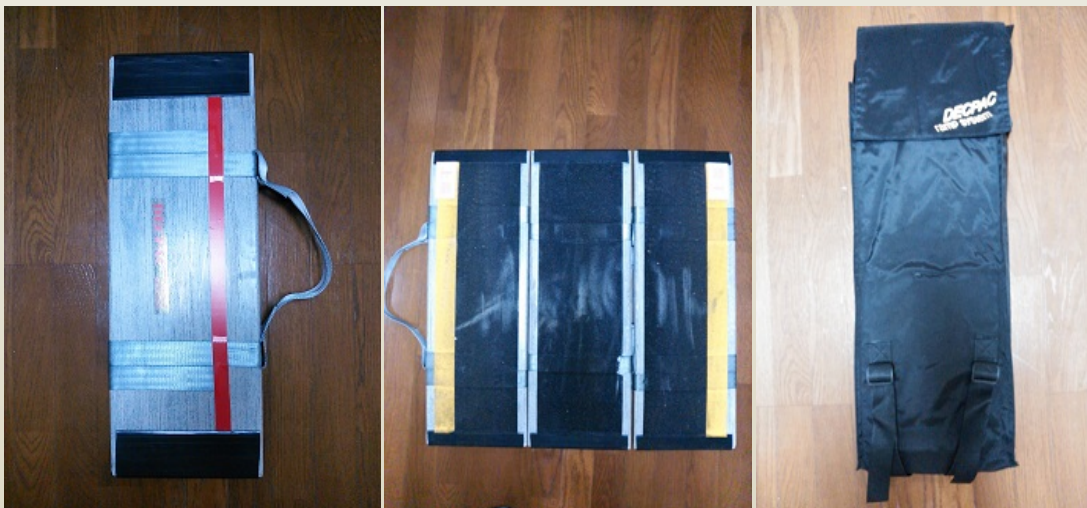
持ち運びできる小型の簡易スロープです。

車椅子だと、数cmの段差でも上がることが出来ないというケースがあります。

又、店の中はバリアフリーなのに、入り口の段差があるため店内に入ることが出来なかったということもありました。

そういう時のために、普段からこのスロープを持ち運んで出掛けています。

写真のスロープの場合、10 cmぐらいの段差ぐらいであれば上がることが出来ますし、専用のケースもあるので持ち運びしやすく、いろんな場所で活躍してもらっています。



他にも便利なサイト・道具は色々ありますが、それらを活用することで車椅子での外出がもっと気軽なものに変わっていくかもしれません。

外出できる範囲が増えることで新たな発見も生まれ、それが生活の豊かさにも繋がっていくといいなと思います。(TA)