第43回高知県リハビリテーション研究大会

# 視覚障害リハビリテーションって どんなことをするの？

～高齢視覚障害者のリハビリテーションの事例を中心に～

（公財）高知県身体障害者連合会
視覚障害生活訓練指導員
（ルミエールサロン）

別府あかね

# 自己紹介

氏名：別府あかね

所属：公財）高知県身体障害者連合会

職種：視覚障害生活訓練指導員

（歩行訓練士）

職場：高知県立盲学校内ルミエールサロン

＊高知で視覚障害者のリハビリに関わって今年で16年目。

＊9歳と5歳の子育てと仕事の両立に奮闘中

# 目次

- 視覚障害リハビリテーションの紹介
- ロービジョン体験（事例紹介含む）
- 高知県の視覚障害者の現状（等級・年齢等）
- 高齢視覚障害者のリハビリの事例（１２例）
- 視覚障害者のケアを円滑にするには

# 視覚障害生活訓練指導員とは
# （歩行訓練士）

①社会福祉法人日本ライトハウス養成部（大阪府）

②国立身体障害者リハビリテーションセンター学院（埼玉県）

- 修了者総数840名（現任者500名＊まだ一人もいない県もある）
- 一般的には「歩行訓練士」と呼ばれていることが多い
- 高知では「視覚障害生活訓練指導員」という名称で活動

