

1 旅の準備のコツ! とモノ

準備のコツ!	障害者・高齢者が考える「旅のコツ」()内は回答者の身体特性
①のコツ! 手荷物を少なくしよう	<ul style="list-style-type: none"> 旅行かばんは、軽くて扱いやすく、ぶつかっても痛くないソフトタイプのキャリーバッグを使う。(弱視) 手話で話せるように、両手が自由になるようなカバン、手荷物を心がける。(難聴) 帰りに手荷物を増やさないため旅行バッグは2/3は空にしておく。(高齢者)
②のコツ! 折りたためるものを選ぼう	<ul style="list-style-type: none"> なるべく、折りたたむと小さくなる服を持っていく。(高齢者) 疲れそうなときは携帯できる靴を持っていく。(高齢者)
③のコツ! 脱ぎ着しやすいものを選ぼう	<ul style="list-style-type: none"> 夏でも寒さ対策で薄手のダウンジャケット(コンパクトになるもの)。(高齢者) 天気に合わせて着脱が容易なもの。(高齢者、車いす) トイレを失敗した時用に着替えを多めに持っていく。(車いす・手動)
④のコツ! 事前に情報を確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> 情報収集用にラジオを持参。交通機関が乱れているとき等に使用。観光地によってはFMで解説が聞けるサービスもある。(弱視) 予定した列車やバスに乗り遅れた場合の次の便や他の行き方も調べておくことで安心感がグッと増す。(弱視) 移動中の休憩ポイントを事前に調べる(トイレ等)。(車いす・手動) 宿泊先には、たとえ配慮してほしいことがなくても、自分の障害をきちんと伝えておく。(弱視)

① 手荷物を少なくしよう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
車いす専用かばんシリーズ ビジネスバッグ	車いすに乗ったときは、長くして斜めがけにして膝の上に載せたり、短くして後ろにぶら下げたりできます。ダブルファスナーになっているので、用途ごとに入れたいビジネスバッグです。	(株)アトリエ千異多	4-03-05
ヘルパーバッグ	軽いので普段の使用にも最適なヘルパーバッグです。ヘルパーさんのお仕事に必要なアイテムのポケットがたくさんあります。	caps	2-16-06
メロディスムーズ	横押しで使用できる軽量なサイドカーです。キャスト部分が360度動くので、スムーズに移動できます。	(株)島製作所	4-05-07
T-187 ポケットバッグIII (L) ブラック	体をささえるハンドルで、もたれて歩けることができるバッグです。	(株)スワニー	4-04-08
ケースロジック デラックスバッグ	アクティブな車いすユーザーのために開発されたバッグです。アウターバッグを車いすに固定することで、容易にインナーバッグを背面から抜き取ることができます。	バンテラ・ジャパン(株)	4-03-02

② 折りたためるものを選ぼう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
快適シャツハンガー 5連フック LK431	室内の様々な場所に掛けることができ、シャツハンガー 5本を掛けることができます。コンパクトに折りたためます。(耐荷重5kg)	(株)アイセン	3-21-04
たためる長靴 FitPacka! モンテLB-076 (カーキ)	「折りたたんで小さく包装でき、なおかつフィットする」という特徴を持った長靴です。便利な収納バッグ付きです。	アキレス(株)	3-19-10
YEW350 携帯ウォシュレット®	携帯型のおしり洗浄器です。ノズルをスライドする事で洗浄の強弱が切り替えられます。スライドタンク式なので、携帯時はコンパクト、使用時は使いやすい手頃なサイズです。	TOTO(株)	2-12-04
べんりシャワー ソフトボトル付	ボトルを逆さまにして握る洗浄器です。握り具合によって水流・水量が調節できます。電源がいらないシンプルな構造です。	ユニトレンド(株)	3-22-03

③ 脱ぎ着しやすいものを選ぼう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
GUNZEパジャマ紳士長袖長パンツ (上下セット) SG4174	前の留め具がマジックテープになっていて、留め外しがカンタンです。トップスは腕まわりがゆったりしています。またパンツはウエストゴムの調整によりウエストサイズが調整可能です。	グンゼ(株)	3-20-05
コベス・ワンタッチ肌着 前開きシャツ5分袖 マジック式 型番No.2	ボタンをかける手間を解消した丸型マジック式ボタン肌着です。腕が通しやすいデザインで肩への負担を軽減します。	神戸生糸(株)	3-20-04
転倒予防くつ下アップウォーク	つま先が上がる編み方になっていて、つまずきにくくなっています。指をかけるフックが付いているので、片手でもはくことができます。	テルモ(株)	6-24-04
ミフラー	片方の端が輪っかになっている、片手で巻けるマフラーです。荷物を持っているときでも片手で使えて便利です。	東洋繊維興業(株)	5-14-10
Vela	新しいスタイルの靴べらです。履きたい靴を履く楽しさ、新感覚で使える靴べらです。Velaが靴のかかとを挟み込み自立するため、靴べらを手で支えることなく靴を履くことができます。	パシフィックサプライ(株)	4-01-03
レボ ソックスサポート	靴下に挿入するとゴムが広がり、片手でも靴下を被せることができます。取っ手は簡単に外すことができるので、使いやすい長さの紐に付け替えられます。	ファイン(株)	1-05-05
靴下エイド	内側は滑りやすいナイロン地が張っており、足の出し入れがしやすくなっています。外側は靴下が滑り落ちないように、タオル状の布がカバーしています。	プロト・ワン(有)	4-06-04

