

2023年10月14日 杉並区視覚障害者協会福祉セミナー

【高齢視覚障害者や高齢者の見え方を知ることで、本人やご家族、支援者も楽しく！】

視覚障害リハビリテーション協会

吉野由美子

# 自己紹介

- 私の年齢は75歳
- 先天性白内障による視覚障害（ロービジョン《弱視》）  
左0.1 右0.02（矯正視力）と大腿骨の発育不全  
による肢体障害（身体障害者手帳3級・要支援2）
- 福祉系の大学・大学院を卒業し、障害者福祉論などを大学で教えてきた。ライフワークは、視覚障害リハビリテーション）の普及活動。40年以上続けている。



# 見えにくくて肢体障害がある当事者の私と 視覚リハの専門知識を持つ私と

- 介護認定 要支援2
- 68歳の時第5腰椎の圧迫骨折
- 長い距離の移動には電動車椅子
- 2017年7月15日より身体のリハビリのため介護保険で運用されているデイサービス施設に通所開始(週2回)
- デイサービス施設を利用する中で、介護保険サービスでは視覚障害者に対するケアが正しくおこなわれていないことを痛感した。



# 今日のお話の狙い

- 視覚障害者についての間違った固定観念の払拭
- 見えない・見えにくいが多様性について
- 見えにくい高齢者(ロービジョン)の方のための環境改善や様々な工夫の例を示す
- 視覚リハ専門家(歩行訓練士)とはどんな専門家なのか  
理解し介護職や家族との連携の大切さを述べる。

視覚障害者に対する誤った  
イメージを払拭する

# 視覚障害者は数が少ないは間違い

- 我が国では、5年に1度国勢調査に合わせて身体障害者の実態調査を行っている。
- 2016年度の国の調査によると  
視覚障害の身体障害者手帳取得者  
**31万2000人**と推計（障害者全体の約7%）
- 内65歳以上の高齢視覚障害者が約69%
- 18歳未満5,000人
- 超少子化超高齢化

# 身障手帳所持が障害者数を反映しない

- 視覚障害者とは、見えない・見えにくいために日常生活に困っている者をいう
- 身障手帳取得の目的は、福祉サービスをうけるため  
→他のシステム(例えば介護保険)でサービスを受けている人は「視覚」での手帳を取得しないことが多い
- 手帳取得基準が厳しいと困っていても手帳取得できない
- 支援者の考える視覚障害者とは、見えない・見えにくいことで日常生活に支障を来している人のこと

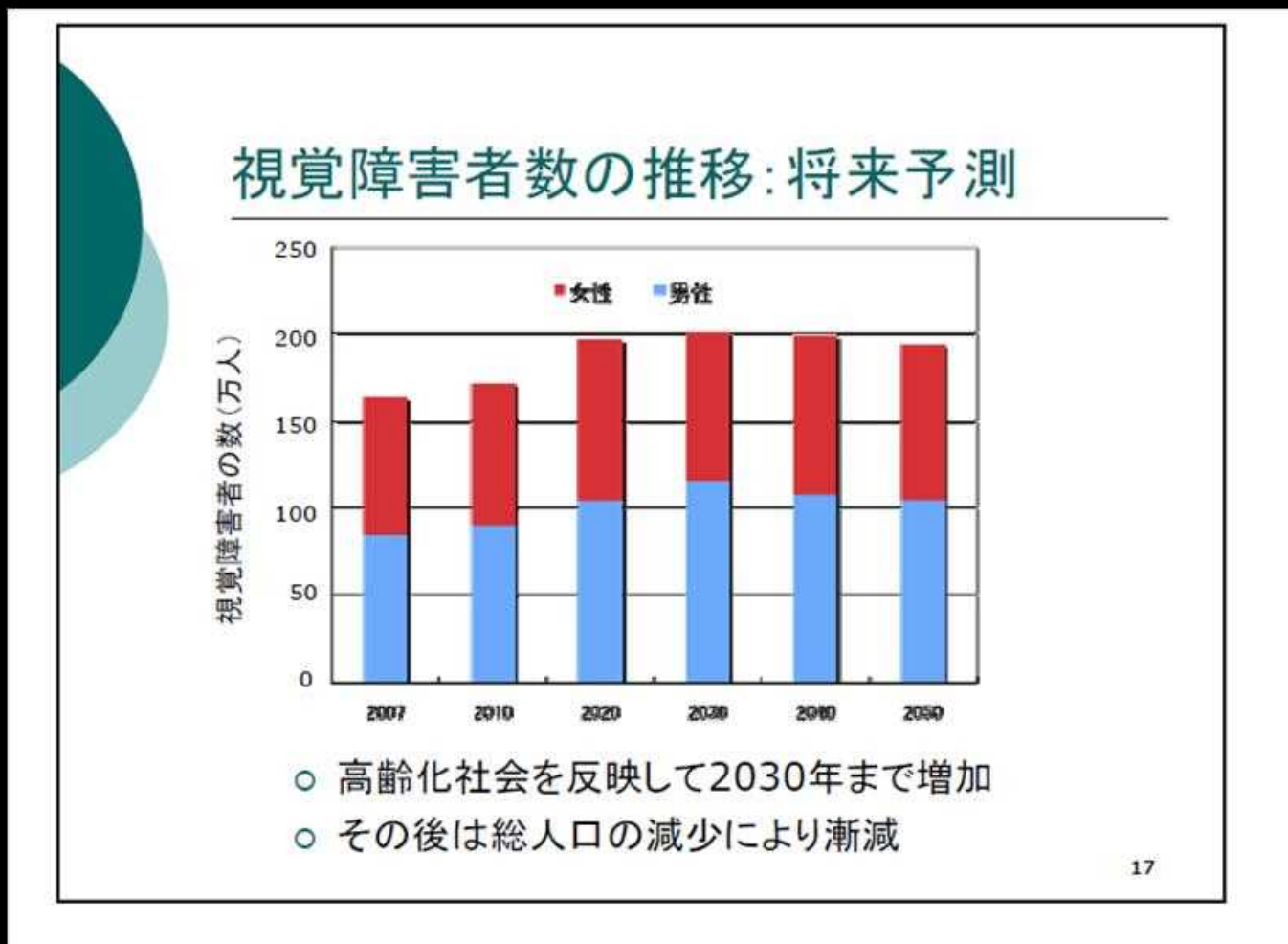
# 2009年に日本眼科医会の 研究班が行った調査による推計

## アメリカの視覚障害の定義を使って分析

- ロービジョンとは、良い方の眼の視力が0.5以下 0.1以上
- 失明(社会的失明) 良い方の眼の視力が0.1以下
- 視覚障害 ロービジョン+失明
- 失明(社会的) 188,000人
- ロービジョン(弱視) 1,449,000人
- 合計 1,637,000人
- 年齢別に見ると70歳以上半数、60歳以上が72%

# 視覚障害者の推移・将来予想

(上記研究からの引用)



2030年には視覚障害者数は200万に達すると推計

まだまだ一般に認識されていない  
幼い頃から(先天を含む)の  
視覚障害者と中途視覚障害者の  
ニーズの違いについて

# 視覚障害の原因

## 1960年代ぐらいまで

- 栄養失調
- トラホーム
- 細菌性の感染症によるもの  
(はしかや先天梅毒など)



- 幼い頃からの障害

## 最近ワースト5と見なされている原因

- 緑内障
- 糖尿病網膜症
- 網膜色素変性症
- 加齢性黄斑変性症
- 脳血管障害によるもの



- 人生の半ばでの障害
- 全体の8割以上が中途  
視覚障害者

# 幼いころ(先天も含む)からの 視覚障害者

- 幼い頃からの人は、眼以外の感覚器を使用することを学びながら発達する。
- 視覚障害者として生きていくための様々な方法を盲学校などでの教員・先輩や仲間の視覚障害者から学ぶことができる。



- 見えない・見えにくいことは沢山の困難があるがそれ乗り越えるための力を身につけている。

# 中途視覚障害になると

- 視覚はあまりにも便利すぎる情報入手器官
- 外界の情報の8割から8割は視覚から入手
- 人間は、視覚的動物であると言われている。
- そこで、人生の半ばで失明したりロービジョンの状態になったら、とにかく絶望的なショック状態となる。