# 視覚障害生活訓練指導員は
# どんなところにいるの？（高知県内）

〇福祉関係・・・ルミエールサロン（2名）
高知市障がい福祉課（2名）

〇教育関係・・・高知県立盲学校（2名）
高知県立若草養護学校（1名）

# 視覚障害生活訓練指導員って
# どんな仕事をする人？

＜業務内容＞

①視覚障害児・者に関わる相談

②視覚障害者の生活訓練

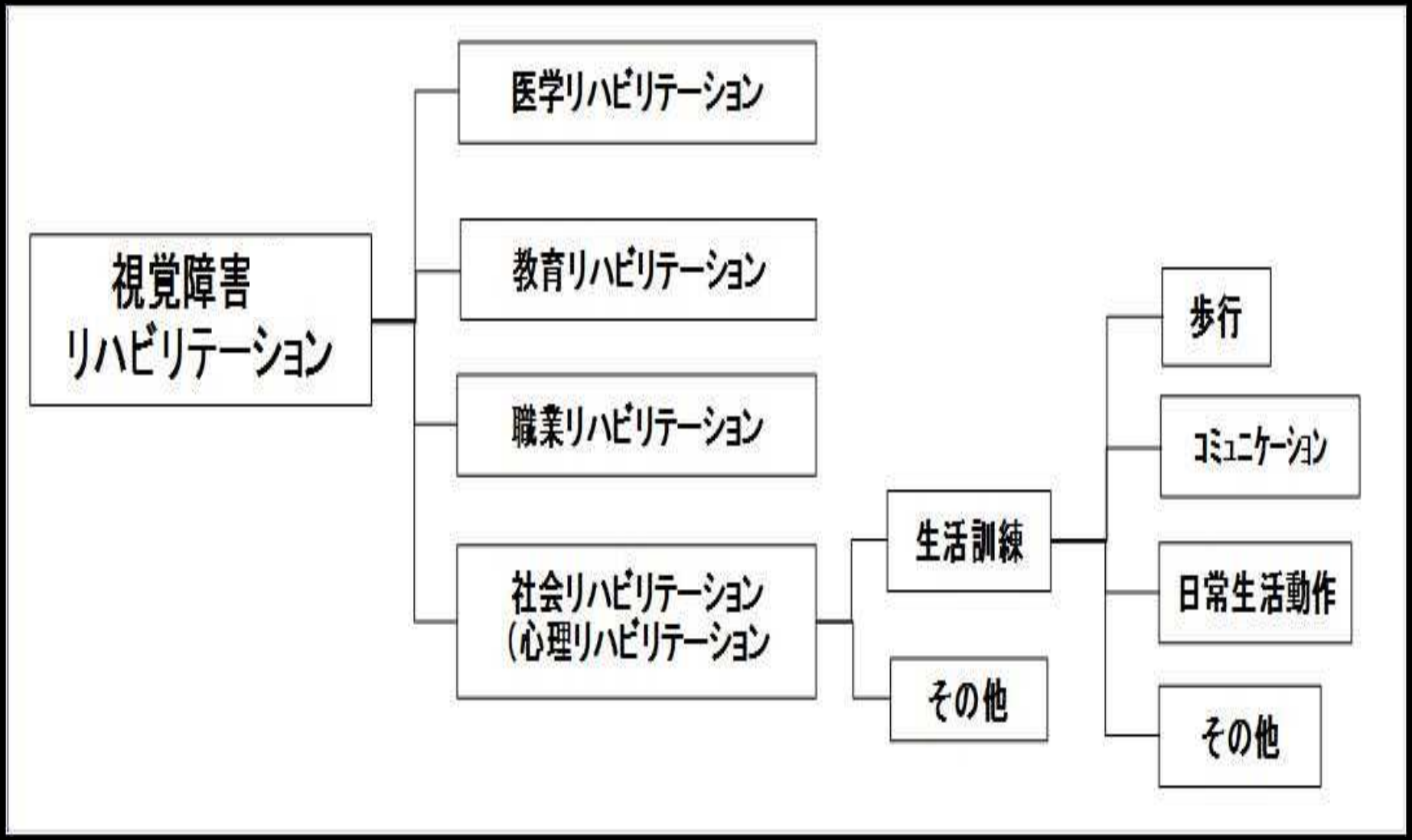
③視覚障害向け機器展示室ルミエールサロンの機器紹介

④施設職員やヘルパー研修などの講師

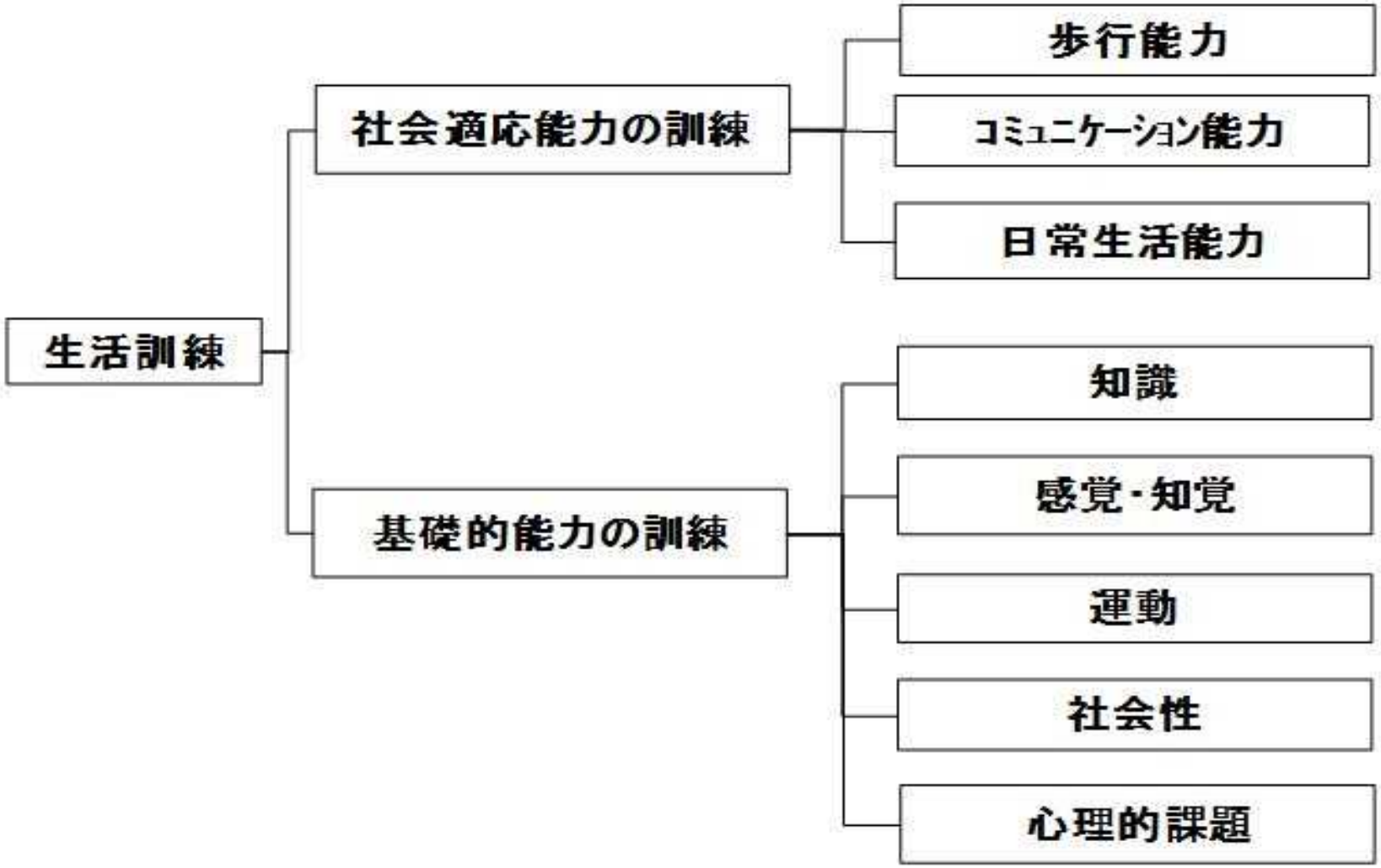
⑤バリアフリーに関する相談

（点字ブロックの事や、新しい建物の相談）

# 視覚障害者リハビリテーションと生活訓練



# 社会適応能力と基礎的能力



# 視覚障害で困ること…

①移動（外出時や室内での移動）

②文字の読み書き（コミュニケーション）

③その他日常生活に関すること（食事、家事など）

# どんな場面でも困ることは同じなの・・・？

①<u>知らない環境</u>での移動

②<u>経験のない</u>ことをする

