



発想と気合で叶える ”車いす”にやさしい住まい

後編 おのあゆみ

自分の足で紡ぐ軽やか生活

普段、人の居住空間を見知る機会
はなかなかありません。
身体障がいのある方の家と暮らし
は尚の事。

身体に無理が利かなくなつてから
「なんで今まで気づかなかつたのだ
ろう。早く気付けばよかった。」と
不安になることがありますか？

調べても「これだ」という答えに
はなかなか出会えません。
だからこそ「私の家なら？」と考
えることが大切になります。

皆さまの気づきになれば幸いです。
前回、玄関や台所で直面したさま

ざまな不便に向き合つて、工夫と注
意しておきたいポイントを私の自宅
を例にして紹介しました。
今回は、その続編です。

台所…どこでもなんでも ワゴン

台所には高いシンクや食器棚等々不
便がたくさんあります。
大奮闘をしました。

こうじゃ！どこでもなんでもワゴ
ン！
市販のキャスター付きキッチンワゴ



▲DIYしたキッチンワゴン

発想と気合で叶える車いすにやさしい住まい (後編)



重くて使いづらい
掃除用具、簡単掃除で
済ませよう

私の家には掃除機がありません。
コードレス掃除機は車いすの私には重
くて扱いにくかつたので、今はフロア
モップと小さなハンディクリーナーを
使っています。低予算でゴミ捨ても楽、
音の心配もなくて快適です。

①私の家には一体いくつのキャス
ターがあるのでしょうか？

こうして誕生したこのワゴン、私の
身長にとってもやさしい良い子ちゃん
です。

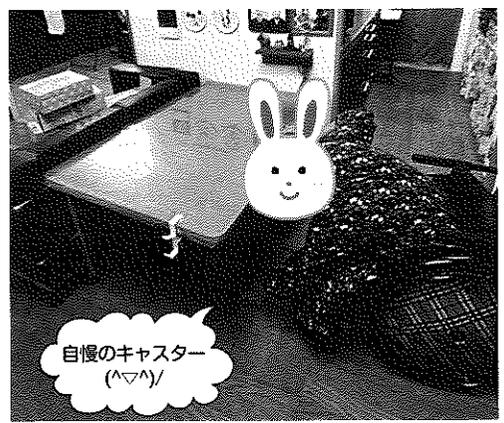
さて、クイズです。

リビングは広場のよう めいっぱい活用したい

前編でも触れましたが、床に落ちた
タオル1枚でも車いすの前輪に引っか
かつて妨げになります。

①好きな所で好きなこととして過ごした
い。

②しっかりと掃除を楽にやりたい。
出来るだけ物を置かないで、家具も
必要最小限にして、いつも広場のよう
に空けておくことにこだわって、特に



自慢のキャスター
(^▽^)/

▲昇降式暖卓 (DIY済み)

厄介だったのがテーブル選びでした。
①こたつとダイニングテーブルの2つ
は邪魔。

②こたつは高さが低いから出入りが大
変で、こたつ地蔵になつてしまふ。
6年以上かけて見つけたテーブルは
「こたつもついている・高さもレバー
を踏むだけで変えられる昇降式暖卓」
で多用テーブルです。

動かせないのが難点で、現物特価と
はいえなかなかのお値段でした。でも
思い切つて買いました。

動かせないならば、「キャスターを
付けてみせよう ホットギス」
家のテーブルはこれ1個だけです。
昇降式だから車いすのまま足を入れ
て、キャスターがあるから好きな所で
ヌクヌクできます。もちろん、床に座つ
てこじんまりもできます。

はい、クイズです。

②私の家にはエアコンとストーブ
がありません。なぜでしょうか？

厳しい収納事情

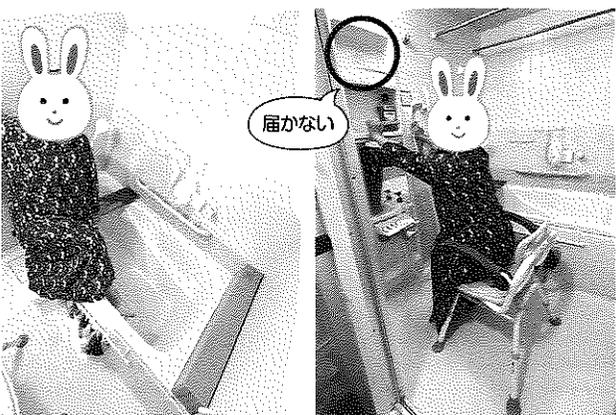
家を訪ねてくれる人たちは「収納が多くていいわね」とよく褒めてくれます。「台所壁面にマグネット等で設けた収納スペース」「食器棚の上段」「吊り棚」「洗濯機の上」など、立てる人には手を伸ばせば届く利用可能な位置。あくまでも目安ですが、車いすの座位の目線は約109〜130cm、子どもなら5〜7歳位です。