- 8割以上の中途視覚障害者は自殺を考えると  
言われている。

視覚障害者といっても、いつ  
視覚障害になったかによって  
必要な支援は多様

見えにくい人(弱視・ロービジョン)の見え方  
は100人100通り

# 原因によって様々に違う見え方

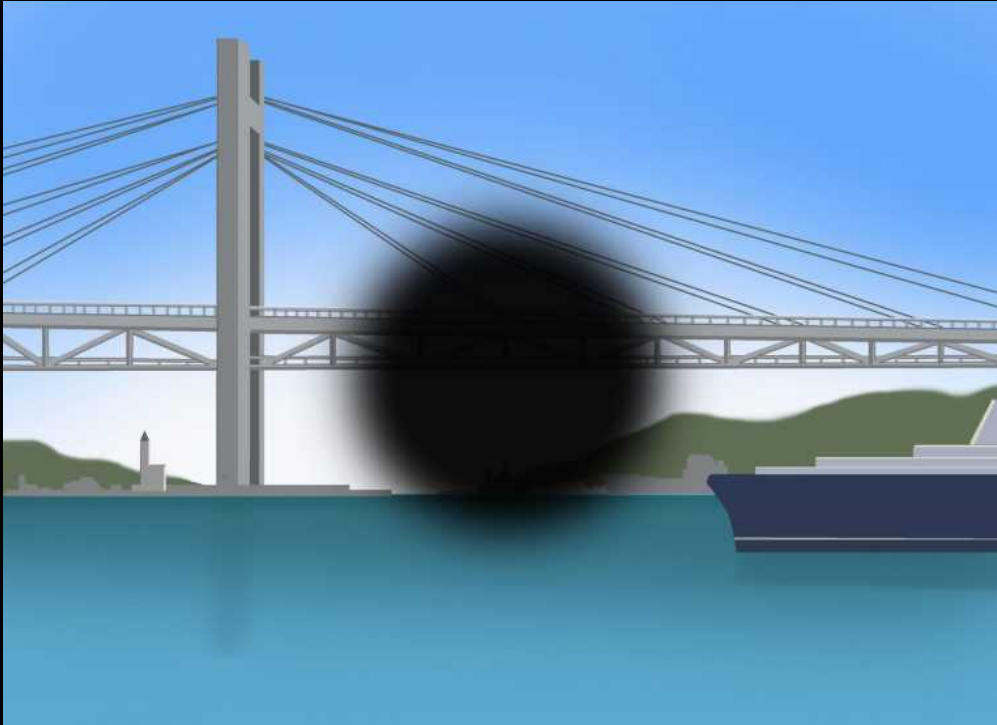
- ロービジョンの見え方は、眼のどこが犯されるかによって千差万別である。
- 下記の見え方が入り交じることもある。
- 一般には、とてもわかりにくい障害。
- 誤解されることも多い。

# 正常な見え方



下記5種類の見え方は  
視覚障害リハビリテーション協会HPより引用  
[https://www.jarvi.org/about\\_visually\\_impaired/#a2](https://www.jarvi.org/about_visually_impaired/#a2)

# 中心暗点の見え方



中心部分の視野が欠けている（中心暗点）

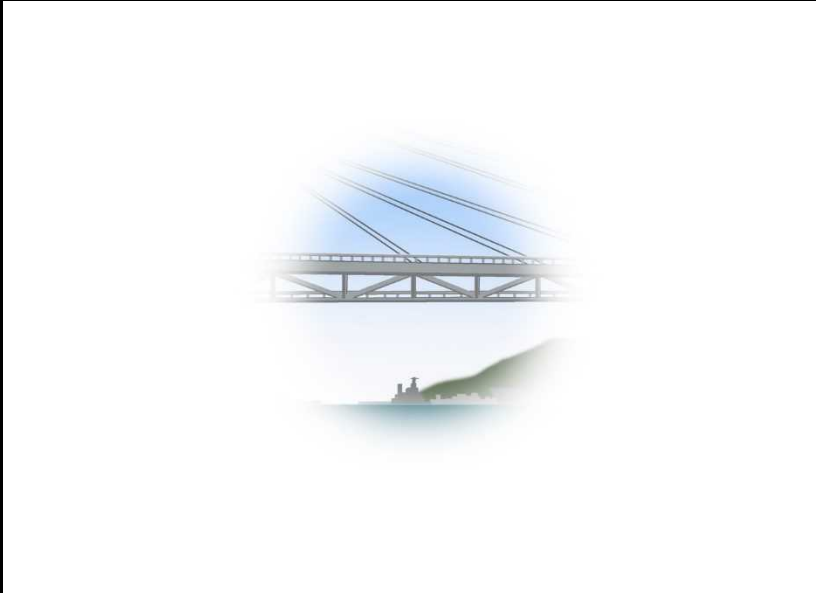
- 読書など文字を読むことが困難。
- 周辺視野で比較的歩行はできるが、人とぶつかりやすい

糖尿病網膜症、加齢黄斑変性症などで出やすい見え方。周りの状況が分かるので歩行などは比較的できるが、文字などが読めない。顔の判別が難しいなどでコミュニケーションが取りにくい。

# (画像) 中心暗点の見える方



# 求心性視野狭窄の見え方



中心部が見えるが周辺視野がない  
(視野狭窄)

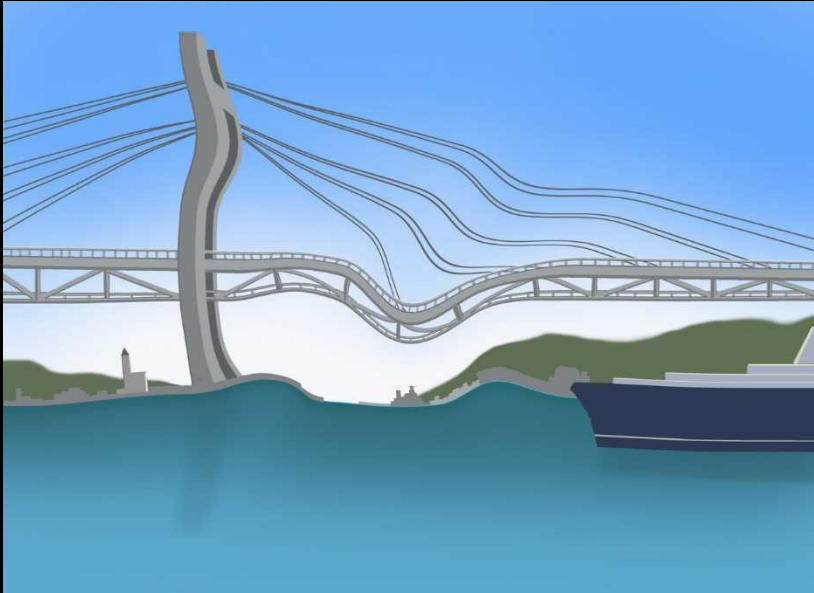
- 視力検査では、比較的視力がよくでる。
- 少ない文字数の文字は読めるが、長文の文章を読むのがしばしば困難。
- 周囲の状況が把握できず、歩行が困難。

緑内障の末期、網膜色素変性症などで出やすい見え方。小さな文字の文庫本などでは見えるが周囲が分からないので歩行困難。歩行の時には白杖を使う方も多い。  
「本が読めるのに白杖」「スマホの画面が見えている」、詐病などと誤解される

# (画像)視野狭窄の見え方



# 高齢者に多い加齢黄斑変性症に見られる ゆがみ(変視症)の見える方



## ○ゆがみ(変視症)の見える方

•ものがゆがんで見える。ゆがみの程度は様々で、原因となっている疾患の種類・病気の進行度合いによって千差万別である。ゆがみは、加齢黄斑変性・黄斑前(上)膜・黄斑円孔・糖尿病黄斑症など様々な疾患の症状として起こるので、この症状に気付いたら直ちに眼科を受診し治療を受けてください。

•両目で、ものを見ているときにはゆがみに気付かないことが多い。ゆがみは片眼で見て初めて分かる。

# (画像)加齢黄斑変性症の見え方



# 羞明(しゅうめい まぶしい) の見える方



## ○羞明(しゅうめい)の見える方

- ・強い光を受けた時に不快感や痛みを感じる。
- ・多くの眼疾患の症状として、この羞明があるが、その現れ方は人により千差万別である。症状がきつい場合には、左の例のように、すべてがぼーとかすんでしまい、晴れた日などは、外を歩くこともできない。