# 「視覚障害によって日常生活で困ること」の多様性を示す要因

①視覚の程度・・・全盲かロービジョンか
（ロービジョンの中でも程度によってさまざま）

②基礎的能力の程度・・・障害を負う以前の状態、障害を負った年齢、障害を負ってからの期間。

③社会適応の程度・・・生活訓練を受けたかどうか

④環境や使用する機器の程度

# ロービジョン体験

# 見えやすさへの配慮点～ロービジョン体験まとめ～

①**明るさ**…天候や時間帯、室内・室外、照明や座席への配慮

まぶしさへの配慮

②**コントラスト**…印刷物、住環境（段差、食器と食材・表示）

同コントラストでもまぶしさへ配慮（白黒反転）

③**大きさ**…その方に応じた文字の大きさ、文字の太さ、フォントなど

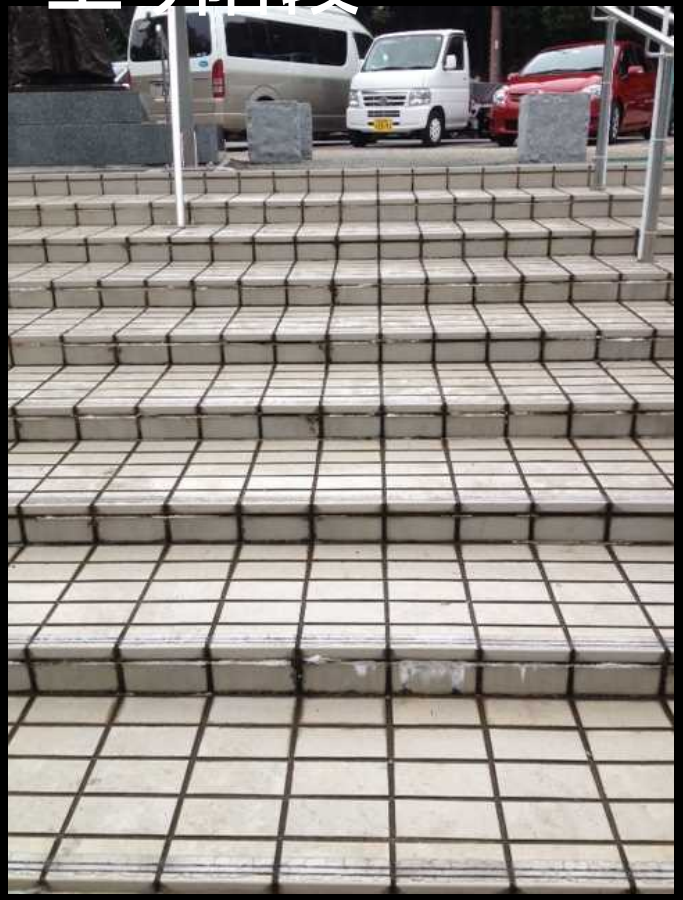
④**ノイズの除去**…見るもの以外の情報の削除

（見せたい物の背景はスッキリと）

# 事例

# 階段の下りはどこに段差があるか見にくい

上り階段



下り階段

＊点字ブロックも床と同色だと見えにくい

コントラストがない階段は、子どもにとっても怖い!!

