

第4回合同シンポジウム～情報提供～

米田 進一

私が頸髄を損傷し病院に搬送されたのは2005年の春、この5月で受傷10年になります。今回、頸損連とリハ工が合同シンポジウムを開催し、「住」について考えてみようということで、情報提供の一例として、引っ越しして良い点や残念に思う私の体験談をお伝え出来ればと思います。

■マンションでの生活において振り返ると

◎良かった点といえば

- ①実家ではなく自分の家に帰れた安心感。
(実家は震災を体験し補強要)
- ②偶然隣の医者が主治医になってくれたこと。
(緊急時でもすぐに対応してくれるので安心)
- ③目の前にスーパーがあったこと。
(利便性の面から)

●生活面での不満だった点として

- 1. リビングにベッドを置いた事により、窓の外が見えなく、気分転換にならず、ストレスが溜まっていました。
- 2. リビングでの生活の為、プライベートがなく、常時、人の出入りがあることや、物音や水回りの音等に不満を感じていました。
- 3. 入浴も、浴室に入ることが出来ないことから、訪問入浴を利用し、リビングに簡易浴槽を持ち込み、入浴をしていました。決められた時間内で入浴しなければいけないこと。

生活の全てがリビングで完結してしまい、プライベート空間もなく、受傷後、引っ越す迄の約7年間はストレスの連続だったと言えます。

*外出する時の問題点は

ベッド上で着替え、車椅子への移乗をする時、介助式の車椅子の時にはさほど問題もなく、スムーズに玄関まで行くことが出来たのですが、電動車椅子の導入により、外出時に自分の選択肢が増え、活動範囲も広がり、自己実現への一歩、QOL(生活の質)も高まっていくと思って喜んでいたのですが、様々な問題も出てきていました。

- ① 電動車椅子の収納場所。
(母の寝室が和室で畳の劣化を防ぐ為マットを敷いていた)

- ② 室内がバリアフリーではない為、車椅子の出し入れに工夫が必要。
- ③ 自室(リビング)から玄関の間にある扉金具の幅(ドアノブ)がある為、介助式車椅子の時は簡単に出られるのですが、電動車椅子の場合は、介助式車椅子より幅が広いので、毎回自室の扉を取り外さないと自室から出る事が出来ない。



- ①廊下の幅が電動車椅子ではぎりぎり、玄関横の両サイドにある部屋の扉の取っ手、トイレのドアノブ、玄関に出るまでの廊下に3カ所あり、ゆっくり進まなければ、手が挟まりそうになり、とても神経を使う。

②玄関を出る時も、外の廊下幅が狭く回転に注意しないと、電動車椅子の後ろに吊り下げた呼吸器をぶつけてしまう可能性があり、場所により直角に近い姿勢を保っていないとい外に出られない。

③二階に住んでいた為、必ずエレベーターに乗るので、普通に座った状態ではエレベーターに入らないので、介助式車椅子と電動車椅子の両方とも、フットサポートを取り外し、更に上体を90度近くまで起こし、その体勢だと足を引きずってしまうので、電動車椅子は昇降機能を使用してエレベーターの出入りをしなければ、外出をすることが出来ませんでした。



私の身体は直角に近い状態に迄上体を起こすと、時折、起立性低血圧を起こすことが多く、外出時は2回我慢をしなくてはなりませんでした。



身体を起こした状態で入ると膝が壁に当たる↑



フットサポートを外した状態↑（足が床につく）
④電動車椅子の重みによる廊下の歪みが酷くなってきた事です。

マンションの玄関にも階段が3～5段ほどありスロープもなく、父が私の為に、ホームセンターで材料を自費購入し、場所に合わせて2つ位スロープを自作してくれました。

当時は車椅子を利用する人が居ない事から、私1人の為にスロープの設置する事に対して、マンションの住人の反対があり、5年余の間は我慢しなければいけない事に家族も苦労しましたが、その後、ベビーカーも増え、住人の高齢化等から、管理組合によって話し合った結果、やっとの思いでスロープが設置されるも、引っ越しをする1年位前迄マンションの玄関にはスロープがなかったですし、「もっと早くから対応してくれよ」という思いが常にありました。

そして4年前に起きた東日本大震災の影響から、2012年に明石市が発行したハザードマップエリアを見てみると、私が住んでいた所は、震度6強クラスの地震や、今後30年以内に起こりうると思われる南海トラフ規模クラスの様な大地震で、もし津波が来た場合、海拔が低い事、近くに明石川が流れている事もあり、10メートル級の津波が来る事を予想した時、二階に住んでいた家は、完全に水没する結果になるという事がわかりました。