対策は、帽子などで光を遮る、眼科で遮光眼鏡という短波長(青色光)を選択的に遮るメガネを処方してもらいかける、などが非常に有効です。

# 白内障の見える方



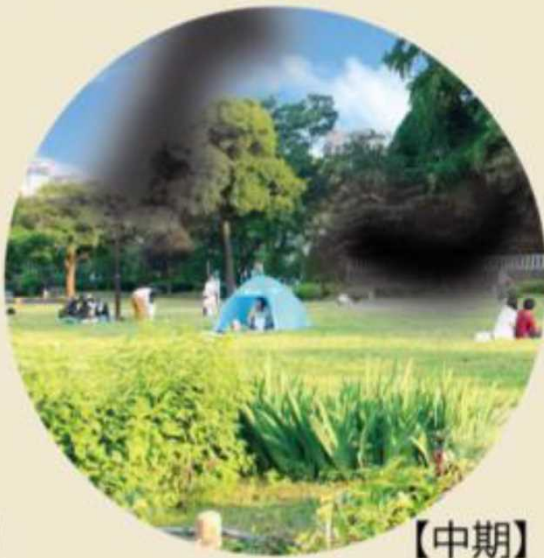
正常

白内障が進んだ状態

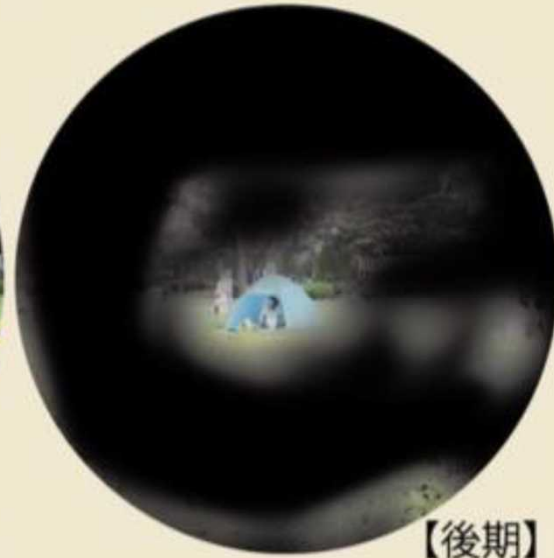
# 緑内障の見え方



【初期】



【中期】



【後期】

見えにくさが100人100通りであることについては、高齢者の介護に当たる関係者だけでなく世の中一般に知られていません。

だから誤解が生じます。

見え方の多様性を理解いただけてでも、みんなハッピーになります

# （視覚障害者の誤ったイメージ）とは

- 視覚障害者は数が少ない
- 見えない・見えにくいことで困っている人は150万人を超える
- 幼い頃からの視覚障害者→教育などの発達支援  
中途視覚障害者→視覚リハビリテーション
- 視覚障害者と言っても大変多様で一人一人違う  
皆さんがたまたま出会った方は、多様な視覚障害者の一人に過ぎない

視力低下や視野障害が  
高齢者の日常生活に  
及ぼす影響を理解し  
眼科への受診も考えて

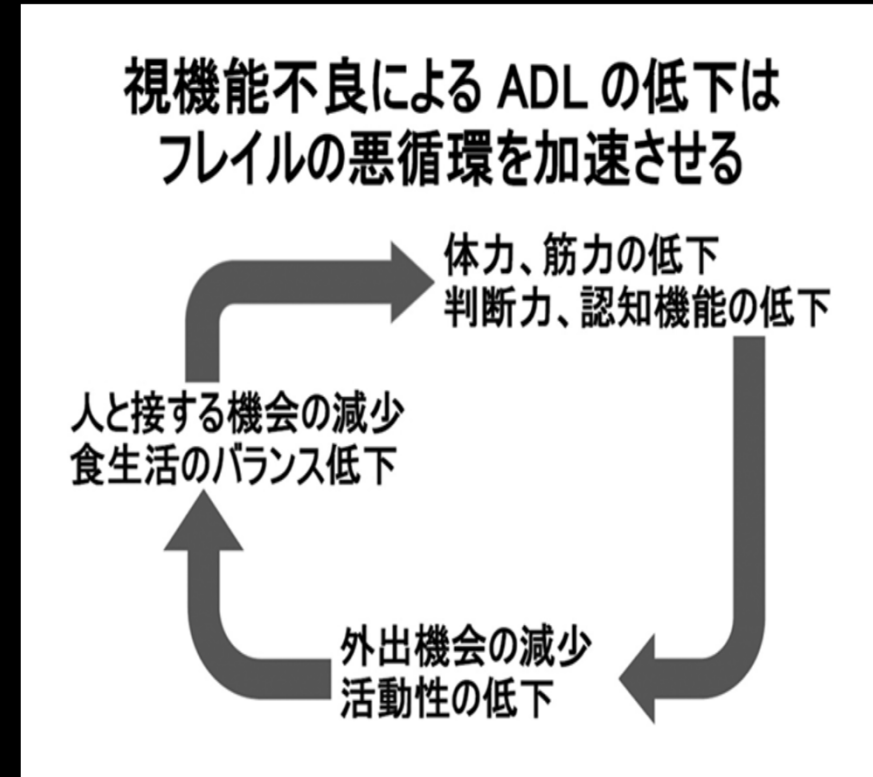
# 視力低下からの行動異常が 認知症によるとされた事例

- ある老人ホームに入所していた80歳の男性
- 女性トイレに入る・しばしば車いすを壁にぶつける・テレビに興味を示さなくなる・コミュニケーションがうまく取れない等々の行動変化
- 職員は、認知症の進行だと考えて対策を話し合う。
- 実は白内障が進んで、視力が0.01まで落ちた眼科受診→手術、視力0.5まで回復→異常行動はなくなった。

# 8割以上の情報が視覚からなのに

外界からの情報の8割以上は視覚から入ってきます。目が見えにくくなって、この情報が充分に入ってこなくなったら、当然体を動かすことができなくなります。今高齢に伴う体力低下が引き起こすフレイルとその予防は、介護の関係者にとって大きな課題です。

しかしなぜか、眼疾患の進行がフレイルを引き起こす原因となることには着目されていません



# なぜこうなるのか(ケアする側)

- 眼疾患についての知識がない
- 見えにくさと日常の行動の関連についての明確な指標が示されていない
- 見えない・見えにくい方達にどのように対処すれば良いかの教育を受ける機会がない
- 全盲の方は一人では何もできないという固定観念が強くある
- 対処法を知らないことで関心がなくなる等

# 見えない・見えにくい高齢者の側

- 見えにくくなってきたことを訴えない(徐々に進行すると気づかないことも多い)
- 自分の見えにくさがどういう状態か分析できないし説明できない
- 高齢になったのだから見えにくくても当たり前と諦めている
- 家族に迷惑をかけたくないという気持ち
- 見えなくなったら一人では何もできないという強い絶望感がある。等

# 早期発見早期治療の大切さ

- 高齢の家族やケアをしている高齢者に行動の異常が出たときは、「認知症になったのかしら」と疑う前に、眼科へ受診を考える。
- 早期に疾患を見つけると、治療しやすい
- 病気の進行を抑えられなくても、環境改善や様々な工夫で、QOLを高めることができる。

工夫すると見えにくい高齢者の  
日常生活が豊かになる

# 見えにくさに配慮した環境改善の原則

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)

## ★通常画面

(白背景・黒文字)



高知県

よさこい祭り

## ★白黒反転画面

(黒背景・白文字)

