



チューモくん日記 #クイックロービジョンケア

～階段での安全確保～

秋田県立視覚支援学校オリジナルキャラクターのチューモくんです。

このシリーズでは、本校の相談支援活動でよく耳にする、生活上の不便さに関する話題から、対応策を紹介して喜んでいただけたものを紹介していきます。

「僕にとっては、階段は崖なんだよ」と言った弱視の児童がいました。

視力が低下して、ものがぼやけて見える状態では、段差がよく分からず、つまずいたり、足を踏み外したりすることがあって危険です。

そのような状態の時、階段の踏み板の端が分かれば、どこに足を載せたらよいか分かり、つまずいたり踏み外したりするリスクを減らすことができます。

学校などの階段では、段端にコントラストがはっきりしたテープ（体育館などで使うラインテープなど）を貼ることで、視認性を高められますが、一般の家庭の階段では、テープを貼るのはあまり現実的ではありません。

そういうときは、百元ショップやホームセンターで売っている、階段用の滑り止めマットを使ってみてはどうでしょうか。

薄い色の階段なら濃い色のマットを、濃い色の階段なら薄い色のマットを貼り付けることで、滑り止めの効果に加えて、視認性を高めて、つまずきや踏み外しを防止できます。



写真は、下り階段を見下ろしたものです。

視覚障害者用に開発された高価な支援機器でなくても、自分にとって使いやすい道具を探すと、生活の中のちょっとした困りごとを解決することができます。

このような、ちょっとした工夫で見えにくい方の生活を改善できるようなアドバイスを行うことを「クイック・ロービジョンケア」といいます。



文房具の紹介の際もお伝えしているように、弱視の人は、それぞれ見え方が違うので、「絶対にこれが一番」というものはありません。紹介した商品を参考にしながら、自分にとって使いやすいものを探してみてください。