

# 身障者雑感

高見原 崎代 幸子

私が身障者になってこの八月でまる五年になります。

瞬間、「障害者であることを忘れていた」ことがありますが、それはアート等に夢中になっている時などです。

まさにアートは障害を越えるということでしょうか？

まだ健常者だった頃、人生の師の言葉に「年齢ではない、幾つになっても希望と目標を失わず持ち続けることが大事である」と、七十五歳で絵を描き始めたモーゼスお婆さんの話に感動して、私も七十五歳になったら描き始めようと思っていました。それが十五年も早く環境が整ったのです。まさにピンチがチャンスの時期到来でした。

とはいいいながら何事も人の助けが無いと成就出来ない身の上、二月の県障害者美術展入選も、内容はともあれ、参加できたのが喜びと感謝でした。これも、新田会長を始めセンターの皆様のお陰で出来たと感謝しております。

又、初めての県障害者スポーツ大会ではソフトボール投げと、障害物

競争に参加し、ソフトボールの部では前の人の投球を見て「あれよりは軽く越せるのではないか」と思いながら投げたのに現実を思い知らさ

れました。

「人と比較するのではなく前の自分と比べるのが大事である」ということを現場で学ばせていただきました。

障害物競走ではボランティアさんの応援で金メダルをゲットでき、その他いろいろお世話になりました。学ばせていただいております。

身障者になつたお陰？で素晴らしい出会いも有りました。

そんな中大きな悩みも有りますが全て意味あることと捉え、それをバネにしながらプラス思考で前向きにマイペースで頑張っております。

取りとめのないダラダラした文章になりましたがこれからもよろしくお願いたします。



県美術展入選作品「裸婦と猫」の前で喜びの崎代幸子さん

## 間違いだらけのバリアフリー

その四 寝室と居間の考え方

### 介護保険と住宅改修

福祉住環境コーディネーター

豊田 つかさ

障害者も健常者も一日の三分の一以上を寝室で過ごします。そこで大切なのは照明の形状と明るさです。照明は直接に光源が目に入らない位置にし、眩しさを防ぐためにシェード付にしましょう。夏に照明装置の中に虫が入り衛生上問題がありますのでシェードの取り外しのも簡単なものにすることも大切です。明るさを調節できる機能付の製品も市販されています。

障害を持つようになりベッドや車椅子を導入しようとする際、床をフローリングにしなれば」と考え勝ちがちですが、大きな間違いです。現在の畳は、中心にプラスタックが入っており車椅子の使用にも十分な強度を持っています。畳のほうが転倒の場合にもクッション性があり怪我防止に有効と思います。

住宅内での寝室の位置はトイレや浴室の近くが原則ですが地震などの災害時にすばやく避難できる位置にすることも重要です。常に避難ルートを家族で決めておきましょう。その時、履物の確保もしておいて下さい。寝室の次に長い時間を使うのが居間（リビングルーム）です。ここで問題になるのが家具の配置と色彩です。日本の住宅内には余りにも家具が多すぎます。まさに、氾濫状態です。机やイスのように生活の利便性に有効なのは大切ですが、ホームセンターでむやみに購入した小物家具が危険なのです。

これらの家具はカラーやサイズに統一がなく耐震性能が考慮されていません。転倒やつまずきの原因になります。居間の家具の配置は凹凸を無くし、カラーを統一して下さい。障害者が常時手を掛ける場所には重量のある家具を置いてください。障害者向けのインテリアというものは存在しません。私の三十年以上携わった経験から言いますと高齢者は茶色などの比較的暗い色を選択します。これでは、変化に乏しく重い雰囲気になります。これからの生活を明るく楽しくするためには爽やかな色を選択してみたいかがでしょうか。

つくば市森の里9の12

Tel = 876の5105