画面全体で明るい部分を少なくして、まぶしさをおさえる配慮の方法

高知県

よさこい祭り

# 公共の建物の見えにくい階段

小学校の体育館入口

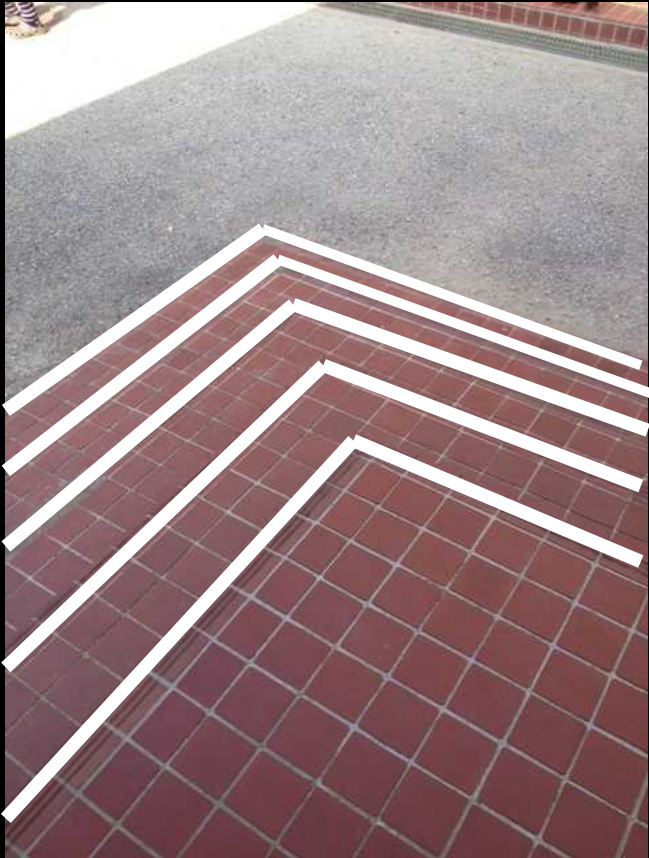


市民図書館の入り口

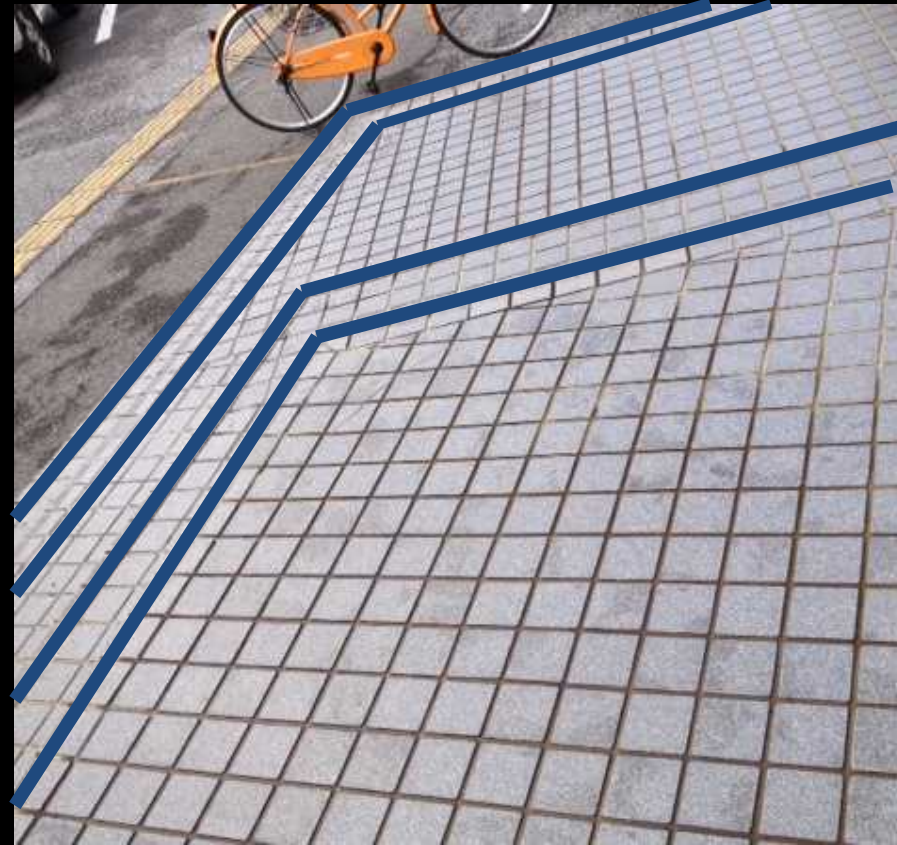


# 公共の建物の見えにくい階段 改善案

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



# 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

# 高齢の见えない・見えにくい方にも 有効な事例

ここから14枚のスライドは  
視覚障害リハビリテーション専門家  
(歩行訓練士)の実践事例です。  
歩行訓練士の仕事については  
後に述べます

# 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）

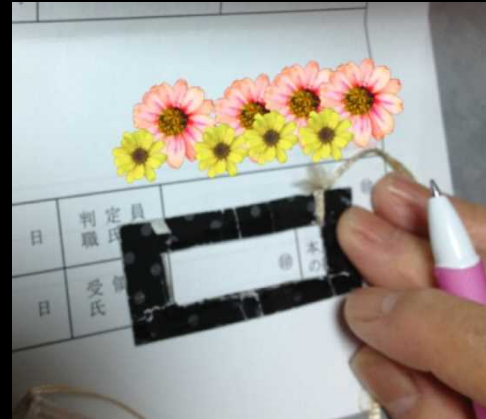


・クッションシートもコントラストがあると目で見て障害物の存在がわかる!!

# 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
- ・老眼鏡の使用

# 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)



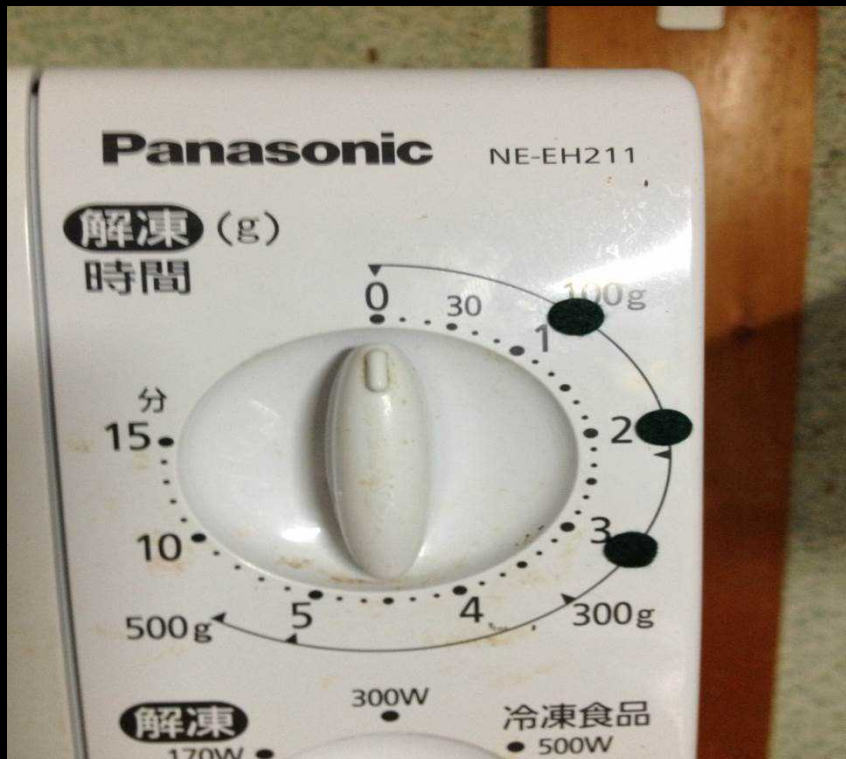
地デジ対応テレビになってからボタンが増えて電源の入切もできなくなった70代女性

- ・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)

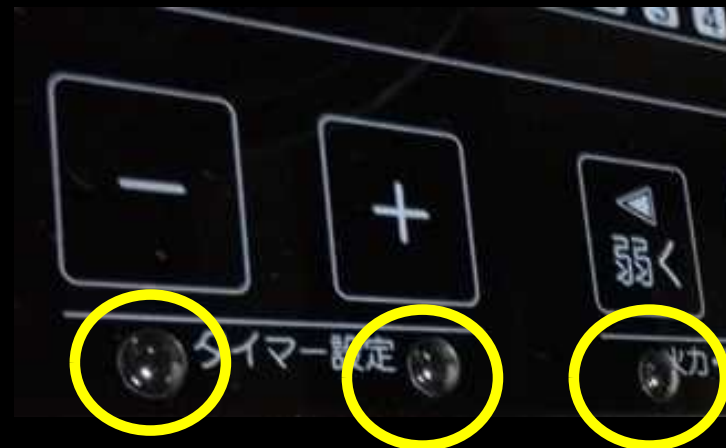


・メモリを指で触って測るのも高齢者には大変・・・

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！！

# エバーウォーク両国店での 改善事例

視覚的表示の改善と  
プログラムの流れの規則性  
吉野が改善に関わった事例

# 改善の実例

## 1日のスケジュールボード

| 時間        | 9:40      | 10:00     | 10:20     | 10:40     | 11:00     | 11:20 | 11:40 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|
| 体 操       | スクワット     | 磁気・リフレ    | 歩行        | ブルブルラクナール | 自転車       |       |       |
| 自転車       | 体 操       | スクワット     | 磁気・リフレ    | 歩行        | ブルブルラクナール |       |       |
| ブルブルラクナール | 自転車       | 体 操       | スクワット     | 磁気・リフレ    | 歩行        |       |       |
| 歩行        | ブルブルラクナール | 自転車       | 体 操       | スクワット     | 磁気・リフレ    |       |       |
| 休憩        | 休憩        | 休憩        | 休憩        | 休憩        | 休憩        |       |       |
| 磁気・リフレ    | 歩行        | ブルブルラクナール | 自転車       | 体 操       | スクワット     |       |       |
| スクワット     | 磁気・リフレ    | 歩行        | ブルブルラクナール | 自転車       | 体 操       |       |       |

私の名前だけを黒字に白で、5Mほど離れていても札の色で判別できる。

- 名前を太字で印刷
- 運動種目を色分け
- 種目の実施場所を固定し、種目から種目への移動は時計回り、スタートの種目が分かれば良いように工夫
- 作った札を磁石でボードに貼り付ける