# 公共の建物の見えにくい階段

小学校の体育館入口

市民図書館の入り口

# 公共の建物の見えにくい階段
# 改善案

小学校の体育館入口

市民図書館の入り口

# 施設でのコントラストの工夫

エレベーター
ボタン

点字ブロック

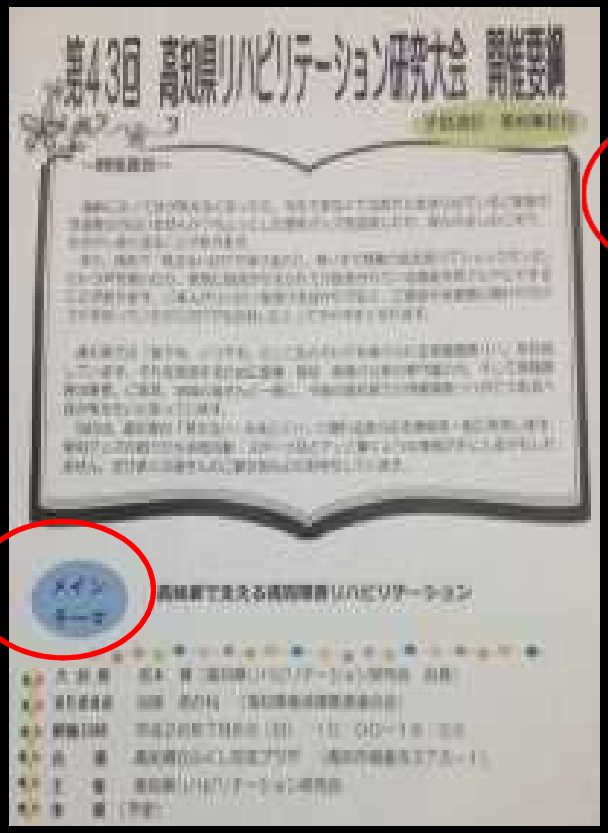
盲養護老人ホーム『土佐くすのき荘』

# 食事の場面でのコントラストの工夫

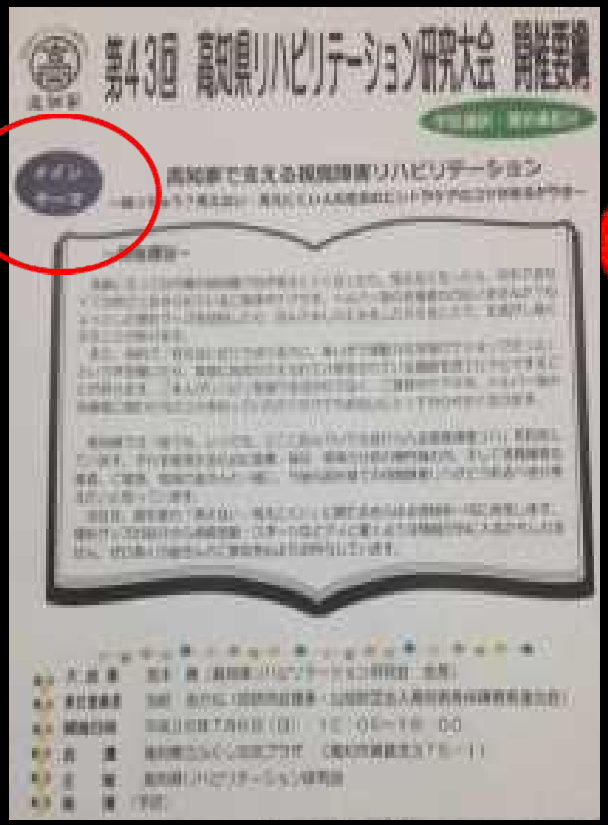
＊机の色と食器の色
＊食器と食べ物の色

# 第43回大会のチラシも工夫しました!!

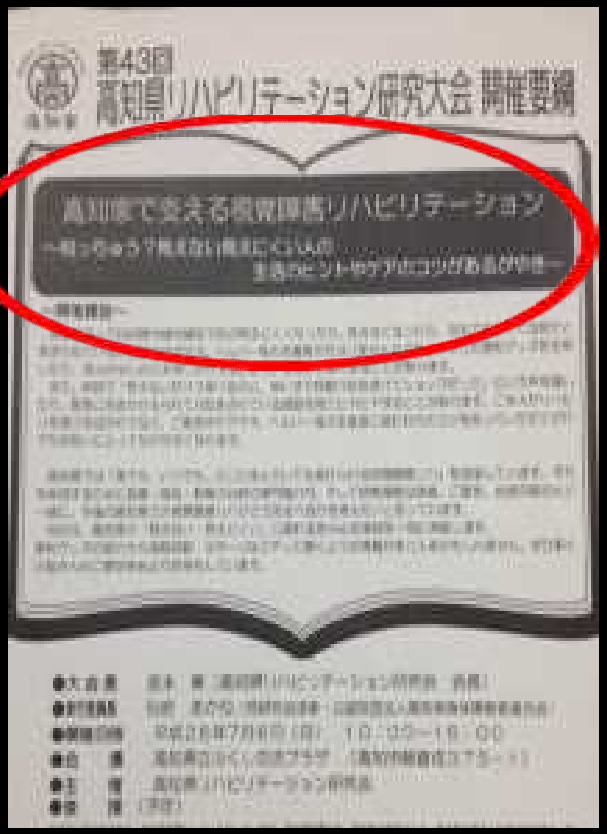
従来の形式




コントラストの改善版
情報の順序の工夫




白黒反転版




＊他にもテキスト版のチラシも作成

# カラーバリアフリーの視点も忘れずに!!

赤と緑は色弱の方に見えにくい!!

＊色弱の方の見え方シミュレーションを使用した写真

# カラーバリアフリーのチェックのポイント

①印刷物は白黒印刷でコントラストチェック

②アプリでチェック

「色のシュミレータ」（無料）

＊色弱者は成人男性の20人に1人の割合

# 一般的な眼疾患と機能障害一覧

| | まぶしさ | 視野狭窄 | 暗点 | 夜盲 | 順応障害 | 屈折異常 | 眼振 | 視力変動 | 奥行認知異常 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全色盲 | ○ | | | ○ | ○ | | ○ | | |
| 白子 | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 無虹彩 | ○ | | | | ○ | | | | |
| 無水晶体 | ○ | | | | | ○ | | | ○ |
| 白内障 | ○ | | | | ○ | | | ○ | |
| ぶどう膜炎<br>ベーチェット | ○ | ○ | | | | | | | |
| 糖尿病 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | ○ | ○ |
