

外出、耳よりプチ情報 ～塩尻・松本を中心に～

塩尻診療所の有志のご利用者様にご協力いただき、紙面による情報交換を試みました。その一部をご紹介します！

旅行・温泉



浅間温泉にあるバリアフリー対応の宿「**玉の湯**」さん。湯船まで車いすで行けるバリアフリーの貸し切り露天風呂があります。シャワーチェアや、浴槽に入るためのリフトが備わった浴室もあります。移乗する回数がちょっと増えるので、本人も介助者も少々大変かもしれませんが、入ることができれば気持ちよい入浴が待っています。リフトの使用場面動画がホームページに載っています。(メガギガテラさん)

【リハビリより】玉の湯さんは他にも利用された方の話を聞いたことがあります。長野県内の他、全国各地にバリアフリー対応の宿泊施設が少しずつ増えており、専門のガイドブックも売られています。観光はせず宿泊施設にゆっくり滞在するだけでも、リフレッシュになりそうですね。旅行会社に相談したりインターネットで調べて、旅行に挑戦してみたいはいかがでしょうか。旅先の耳より情報をお待ちしています！

買い物



「**綿半(塩尻店)**」
障害者・高齢者用の駐車場が多い。店内には車いすに取り付けられる専用カートや、お子様専用のかわいい小型カートがある。(アドフさん、他)

「**ツルヤ**」
通路が広くて歩きやすい。(パンダさん)
*車いす専用カートもあります。

「**イオンモール松本**」
登録制だけど、車いす使用者専用駐車場があり、店舗に出入りしやすく買い物が楽。(アドフさん)



車いす用カートは、ある程度の腕力と運動能力がないと取り回しが難しく、スペースの限られたところでは方向転換ができないことがあるので、車いすの方なら誰でも使いやすいということではないと思います。(メガギガテラさん)

車いすはいろいろなお店に用意されていますが、タイヤの空気が抜けていたり、壊れていることがあるので注意が必要です。(アドフさん)

六輪の車いす



用事がある時だけ、六輪の車いすを借りて出かけます。四輪の車いすよりレンタル費用が少し高いですが、小回りが良く自走しやすいです。大きくて、車に乗せにくいのが難点かな。(ききょうさん)

トイレ事情



ドライブに出かける時は、高速道路の**サービスエリア**のトイレを使います。広くて使いやすい。(ききょうさん)

男性の場合、カテーテル**収尿器**(コンドーム型)という選択肢を紹介しました(図1)。足に袋タイプの尿器をくくりつけ、導尿チューブを介して尿を溜める仕組みで、服の下に隠せるので見た目が気になりません。トイレを探したり介助してもらおう手間などの不安が減りました。**人生観が変わりました。**(メガギガテラさん)

【リハビリより】陰部を収めるシリコン製のカップが付いた一体型の下着を身に着け、収尿器に接続して導尿するタイプもあります(図2)。どちらも、頻尿の方やトイレに行くのが大変な方の外出時の負担軽減になりそうです。

女性向けにも収尿器が開発されると良いですね・・・



皆さんならではの目線のお話が聞けて、リハビリスタッフも勉強になりました！

バス



「のるーと塩尻」

1回100円（7km以上は200円）で利用できます。タクシー代より安くすむのでお得です。バスで松本歯科大に行くと、花がいろいろ咲いていて綺麗な庭園を楽しむことができます。（せつちゃんさん）

【リハビリより】「のるーと塩尻」は、塩尻市中心部の地域限定で本格運行されているオンデマンドバスです。予約状況と交通状況からコンピュータが選択した一番効率の良い経路で乗降ポイントまで運んでもらう、自由度の高い登録制の乗り合い小型バスです。

予約の手順に慣れる必要があること、ワゴン車に乗降できる動作能力が必要なので、利用できる人は限られると思いますが、慣れるととても便利だと思います。10月から広丘・吉田地区でも実証運行が始まるそうです。

のるーと塩尻は車椅子に座ったままの乗車はできません。車いすやシルバーカーは、折りたたんで荷室に収納することになります。

「すてっぷくん」（塩尻市地域振興バス）

乗車する3日前までに運行会社（アルピコタクシー）に連絡しておく、スロープでの乗降や車いすの車内固定など支援してもらえます（スロープの傾斜はけっこう急）。車輪を固定するだけなので、振動や停発車時の揺れに対しては体幹などに障害がある方は車いす用のベルトを用意するとより安心です。（メガギガテラさん）

【リハビリより】のるーと塩尻の導入に伴い、すてっぷくんの一部の路線は廃止になっています。

サッカー観戦（アルウィン）



私はよく電動車いすで山雅の試合を見にアルウィンに行きます。身体障がい者向けチケットは1,150円～（通常の半額）、介助者1名まで同じ値段で購入して同伴できます。

ゴール裏など、フィールドにとっても近い席に案内してもらえ、迫力満点です。屋根付きで雨の心配もいりません。チケット売り場はスロープがあって傾斜がキツイですが、それ以外は席までの動線はほぼ平坦で移動しやすいです。（ノブさん）

【リハビリより】現地での観戦は、観戦者みんなとの一体感が得られ気分爽快ですね。飲み物や日除けなど暑さ対策をお忘れなく。詳しくは松本山雅ホームページをご覧ください。



飲食店

新聞の広告にマクドナルドのクーポン券が入っていた時は、それを持ってマクドナルドに行きます。失語症があるので注文が大変ですが、クーポン券を利用すると安くなるし、渡すだけで買いたい商品が伝わるので注文が楽になるからです。でも、混雑する時間帯を避けていつも早朝に行くため、朝マックしか食べられないのが残念です（笑）。

（マックさん）

先日はセニアカーに乗って、初めてスターバックスコーヒー（塩尻店）に行きました。メニューがたくさんで注文が難しいのですが、お店の人がとても親切でした。

トイレは広くて手すりもついていて（便座右側）、車いすの人も使いやすそうでした。

抹茶ラテがおいしかったです。（マックさん）



電車



JR「特急あずさ」

普通車両・グリーン車共に車いす対応車両があります。車いすを固定するスペースがあるので、車いすに座り続けることもできます。各座席にはコンセントがあり、呼吸器などの機器の充電もできるので安心です。

最近の鉄道会社では大抵の特急列車には車いす対応席があります。JR東日本「四季鳥」、JR西日本「トワイライトエクスプレス瑞風」、JR九州「ななつ星」など豪華寝台特急にも車いす対応座席があります。

（鉄道好きのメガギガテラさん）

JRは事前に駅に連絡しておく、駅員さんが乗車駅、降車駅どちらでもスロープを用意して待っていてくれ、車いすの乗降をお手伝いしてくれます。とても助かります。（ミミさん）



写真は新幹線車いす用フリースペース（JRホームページより）

いかがでしたか？
継続して少しずつ情報
交換を図っていきたく
と思っています。

皆様のご参加
をお待ちしてい
ます！



※2023年8月時点での情報です。各施設の状況や商品・サービスの内容が変わっていることがありますので、ご注意ください。事前に確認されることをお勧めします。

※情報をお寄せくださったご利用者様個人の感想が含まれることを踏まえて参考にしてください。