

平成29年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより

2月号



❄️❄️❄️ 冬、真っ最中! ❄️❄️❄️

新年になり、あっという間に2月になりました。節分を過ぎれば暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないために、しっかり栄養を摂り、積極的に運動をして健康管理をしましょう。また、インフルエンザ等の感染症にかからないために、手洗いやうがいをお忘れなく。



冒頭でも触れましたが、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言うように、この時期は日にちの過ぎるのが速いです。一日一日を大切に過ごしていきたいものです。



「歩行」小百科 人 人 人

今月は様々な場所、場面での歩き方、クリアの仕方です。共通していることが多いので、すぐに要領を覚えられます。

◎共通点1：タイミング良く予告する

これから何があるのか、何をするのかをタイミング良く伝えることは、手引きを受ける人に安心感を与えられ、安全にもつながります。「5mほど先に上り階段があります。」「大きな水たまりがあるので左によけます。」というように簡潔に伝えます。

◎共通点2：動作の前後は必ず止まる

動作の前後にしっかり止まることは、その動作に区切りをつけられ、メリハリのある動きになります。

また、止まることで、これから何かの行動を起こす、ということのサイン（合図）にもなります。



○溝や小さな水たまり等をまたぐ

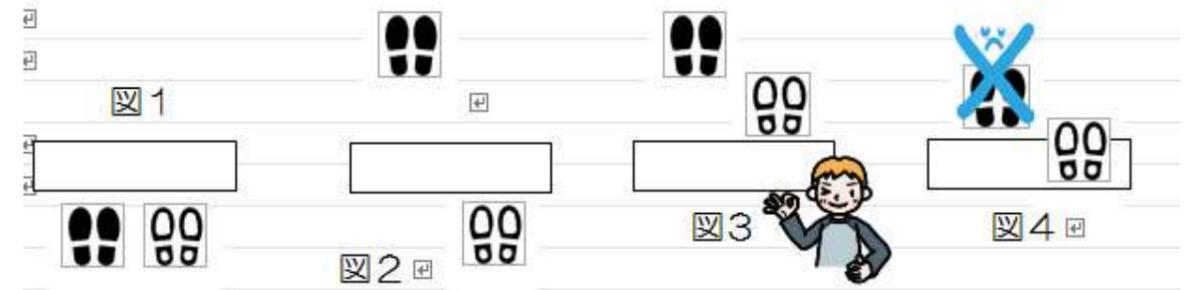
溝などに対して直角に、できるだけ近づきます（図1）。斜めに近づくと溝等との距離に違いが生じ、二人の歩調を合わせづらくなります。落ちないように気をつけて、足先で探ってもらうのもいい方法です。

先に手引き者がまたぎますが、この時に注意が二つ！

一つ目は図2・3のように手引き者が半歩先に足をおろします。手引き者がギリギリまたぐだけだと、手引きされている人がまたげないことがあります（図4）。

もう一つは手引きしている腕を後ろに残さないことです。相手が前に引っ張られないようにと思って腕を後ろに残すと、どこまでまたいだらいいか、わかりにくくなります。親切心があだになりますので注意しておきましょう。

電車に乗り降りする時も同じ要領です。



○一段の段差の乗り降り

近づき方、先に上り下りすること、半歩先に足をおろすことなど、溝をまたぐのと同じ要領です。

○階段では

上りか下りかを伝えて近づきます。これもまた溝またぎと同じ要領です。手引き者が先に一段上り（下り）、次からは同時に上って（下って）行きます。手引き者が一段先に歩くわけです。途中で止まったり、後ろを振り返ったりすることはバランスを崩してしまうので、上りきる（下りきる）まで、リズムカルに歩きましょう。最後の一步の足の置き方には注意が必要ですが、慣れてくると考えなくてもできるようになります。

また、手すりがあれば持つかどうか尋ねるといいですね。

上り（下り）終わりには「あと3段」「終わりです」などと伝えると安心感が高まります。踊り場の数なども伝えておくと見通しを持って歩けますね。

らせん階段は要注意です。右回りか左回りかを伝え、広い方を歩いてもらいましょう。慌てず、ゆっくり、です。



○エスカレーター

直前で止まり、先にベルトに手をかけ、手を滑らせてもらいます。やはり手引き者が先に乗り降りしますが、「せーの！」などと声をかけてタイミングを合わせます。階段昇降と異なるのは、降りた後に止まらないことです。後ろからどんどん人が来ます。

手引きを受ける人が怖がったり、不安がったりする時は無理をせず、階段やエレベーターを利用しましょう。