| 緑内障 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | ○ |
| 半盲 | | | ○ | | | | | | |
| 強度近視 | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ |
| 円錐角膜 | ○ | | | | | ○ | | ○ | ○ |
| 黄斑変性 | ○ | | ○ | | | | | | ○ |
| 視神経萎縮 | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ |
| 網膜はく離 | ○ | ○ | | | | | | ○ | |
| 未熟児網膜症 | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ |
| 網膜色素変性症 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | ○ |

# 視覚障害等級表（矯正視力）

| | |
|---|---|
| 1級 | 両眼の視力（万国式試視力表によって測ったものをいい、屈折異常のある者については、矯正視力について測ったものをいう。以下同じ。）の和が0.01以下のもの |
| 2級 | ①　両眼の視力の和が0.02以上0.04以下のもの<br>②　両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について視能率による損失率が95％以上のもの |
| 3級 | ①　両眼の視力の和が0.05以上0.08以下のもの<br>②　両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について視能率による損失率が90％以上のもの |
| 4級 | ①　両眼の視力の和が0.09以上0.12以下のもの<br>②　両眼の視野がそれぞれ10度以内のもの |
| 5級 | ①　両眼の視力の和が0.13以上0．2以下のもの<br>②　両眼による視野の2分の1以上が欠けているもの |
| 6級 | 一眼の視力が0.02以下、他眼の視力が0.6以下のもので、両眼の視力の和が0.2を超えるもの |