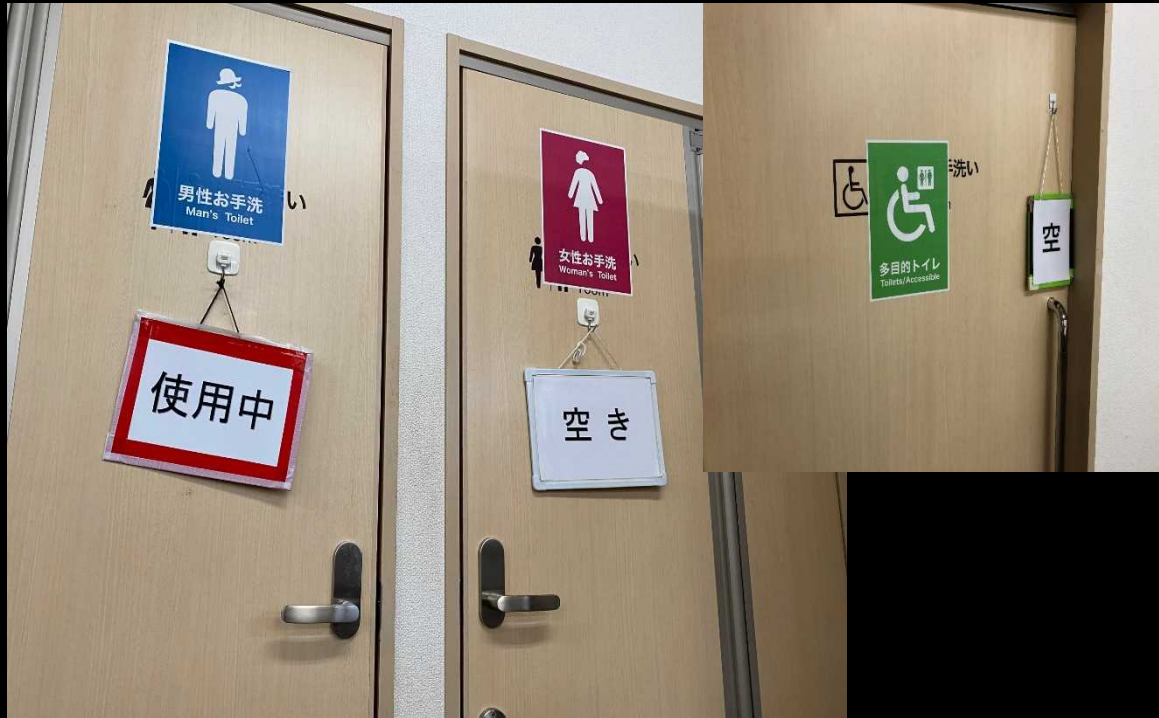
# 改善事例

## マシントレーニングもシンプルに



- ・小さいボタンは不要
- ・みるべき情報だけ強調
- ・安全に配慮
- ・自分の記録が残る

# 関心を持ってポイントを理解すれば 改善できる(トイレの表示)



○男性・女性・車  
いすの表示を大  
きく

○空き・使用中の  
大きな札をかけ  
て、使用中の周り  
には赤い色を塗  
る。

# 関心を持ちポイントをつかむと

周辺視野でしか見ることのできない利用者。  
便器を流すボタンが判別できなかった。  
そこに職員の方の思いつきで、ピンクのシールを貼って対応



視覚障害リハビリテーションと  
(視覚リハビリテーション・ロービジョンケア)  
その専門家歩行訓練士とは

# 視覚(障害) リハビリテーションとは

「基本的には障害を受ける以前、すなわち晴眼時（正常に見えていた時）に獲得した多くの知識等を含む能力をベースにし、そこに若干の新たな能力を付加して、新しい行動様式を再構成していくこと」

芝田裕一編著「視覚障害者の社会適応訓練」から引用

# 視覚以外の他の感覚を使って生きられることに 気づいてもらうことが第一歩

失明して退院する方が車に乗って帰宅する時に、看護師さんが、下記の図のように、車のドアと屋根に触らせてくれて、乗り込めるように指導してくれた時、「あ！見えなくてもこうやって工夫すれば生きていける」と気がついた。それで生きる気力がわいてきた。  
(自殺まで考えていた中途失明者からの話)

**椅子に座るとき**  
片手を背もたれに触れてもらいます。  
テーブルがある場合はもう片方の手でテーブルに触れてもらいます。



## 車の乗り降り

- ・車に乗る時は、ドアや屋根、座席に触れてもらい、車高や座席の位置を確認してもらってから乗車してもらうとよいでしょう。降りる時は介助者が先に降り、下車する場所の足元の安全を確認してください。(図④)



# 視覚リハビリテーションの目的(年齢別)

(吉野の考え方)

- 視覚を使わなくとも、あるいは見えにくくなっているとしても、生きていけると言う事を、簡単な事で、本人に自覚を持ってもらって、失った自信を取り戻してもらう事
- 若年層では、学校への復学・復帰
- 中高年では、職業復帰・社会的な役割を果たせるようになること
- 高齢視覚障害者では、今まで生きて来た生き方を継続して、生きがいのある人生を全うする

歩行訓練士が出来ること

# 視覚(障害)リハビリテーション専門職

## ここでは歩行訓練士を中心に話す

- 名称 視覚障害者生活訓練等指導員(歩行訓練士)  
現在全国で約500人程度実働
- 資格 認定資格  
2カ所の養成施設で大学卒業後2年間の教育を受ける
- 名称 視能訓練士
- 資格 国家資格  
通常は眼科で視力や視野検査などを担当 ロービジョン  
ケアについては、それを専門としている人はまだごく少数

# 視覚リハ専門家としての歩行訓練士

歩行訓練士は、

- 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)

これらの困りごとの原因と解決法の知識を持つプロ



触って、聞いて物事を理解してもらうプロ

補装具や日常生活用具は  
紹介するだけでは使えない  
訓練が必要

# プレックストーク、録音図書



# 録音図書が聞けるようになるまで

高齢視覚障害者が使いこなせるようになるには

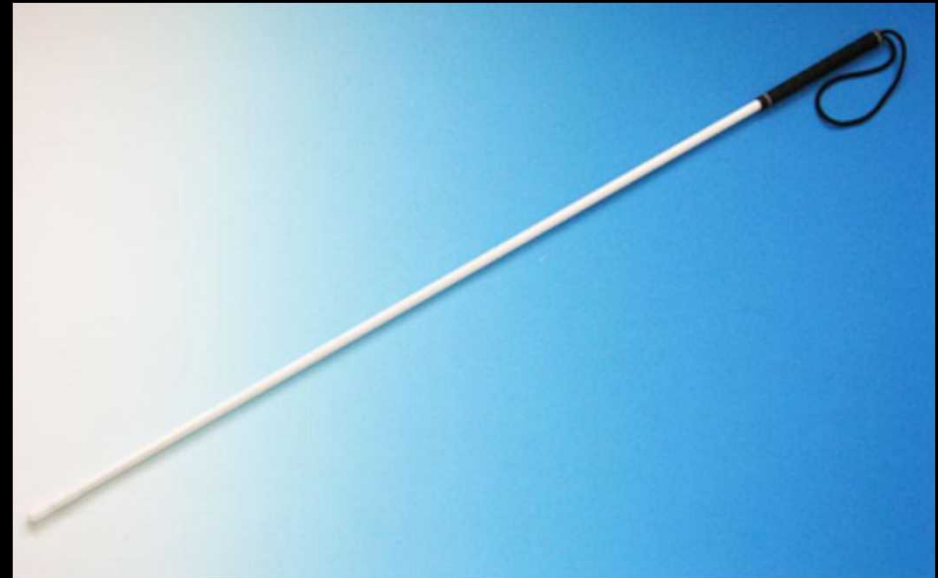
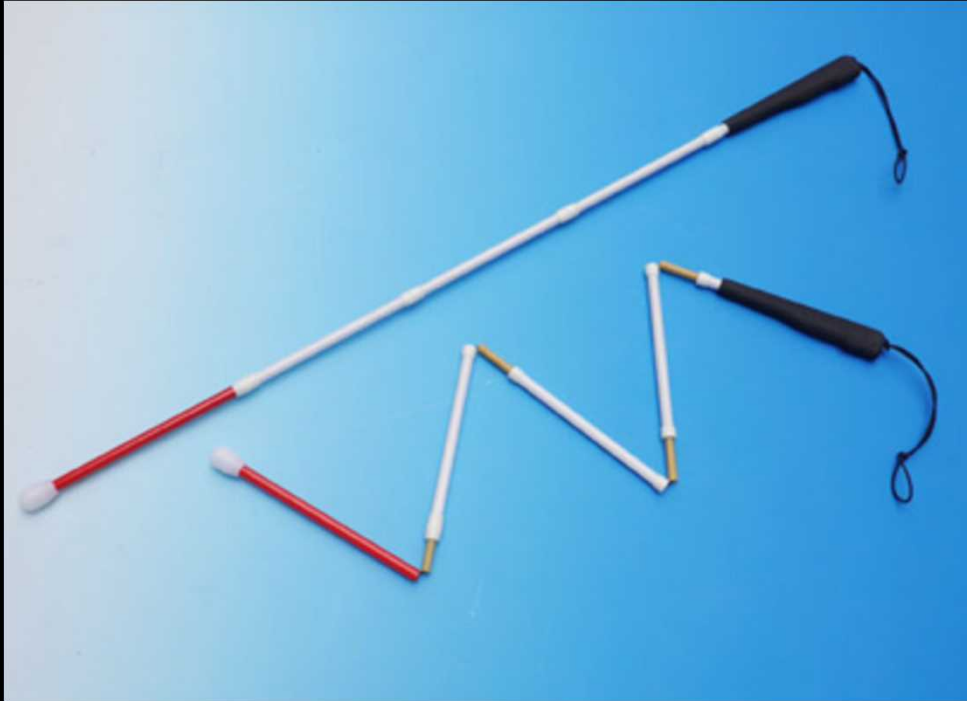
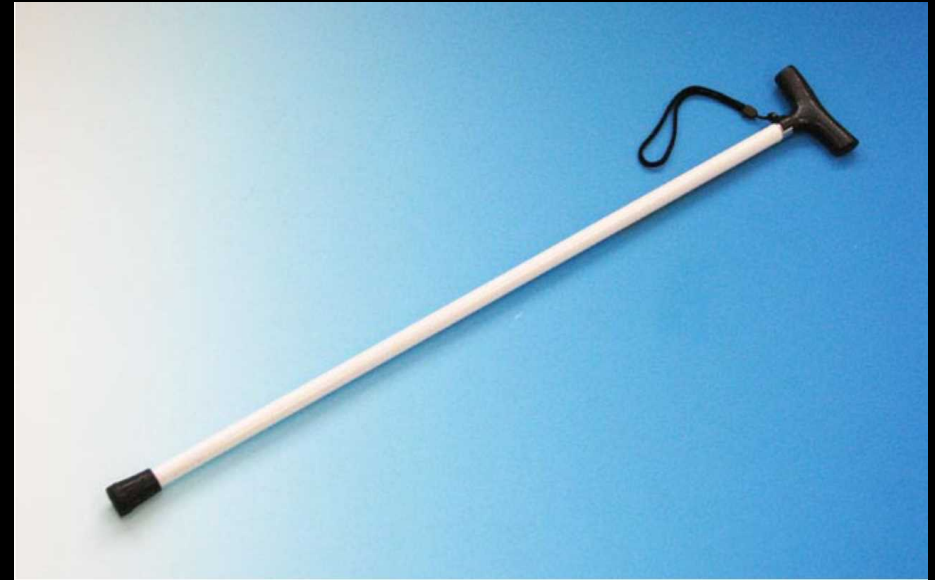
- プレックストークを触ってもらって、スイッチの位置などを確認
- 電源の入れ方切り方を覚える
- CDの出し入れの仕方を覚える
- 再生の仕方、停止の仕方を訓練する