以前住んでいたマンションは、阪神淡路大震災後に建てられた物であり、バリアフリーの建物ではない為、一昨年1月下旬の引っ越し迄に、在宅生活になって約7年近くの年月を過ごしてきました。

私自身の思いとしては、このまま住み慣れたマンションで暮らしていく事を望んでいたのですが、将来、自然災害等があった時、停電の問題（つまり私の場合は人工呼吸器のバッテリー時間や、マンションのエレベーターが停まる等）や、命を守る為に避難がすぐに出来ないという事を考えた時、広告チラシの情報から、現在の土地が売り出されていた事で、引っ越しをするというのも1つの方法ではないかと家族から話がありました。

建築の予定地は、海拔も高く、海岸から3~4km位離れている為、津波が来る確率が低く、安心できる位置である事、避難が容易である事、また消防本部が側にある等から、渋々でありましたが、引っ越しする決意をしました。

最低条件として住宅会社に幾つか要望を出して建設準備が進んだのです。

○引っ越しして良かった点

- ・エレベーターに乗らなくて済んだこと。
(マンション時よりも大幅に時間の短縮)
- ・車椅子の収納場所。
(玄関に入ったすぐの所に置ける様にした)
- ・天井固定式リフターの設置。
- ・窓から季節を感じる様になった。
- ・自分の部屋が出来たことでプライベート空間が出来たこと。



- ・廊下や部屋の床の補強。
(電動車椅子の重量に耐えられる様にした)



- ・廊下幅が広くなり、段差が無くなった。
- ・スロープの設置。



道路まで屋根を取り付け雨に濡れるのが少ない



- ・駐車場を自宅敷地内に確保。
(真ん中2台分は、医療関係者用に設置。)

設計上での車椅子基準採寸で判断されると、実際、完成後に入室してみれば、至る所で思わぬ事が見えてきます。



▲もっと工夫してほしいかったこと

- ・スロープと玄関の外の壁の位置関係で、外出時と帰宅時等、常に緊張を強いられる。

玄関先の踊り場の長さが思ったより狭く、自走でミスをすれば階段から転落、曲がり時に切り返しをする度に、電動車椅子の後ろに吊り下げている呼吸器を壁にぶつけないか？等といった細かな神経を今でも使います。

- ・この体験から玄関が中央にあるため、スロープの設置場所も正面にした方が良かったかも知れない。

- ・自宅で入浴する事が困難に感じた。



(ストレッチャーに乗った私と母親、介助者2名が浴室に入ると狭すぎた)

- ・居室の扉がバリアフリー仕様の取手が付いていたため、開口部を狭める。

- ・家族全員と一緒に食事が出来ない。

マンションの時はリビングにテーブルがあり、

食事をする時も家族との会話もあり、それが当たり前だと思っていたので、一戸建てになっても、家族皆が会話しながら食事が出来ると普通に当然に思っていました。しかし、いざ介助式の車椅子に座りリビングに入ろうと試みましたが、入り口ですぐに曲がらなければ、テーブルがある所まで行けない、フットサポートを外さないと壁にあたるのは目に見えていました。「これでは以前と変わらないだろ？」と思いました。

建築期間は約半年掛かったにもかかわらず、今回の設計担当の方が身障者の生活環境についてあまり詳しくない事は、今となっては残念に思います。

私の反省にもなりますが、殆ど家族に任せていた事も、設計に携わる担当者との打ち合わせ等の回数やコミュニケーションの不足を感じています。もっと入念に細かい要望を伝えていれば、更に改善できたのではないかと思います。

○今となって後悔していること

- ・詳しい専門機関に相談すればよかった
- ・こんな時に相談できる相談機関がほしい
- ・設計者とともに、同じ障害の人の家を見に行けばよかった
- ・同じ障害の人に家を立てる時のコツを聞いておけばよかった
- ・設計者と模擬空間等で動作シミュレーションをすればよかった

引っ越しは一生涯に何度も出来るわけでもない為、あえて注文住宅となれば、こちらの要望に応じて貰えるという期待感があるので、失礼な言葉を言わせて貰いますと、建築関係者の方々には、「身障者の方達が笑顔になれる家造りをするぞ」と言った期待に応える建築のプロとして、知識を持って携わって頂きたいと心から思っています。

引っ越しから、2年2ヶ月程しか経っていませんが、今後は緊急時に備え、発電機の購入や生活面で改善対策を練っていきたく思います。