立てる人にとって便利な高さですが、座って生活する私には手が届きづらく、とても不便な高さです。見えにくく、手が届きにくい位置にある物は忘れて放置しがちです。

床に物は置きたくないのに下にできるだけ収納したいという矛盾に向き合いつつながら、「目と手の届く範囲」に収められるよう工夫しています。

(私見ですが、収納できる限界は収納容量ではなくて脳で覚えていられるまどと思っっています。)

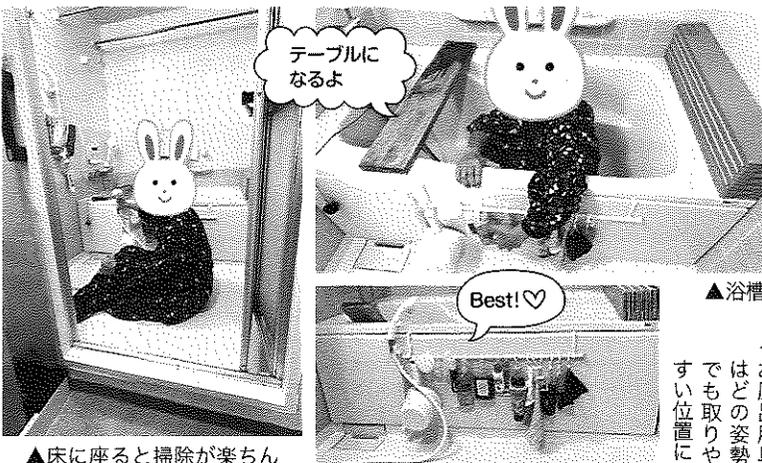
地震の被害を少しでも減らせるように、選び方・置く位置にはとても気を



▲板を使って浴槽に

▲シャワーチェア

- ・ することができます。
- ・ シャワーチェア：高さ調節可能な360度回転できるしっかりしたシャワーチェア
- ・ 板：浴槽の縁に板を渡し、板に座ってから湯船に入ります。テーブルにもなります。
- ・ 滑り止めマット：洗い場の床と浴槽の底に1枚ずつ



▲床に座ると掃除が楽ちん

▲浴槽

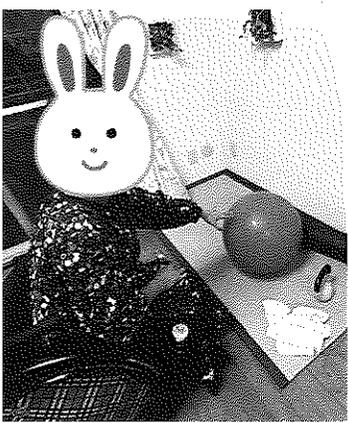
- ・ 転ばないように毎回床拭き
 - ・ リンパマッサージ
- お風呂は身も心も癒す場所でありながら怪我や命に関わる場所でもあるのでいつも気にかけています。

お風呂用具はどの姿勢でも取りやすい位置に

Best!♡

テーブルになるよ

届かない



▲愛用のストレッチ用具

③ベッドに付けたキャスターは、いくつでしょうか

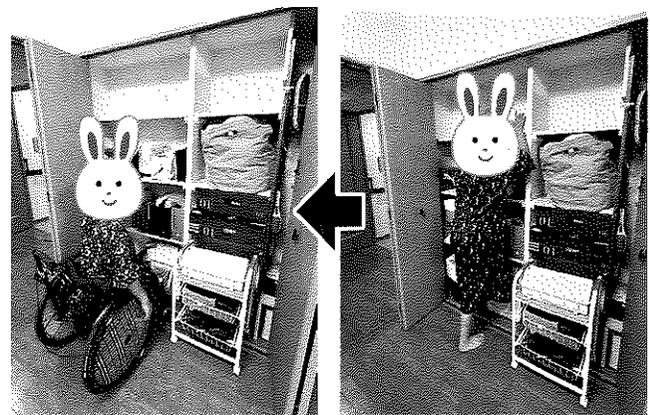
④ここでクイズ

1本脚の私にとって残った脚は宝物です。

リンパマッサージとストレッチをしたら、足のむくみを軽減する為に包帯を脚に巻いて眠ります。

ベッドは立ち上がりやすい高さの収納ベッドにして、最近、もつとしっかりしているベッドガードに買い換えました(写真は前のベッドガード)。

おやめなろんGONの部屋



▲高い位置の収納はないようなもの...

