

外出編 ～雨の日の外出～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■雨の日の屋外移動

雨や風の強さによっては転倒などの危険を伴います。変更できる予定であれば、避けたいものです。慣れているところであっても、濡れている路面は非常に滑りやすく、雨具に気を取られて、思いがけない事故につながることもあります。このため、普段はひとりで外出ができていてもお手伝いしてもらおう人がいると安心です。



【傘ホルダー】

■杖を使用して外出



【レインスーツ】 【傘紐の延長・傘袋】

濡れた路面では、杖の先ゴムが劣化しているとより滑りやすいため、先ゴムのヒビ割れなど劣化がないかを確認しましょう。また、滑りにくい先ゴムがついた杖もあります。

傘を差して歩ける方は、濡れた傘をたたんで、紐で留めることができるか確認しておくことも必要です。傘の紐を延長する、傘袋を利用するなどが有効な場合もあります。レインウエアを使う場合は、脱ぎ着できる場所があるのであれば、レインスーツが安心です。行先や交通機関や気温によっては簡単に着脱できるものが便利な場合があります。バッグは、撥水性が高い生地やファスナーのものを使用すると持ち物が濡れにくくて便利です。

■車椅子で外出する

弱い雨であれば、レインウエアにキャップを併用すると濡れにくくなります。足元は、ナイロン素材のもので包むか、靴の上からカバーするものもあります。

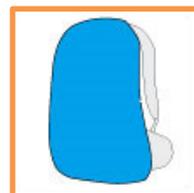
外出先では、レインウエアを収納するところを決めておく必要があります。また、車椅子で使いやすい形状のリュックサックに、バッグ専用のカバーが内蔵されているものもあります。

お手伝いしてもらえる場合には、車への乗り降りの際に使用する傘のホルダーや車椅子に傘を固定する用具などもあります。

雨の状況によって手段や道具を選び、より快適な外出ができる工夫をしましょう。



【キャップとポンチョ】



【バッグカバーが内蔵してあるリュックサック】