**法律で定められた視力と視野に障害がある場合を視覚障害と呼びます。**

# 高知県の身体障害者手帳を所持している視覚障害者数

高知県障害保健福祉課資料より一部抜粋

## 等級別

| | 1級 | 2級 | 3級 | 4級 | 5級 | 6級 | 合　計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 高知県 | 1,100 | 885 | 211 | 207 | 461 | 219 | 3,083 |

## 年齢別

| 18歳未満 | 18～64歳 | 65歳以上 |
|---|---|---|
| 24<br>（1%） | 684<br>（22%） | 2,372<br>（77%） |

# 視覚障害を正しく理解するポイント

・障害者手帳1級でも全盲とは限らない!!

・視力障害だけでなく、視野障害についても知る

・ロービジョン（弱視）の方のほとんどが羞明（まぶしさ）を持っている

↓

＊「まぶしくないですか？」

「白っぽく見えませんか？」と聞いてみる!!

# 高齢視覚障害者のリハビリの事例

# 事例1：階段の工夫（歩行）

・段差部分にペンキやテープで
　コントラストを付ける

・ご自身でされていた
　工夫（ペンキで塗る）

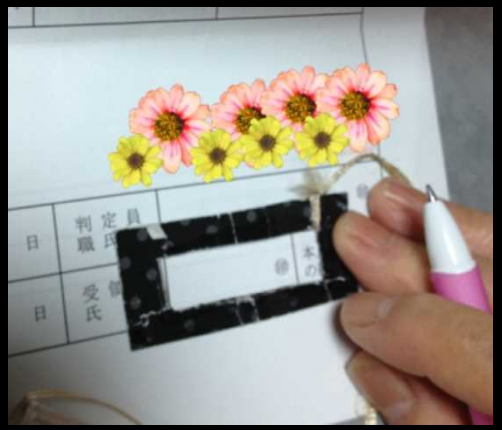
・ご自身でされていた
　工夫

# 事例2：柱等の保護（歩行）

・クッションシートもコントラストがあると目で見て障害物の存在がわかる!!

# 事例3：文字を書く（コミュニケーション）

サインガイド



手作り
サインガイド

ハガキ用

「何年もよう行けざった選挙に行きたい!! 」
「これがあれば年賀状が書ける!!」

# 事例４：ぬり絵（コミュニケーション）

【デイでの作業（90代　女性）】
・鉛筆立てに立てられた色鉛筆
・共同での使用
↓
・トレーに出す工夫
・その方専用の道具
・色の名前を書いた紙を貼る
・塗り絵は、できるだけ線の太いもの
・どんな構図か説明をする
・<u>老眼鏡の使用</u>

# 事例5：薬の管理（日常生活）

・同じ箱を区別する工夫
（一部を折る、切る等）
・連結している薬は切り込みがあるだけで見えなくても失敗しにくい

・服薬支援のシール（高価）のリサイクルの工夫

# 事例6：電話（日常生活）

・プッシュホンは基準の「５」に印あり（機種によっては点が小さく分かりにくいため、工夫が必要な場合も多い）
・ダイヤル式の基準は「３．６．９」（NTTの便利グッズ）
・かけたい番号によってシールの貼る場所を工夫