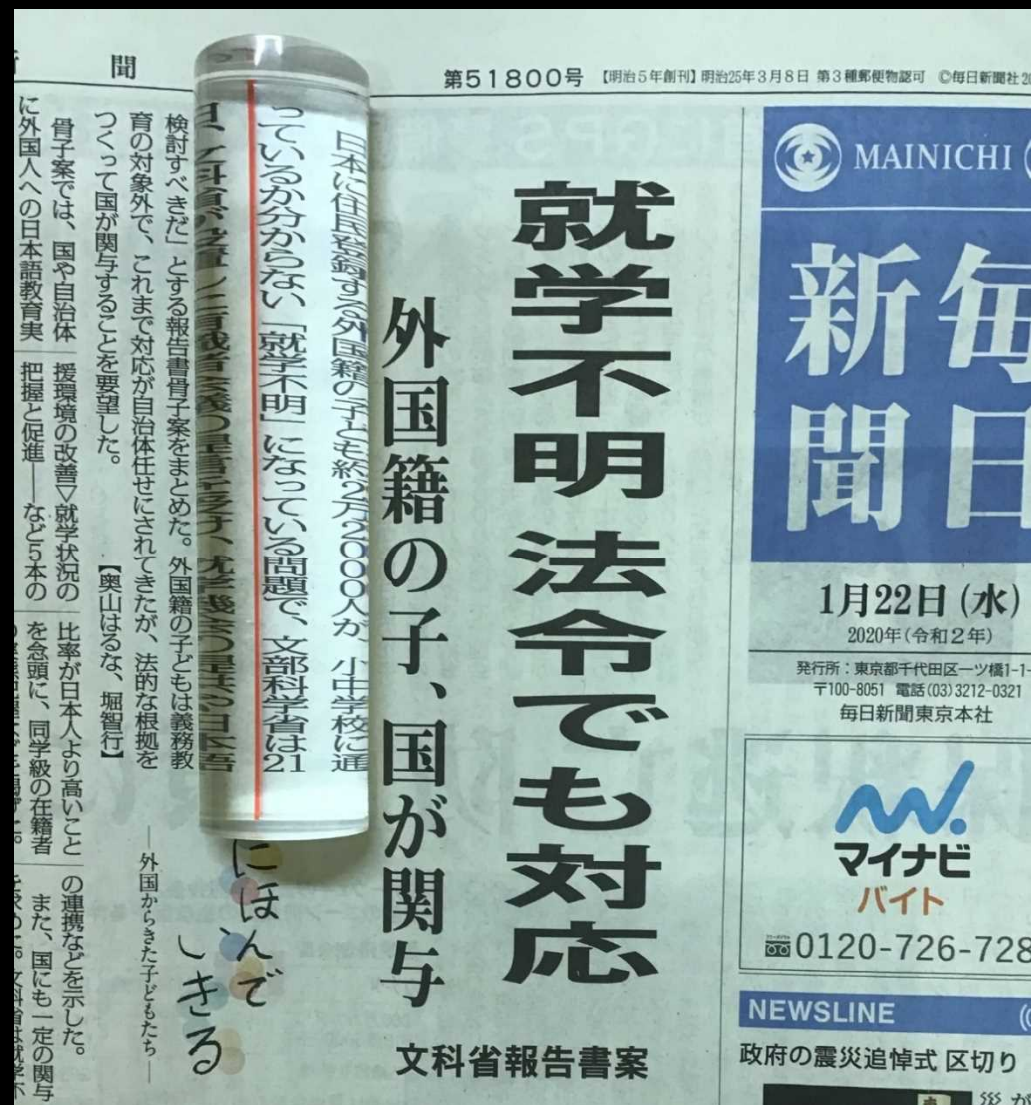


歩行訓練士が訪問訓練で週に1回、1ヶ月程度かかることも珍しくない。

# 白杖

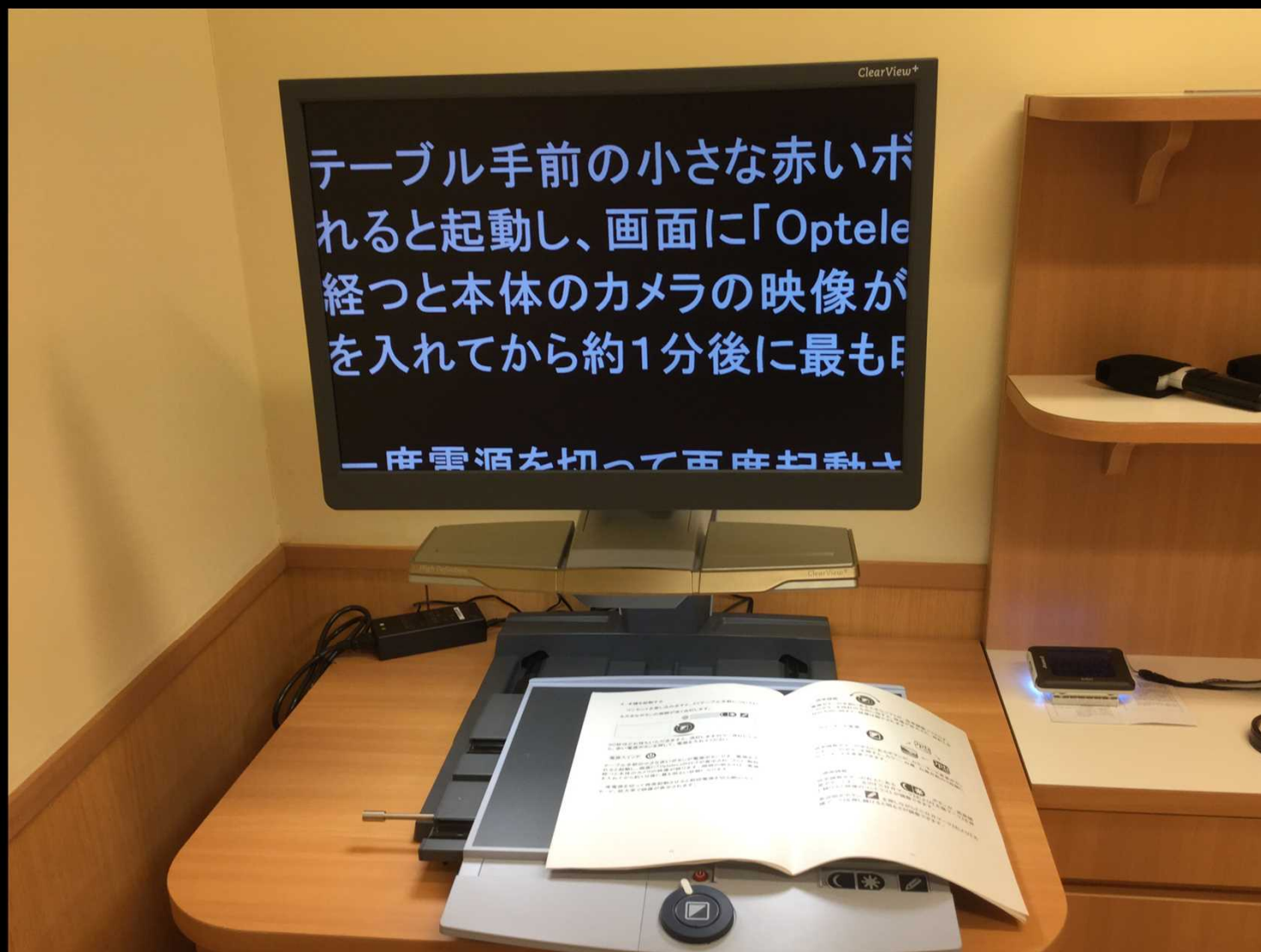
歩行訓練士が本人に適した物を選定するのが望ましい。





# 拡大読書器

画面上に読みたい場所をきちんと出すためには、下のテーブルを動かすトレーニングが必須



# まとめると

- 視覚リハビリテーションとは、視覚以外の他の感覚からの情報をフルに使って、生きて行けることを当事者に体得してもらうこと。(見えないから出来ない→見えなくても出来るに置き換える技)
- 視覚リハ専門家は、視覚以外の様々な手がかりを駆使して、また、残った視機能と視覚以外の手がかりを活用して生きて行くことを教える専門家

# 歩行訓練士に関して

- 1 歩行訓練士に依頼する時に、眼科医の指示書が必要か  
眼科医の指示の元に動くシステムではないので必要ない。  
直接施設に相談すれば良い
- 2 訓練等には、どのぐらいの頻度が必要か  
本人の目的や能力によって違う。訓練指導員が評価して決める。
- 3 実際に歩行訓練士が関わった事例を知りたい

# 事例

83歳 女性 (20年前から緑内障治療)

徐々に進行し、平成X年6月ごろに失明状態といわれていた。

同年7月には、ものにぶつかるなど行動に変化があらわれ、  
這って外に出て近所の人に保護されるということもあった。

不安強く夜間せん妄状態のため、8月、精神科病院入院。

約1か月の治療で精神症状は落ち着き、高齢者施設入所。

# 入所時のADL

移動 全介助 自室内は四つ這い手引き移動、ほかは車椅子

食事 自立（セッティングして配置を伝える）

排泄 一部介助 便座に座るまで手引きで移動

入浴 全介助

更衣 一部介助

座った姿勢で体が傾き、顕著な筋力低下あり。



要介護2

担当ケアマネジャーと入所担当ヘルパーが  
施設内での支援内容を相談検討の上、  
視覚障害の専門家に話を聞こうと判断。



歩行訓練士が事業所を訪問し、  
ケアプラン作成のための支援会議に参加。

- ・自分でトイレに行けるようになろう

行きたいときに自分で行けない。

- ・安全に自分らしく移動できるようになろう

移動時は車椅子利用。 自室ではよつばいで移動。

5畳ほどの居室内でも迷子になることがある。

- ・余暇活動への意欲を持とう

周りの状況がわからないので参加するのがおっくう。

以前はカラオケや日本舞踊など活動的だった。

# トイレの自立

- ポータブルトイレ導入
- 伝い歩きができて把握しやすい場所
- 壁とベッドを確認すると平行の方向が確認しやすい

# 移動の自立

- 筋力低下あり、訪問リハ機能訓練導入
- 室内での移動時、定位置を意識
- 向かい合わせの誘導ではなく、基本手引き歩行
- 館内の手引き歩行→屋外での手引き歩行（お散歩）
- 居室から食堂までの伝い歩きを練習。

# 移動の自立がもたらしたもの

練習を積んで階段昇降に挑戦。

近くのスーパーへ出かけたい！ → 意欲の向上

移動の自立が進むと余暇活動に積極的に参加。  