配ってききました。いざという時、自分の身をどれだけ自分で守れるのか?そのことを常に考えています。私は気づいたら片足欠損の障がい者になりました。生活の前提も大きく変わりました。地震もいつ起きるかわかりません。

アクシデントを前もって知ることはできません。皆さまには無関心でいいので欲しいなあと思っっています。

お風呂

私は体調や気分に合わせて、3パターンの洗い方をその都度選んで入浴しています。

1. シャワーチェアを使って洗う。
2. 床に座って洗う。
3. 浴槽に入って洗う。

どれを選んでも快適に過ごせるように、私以外の人も不便なく使えるように工夫を重ねました。

その結果たどり着いたのが、どこからでも簡単に取れて掃除も楽なこの位置です!

フックがなかなか見つからなくて見つけた時にはガッツポーズをしました。

- 安全快適な入浴の為に
- ・ 手すり：浴室内に5つ、浴室外に3つ。バランスを崩してもすぐに掴ま

医師によると、私の筋肉量は同年代の女性の半分以下だそうです。動かさないと筋肉はすぐに怠けて衰えてしまいます。不便な環境で無理な姿勢を続けなければ痛めます。だからといって、楽な環境を追い求めすぎると、気づかないうちに、少し前までできていたことができなくなる場合があります。

また、人に頼り続けてしまうと、自分に甘えが生まれ、人間関係にトラブルが起きて、お互いにつらい思いをしながらまま緑が切れてしまうこともありま

す。私は「効率を大切にしながらも、健

まじむ：心身共の健康は一番の資産

クイズ
④ 作った机の高さ何cmでしょうか？
⑤ どんな工夫をしたのでしょうか？

凝り、作業効率が落ちる原因になります。



▲ベッドにもDIYでキャスト設置



▲むくみ防止の包帯は日課



▲以前あった棚

創意工夫デスク：「高い・重い」は天敵

最後に紹介するのは、私が毎日使うデスクです。前は手伝ってもらったりしながら長年カスタマイズして使っていた愛着のある棚でした。でも、考えに考えて棚を処分することに、(被災時のことも考えた)



▲考え抜いて作った机です

自分の高さにあう多用途デスクを作ることにしました。

1人では到底動かせない重い家具は、廃棄したい時にごみ回収所まで一人で持って運ぶなくて大きな手間がかかってしまつて面倒なことになる。1人で手に負えない家具はもう要らない。

日本の市販機の平均的な高さは、一般的に70〜72cmらしいです。これは大人が食事や軽作業する時に使いやすい高さで、オフィスデスクの場合は72cmが多いようです。

しかし、私には72cmだと高くて肩が

康寿命の終わりまで、自分のことは自分の体力と知力でできる環境を創り保ち続ける試行錯誤の努力が、健康であり続けるために欠かせない」と思っています。

自分の身体がなよりの宝です。資本です。資産です。財産です。

身体は、この先ずっと何にでも対応できる「絶対的な身体」ではありません。

できることから少しずつ、いつも大切に思ってください。

身も心も健康がなよりの財産です。

クイズ①
答え：150個以上

クイズ②
答え：持続的な費用対効果と長期的な身体的負担

(体よりも車いすが熱々になってしまつて。灯油ストーブだと灯油が重くて持ち運びが大変。高い位置にあるエアコンを一人で掃除できるわけがない)

クイズ③
答え：15個

クイズ④
答え：67cm

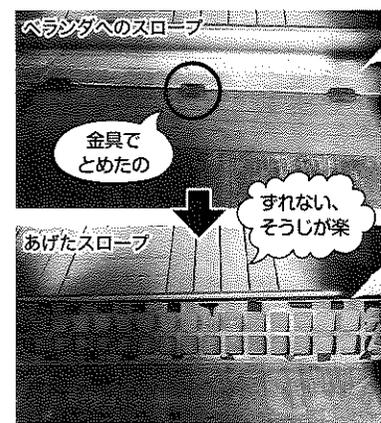
クイズ⑤
答え：簡単に天板を外せてバラバラにできて個々での利用可能。

私の家具類は「自力で楽に動かせて取りやすくして使いやすくして、自力で簡単に解体できれば尚の事良し」。

自宅は自分で自分をメンテナンスする為の健康を作る秘密基地。

皆様の生活の工夫、自慢したい位嬉しくなつた工夫、教えてください。

これも紹介させてください！



▲こんな工夫も