（例）救急車を呼べるようにという90歳代の方は「１と9」のみ

# 事例7：テレビのリモコン（日常生活）

地デジ対応テレビになってからボタンが増えて電源の入切もできなくなった70代女性

・使わないボタンを隠す
・使用方法を確認してシール付
・ボタンだけでなく側面にも工夫

↓

最近では、視覚障害者用ワンセグラジオの紹介等

# 事例8：電子レンジ（調理）

数字が見えなくて時間設定が難しい

↓

・触って分かる凸シール
・ロービジョンの場合はシールの色も工夫（コントラスト）

# 事例９：炊飯器（調理）

・下の文字が隠れないように透明のシール（家族やヘルパーさんが困らないように配慮が必要）

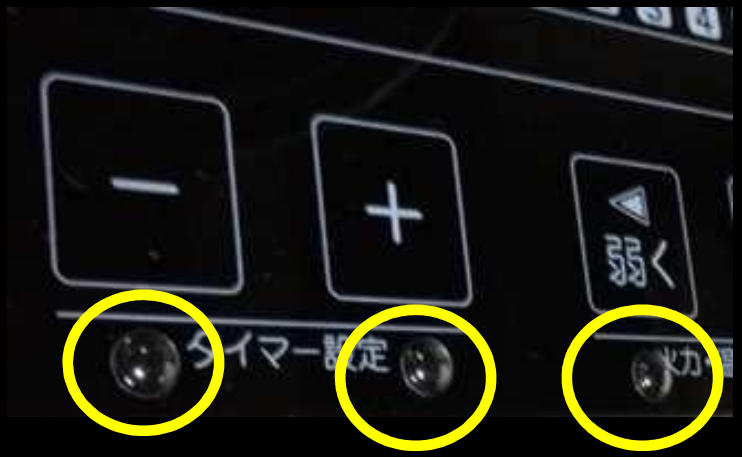
・手の動かし方を練習

# 事例10：炊飯器の水の計量（調理）

・メモリを指で触って測るのも高齢者には大変・・・

１合（１８０）→２００ccの水（カップに１杯だとメモリを見なくてもできる!!）

# 事例11：ガス・IH（調理）




左）五徳の上にきちんとやかんを置く練習
中央）IHを購入したものの操作がわからず、IHの上にガスコンロを置いて使用している例
右）音声付IHであるがボタンがフラットの為分からず凸シールを貼る
＊電化製品を買う時は選ぶ時が重要

# 電化製品を選ぶ時のコツ

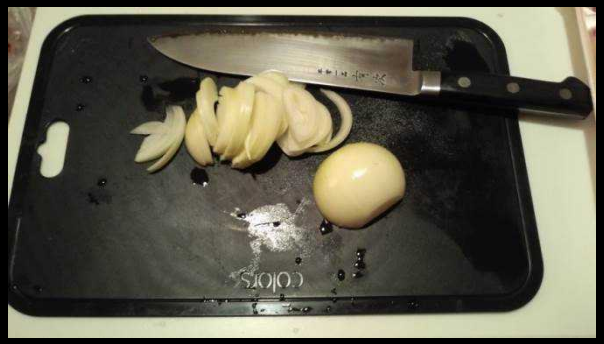
- 触って分かるボタン
- ボタンのコントラスト
- 機能によって形の異なるボタン
- 構造上、触って分かる形

# 市販の便利グッズ

家具の島田屋

ニトリ

無印良品



ハマート
（ホームセンター）

雑貨屋や量販店にも便利グッズがたくさんある！！

# 視覚障害者のケアを円滑にするには・・・

●適切な時期に視覚リハをスタートさせる

（最初に拒否があっても、時期をみて繰り返し紹介）

●家族や支援者が障害を正しく理解する

⇒支援の仕方が変わる⇒本人の気持ちが変わる

●本人の意欲（あきらめていることも多いので引き出すことも大切）

●眼科の受診（適切な眼鏡の処方）

●本人に合った道具選び（家電・便利グッズ）

●<u>ヘルパーやケアマネなど対象者の日常を良く知る支援者と訓練指導員との連携</u>

# 現場でのいろいろな事例（参考資料あり）

事例１　入院中の病室からトイレまでの歩行訓練

事例２　白杖や福祉制度の紹介（眼科医師からの相談）

事例３　難病連の相談会

事例４　盲学校の出張相談会に来場した高齢の女性

事例５　地域の保健師からの乳幼児の事例

# 高知県の視覚障害に関する相談窓口

【高知市の方】
高知市役所「障がい福祉課」
電話：088－823－9378
担当：西岡・渋谷

【その他の市町村の方】
ルミエールサロン（盲学校内）
電話：088－823－8820
担当：金平・別府

＜訪問先＞
①自宅
②施設、作業所
③入院中や通院中の病院等
④その他

# ご清聴ありがとうございました

今日から、ここにいる皆さんが視覚障害者と
視覚リハをつなぐ架け橋になってください。