皆が声をかけてくれる。

私でも文字が書けるかしら？  
家族に年賀状を出してみよう！

# この事例からわかること

- 失明がどれだけ患者の心身を弱らせるか
- 視覚リハ専門家の介入は効果が期待できる
- 視覚障害があっても高齢でも、自立は可能
- 自立はさらなる意欲を生み出す
- 適切な配慮とリハビリが大切

# 東京都で連携できる資源

- 東京都盲人福祉協会
- 東京都の補助金を受けて、相談・訓練事業を行っています。
- 訪問により歩行訓練と生活訓練、点字の指導、スマホなどの利用などの指導を行っています。
- 電話 03-3208-9001 訓練担当まで
- <https://www.normanet.ne.jp/~tomou/service/kunren.html>



見えない・見えにくい状態になっても  
視覚リハ専門家を活用して  
見えない・見えにくい高齢者に  
楽しく生きがいのある生活を取り戻しましょう

。ご清聴ありがとうございました。

参考になる情報

# 東京都ロービジョンネットワーク

- 東京都眼科医会が主催して、眼科医療から必要な方に福祉や教育、職業訓練、視覚障害者用の補装具や機器の情報がパンフレットを手渡すことで得られるようにしたシステム
- (スマートサイト)
- 詳しい説明は
- [http://www.tougan.org/care/care\\_index.html](http://www.tougan.org/care/care_index.html)
- ロービジョン拠点医療機関の紹介
- 各種相談機関の紹介あり

# スマートサイトリーフレット表

まずはご連絡ください！  
代表窓口となる施設を  
ご紹介いたします。

ひとりで悩まず、私たちと一緒に  
考えていきませんか？

ちょっとした工夫で、あきらめ  
ていたことが出来るようになる  
かもしれません。

適切なケアやご相談を受けて  
いただけるように、代表窓口  
施設よりニーズに合わせた施設  
をご案内いたします。



お問い合わせの際は、  
「当リーフレットを見て連絡しました」  
とお伝えください。

眼科医・視機能訓練士の皆様へ

「東京都ロービジョンケアネットワーク」  
(スマートサイト)は見えにくい・見え  
ないことでお困りの患者さまが視覚  
リハビリテーション（適切な指導や  
助言、訓練）を受けられるように  
東京都内の施設をご紹介するシステム  
です。

当リーフレットを、見えにくい・見えな  
いことでお困りの患者さまにお渡し  
ください。代表窓口施設が患者さまの  
ニーズをお聞きして、その方にあった  
適切な情報を提供いたします。

【連絡欄】 年 月 日

医院名：  
住 所：  
医師名：  
備 考：

発行：公益社団法人 東京都眼科医会  
URL：<http://www.tougan.org/>



東京都ロービジョンケアネットワーク

見えにくさを  
感じている方へ

- ☐ 本や新聞が読みたい
- ☐ ショッピングがしたい
- ☐ 便利な日常用具が欲しい
- ☐ 仕事を続けたい・探したい
- ☐ 就学の進路相談をしたい
- ☐ まぶしさをどうにかしたい



# スマートサイトリーフレット裏

◆◆ このページの代表窓口施設よりニーズに合わせた施設をご案内いたします。 ◆◆

## 生活訓練・支援

自立した生活に必要な単独歩行や点字、パソコン、さらには調理や裁縫など、日常生活の不自由を解消するための訓練をいたします。

### 代表窓口施設

東京視覚障害者生活  
支援センター

03-3353-1277

<http://www.tils.gr.jp/>



## 教育機関

見え方に配慮した学校教育や資格取得に向けた職業教育、教育相談（0歳から）をいたします。  
都内には、盲学校5校と弱視学級10校があります。

### 代表窓口施設

東京都立文京盲学校

03-3811-5714

<http://www.bunkyo-sb.metro.tokyo.jp/site/zen/>



## 就労支援

公共機関との連携により、視覚障害者の就労に役立つ支援ソフトと、パソコンなどの活用技能講習や情報提供、ジョブコーチ支援をいたします。

### 代表窓口施設

視覚障害者就労生涯学習  
支援センター

03-6379-3888

<http://workstudy.sakura.ne.jp/>



## 視覚障害者団体

視覚障害者の豊かな生活と社会参加を目指し、視覚障害者全般の問題を解決するため、相談・生活訓練に対応いたします。

視覚障害の当事者への相談にも応じます。

### 代表窓口施設

東京都盲人福祉協会

03-3208-9001

<http://www.normanet.ne.jp/~tomou/>



## 用具の販売・図書の貸出

点字器や白杖はもちろん、調理器具・裁縫道具・ルーペ・拡大読書器など、日常生活のなかで、便利で使いやすい器具、補装具の紹介・販売、図書の貸出もいたします。

### 代表窓口施設

日本点字図書館 用具事業課

03-3209-0751

<http://www.nittento.or.jp/sale/>



## 眼鏡製作・販売

医療機関と連携して、見えにくさを補助する拡大鏡やロービジョンエイド、ハイパワー眼鏡などの紹介・販売、特殊眼鏡の作成を行います。

### 代表窓口施設

株式会社 朝倉メガネ

03-3357-2251

<http://www.asakuramegane.co.jp/>



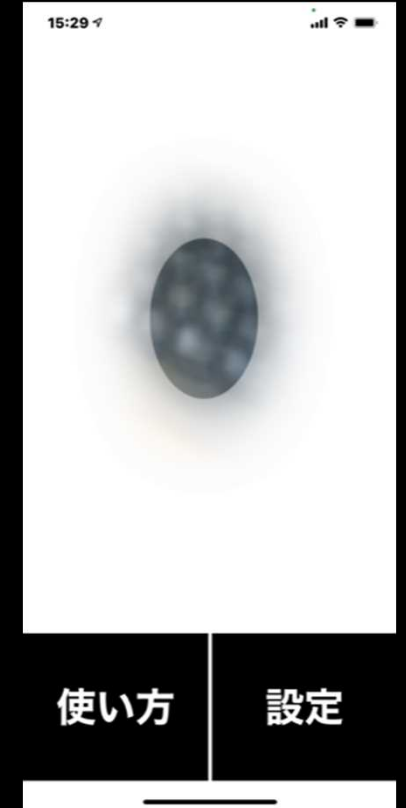
# 見えにくさの体験やイメージ作り

- 日本弱視者ネットワークの作成した  
見え方紹介アプリ

[https://jakushisha.net/miekata\\_apps.htm](https://jakushisha.net/miekata_apps.htm)

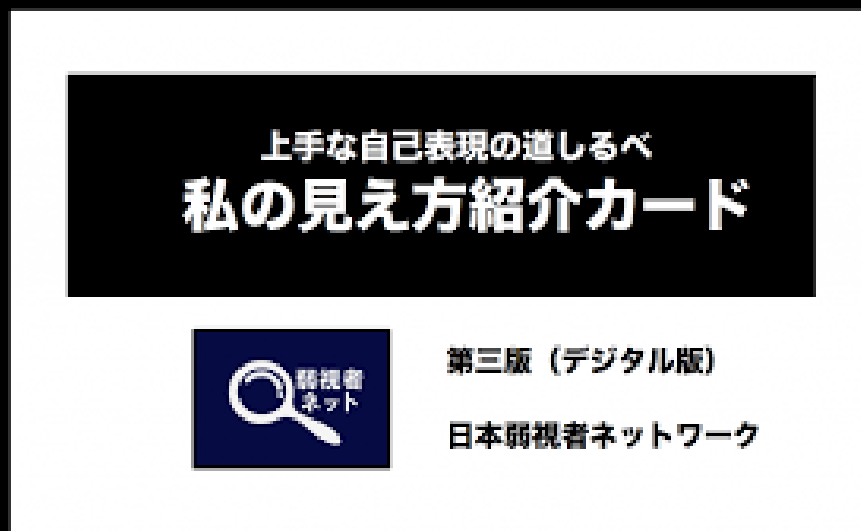


- 私の見え方紹介カード  
無料でダウンロードでき、視野障害や羞明、  
中心暗点などのイメージを作り、人に説明  
する時に使えるアプリ



# 私見え方紹介カード

- 日本弱視者ネットワーク作成
- 私の見え方紹介カード(上手な自己表現の道しるべ)
- [https://jakushisha.net/miekata\\_card.htm#text](https://jakushisha.net/miekata_card.htm#text)



見えにくさのアセスメントにも  
使えます



# 目の見えない・見えにくい人をサポート するために知っておきたい情報サイト

一緒に歩こう  
～目の不自由な人と  
楽しく街を歩くために～



見えない・見えにくい  
高齢者への理解と  
安全なサポートガイド  
DVD「あるっく」



学習に使うことを話すと、送料込み1200円で送ってくれます。

**日本初！待望のDVD**

見えない・見えにくい高齢者への  
理解と安全なサポートガイド

**あるっく**  
**A LOOK**

あるっく (A LOOK) とは、「歩きたい、見たい」というみんなの願いです



色々なシーンに合わせたサポート方法を動画でご覧いただけます



制作・著作

NPO法人 視覚障がい者支援協会・ひかりの森

ホームページ <http://npo-hikarinomori.com/>

メール: [info@npo-hikarinomori.com](mailto:info@npo-hikarinomori.com)

申し込み・問い合わせ tel&fax.048-962-9888



# おはよう21の紹介



定価996円



共通テーマ  
見えにくさへの支援とケア

連載期間  
2020年10月発行の  
12月号から2021年  
2月発行の4月号まで  
5回

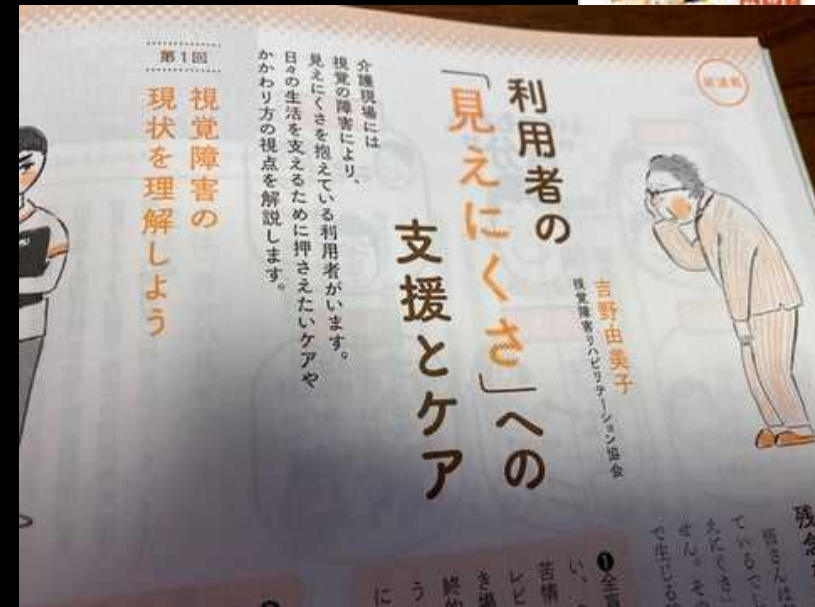
# 介護の専門誌「おはよう21」

中央法規出版の出している介護の専門誌  
おはよう21の2020年12月号から2021年  
4月号までの5回連載で「利用者の見えにく  
さへの支援とケア」と題して私が書きました。

高齢視覚障害者のケアについて、分かり  
やすく書きましたので、ご利用ください。

バックナンバーの購入

<https://www.chuohoki.co.jp/magazines/ohayou21/about/>



# 視覚障害者用の機器販売

トランプやオセロ・囲碁・将棋などを見えない・見えにくい人が楽しめる物も含めてあります

- 日本点字図書館わくわく用具ショップ

[https://yougu.nittento.or.jp/user\\_page\\_catarog.html](https://yougu.nittento.or.jp/user_page_catarog.html)

- 日本ライトハウス情報文化センター

[http://www.lighthouse.or.jp/iccb/shops/index\\_shops/how-to/](http://www.lighthouse.or.jp/iccb/shops/index_shops/how-to/)

どちらも相談窓口あり。

見えない・見えにくい人に、  
便利で使いやすい商品を扱っています。



**新型コロナ対策：混雑を避けるためご来館の際は日時の事前予約をお願いいたします。**



音声読み上げソフトをご使用の方は、[視覚障害者用商品カタログ](#)から商品をお選びください。  
継続してお買い物をされる方は、[会員登録](#)をお勧めします。



## 新着情報 NEWS

[一覧表示](#)

- 2020/12/18 降雪による荷物のお届け遅延について **NEW**
- 2020/12/02 年末年始の休業と年内発送のお知らせ **NEW**
- 2020/11/06 Google ChromeとMicrosoft Edgeでクレジットカード決済をされるお客様へ
- 2020/10/30 PC-Talkerやネットリーダーでクレジットカード決済をされるお客様へ
- 2020/06/30 **【重要】** 混雑を避けるためご来館の際は日時の事前予約をお願いいたします...
- 2020/03/31 新型コロナウイルスの影響による各種機器体験会中止のお知らせ
- 2019/11/21 セイコー製ストップウォッチ付き音声腕時計（黒）のベルト不具合につきまして...



本日の発送日

12月16日ご注文分を  
発送しています。

日本点字図書館チャリティコンサート

クアルテット・アルモニコ演奏会

2021年2月21日（日）

yougu.jp

日本盲人社会福祉施設協議会

## 商品カテゴリ

点字機器類

用紙類

ノート・リング類

白杖・歩行補助関連



## 私のブログ

「吉野由美子の考えていることとしていること」に  
今日のプレゼンをPDFで残します  
後からゆっくり見てください。



URL <https://yoshino-yumiko.net/>