④ 事前に情報を確認しよう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
ラジオサーバーポケット PJ-35	AM/FMラジオに加えて、TV(ワンセグ)の音声受信・録音に対応しているので、幅広い用途で活用できます。	(株)アメディア	5-13-15
ビブラ 携帯型振動式目覚まし時計	振動式の携帯型目覚まし時計です。振動、アラーム音、または振動+アラーム音で目覚まし時間をお知らせします。LED懐中電灯、温度計、カウントダウンタイマ機能付きです。	(株)自立コム	5-14-04
バイブラライト3 振動式デジタル腕時計	振動式の腕時計です。振動やアラーム音で、授業時間、目覚まし時間など計画的な行動管理ができます。	(株)自立コム	5-14-04
テルモ血圧計	薄くてスマートな血圧計です。見やすい大画面で、メモリー機能が充実しています。	テルモ(株)	6-24-04

2 移動のコツ！とモノ

移動のコツ！	障害者・高齢者が考える「旅のコツ」（ ）内は回答者の身体特性
⑤のコツ！ 雨の準備を忘れずにしよう	<ul style="list-style-type: none"> 傘をさすと手が塞がってしまうのでできるだけスーツケースではなくリュックサックを使用。(肢体不自由 上肢) 折りたたみの小さいものを雨用を持っていく。(高齢者) 雨合羽か代用できるビニール袋を持っていく。(肢体不自由 両肢)
⑥のコツ！ 杖を使って安全に移動しよう	<ul style="list-style-type: none"> 普通の散歩やウォーキングにも使っている折り畳みの杖を持参。(高齢者) 「転ばぬ先の杖」 さまざまな用途・グリップの杖(ステッキ)が市販されています。
⑦のコツ！ 履きやすいものを使おう	<ul style="list-style-type: none"> 紐靴を履かない。(肢体不自由 上肢) 疲れそうときは携帯できるくつを持っていく。(高齢者)

⑤ 雨の準備を忘れずにしよう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
レインコート・フード「有・無」	全介助の方専用のレインコートです。素材にこだわり、ウインドブレーカーとして兼用可能です。	M&Rる〜む	4-03-11
車椅子用レインコート(大人用) アクタス	袖なし、ワンピース型のレインコートです。軽量で着脱が楽なため、突然雨が降っても素早い対応ができます。	(有) コス・インターナショナル	1-06-11
傘スタンド	ベビーカーやシルバーカーなどに取り付けると、両手が使えるようになる傘スタンドです。	(株) サンコー	1-06-02

⑥ 杖を使って安全に移動しよう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
アルミ製伸縮杖 美匠	伸縮式の杖です。長さを10段階で調節できます。手にフィットするグリップ形状で、手の腹がしっかり乗せられるため負担が少なく使用できます。	アロン化成(株)	2-08-04
散歩A(エース) SK-1A	前かがみ円背(えんぱい) 気味な方にも使いやすいグリップ形状です。伸縮調節式なので、身長に合わせて自由に長さを調節できます。	(株) ウェルパートナーズ	4-05-06
夢ライフ 4点ステッキ	接地する足が4点なので、安定感があり、室内での立ち上がりの補助や歩行訓練にも最適な杖です。	(株) ウェルファン	2-09-01
男性向け伸縮3折折りブルストップ KSAC-P4080A	収納時の折畳み作業が簡単で、手を離しても折れた状態のままなので、スムーズに収納できます。	(株) キザキ	4-07-04
カインス 自由自在杖	片手でカンタンに短くできる伸縮性の杖です。サッと縮めて、サッと伸ばせます。	(株) シナノ	4-07-03
ライト付ステッキ「蛭」Ⅱ	グリップの前方と後方の2カ所に高性能LEDライトが装備されていて、暗い夜道でも明るく照らすことができます。	(株) シンエンス	4-05-05
ALSTICK アルステッキ	一本のチューブで構成される立体デザインの杖です。不意に床に落とした場合でも、グリップのどこかが地面につかずに残るので、カンタンに拾い直すことができます。	(株) 諏訪田製作所	2-13-11
折りたたみカーボンステッキ	軽量で頑丈なカーボン製なので、持ちやすくなっています。携帯に便利な折りたたみホルダー付きです。	(株) 竹虎ヒューマンケア事業部	3-19-16
ノルディック・ポール	おでかけに便利な収納サイズ最短約40cmです。バッグに入り重さはゴムを付けても2本で430g、フルカーボン製です。	(株) ナイト工芸	4-07-05
安心ステッキ さんさ	先ゴムに三又のものを採用した杖です。着地性の向上に加え、7cm以下の隙間や穴には落ちにくくなっています。	濱田産業(株)	5-12-03
安心ステッキ さんさ 杖ホルダー	杖を机や棚にさっと掛ける事ができるホルダーです。反射テープ付きで夜道も安心です。	濱田産業(株)	5-12-03
かるがもファム伸縮S	左右どちらの手にもなじむ、握りやすく疲れにくいオリジナルグリップを採用。ステッキの首元を細くしているため、握った際、指またにかかるストレスを軽減しています。	フジホーム(株)	4-07-01
OPOSコッピ杖	スコップ状のグリップは持ち手が広く、しっかりと握ることができます。ストラップ付きです。	プロト・ワン(有)	4-06-04
杖ホルダー おでかけマスコット	杖に付ければ、レストランのテーブルなど外出先で杖を立てかけることができます。車いすやシルバーカーなどの目印にもなります。	(株) マキライフテック	4-02-06
LEDライト付多機能杖 ユニステッキ 長さ調節タイプ	足元まで照らせるLEDライトが一体になった安全ステッキです。夜道での事故を予防する赤色点滅灯、万一の為の防犯ブザー付きです。	ユニトレンド(株)	3-22-03

⑦ 履きやすいものを使おう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
ヘルシーライフ207(黒)	履き口が大きく開いたり、また面ファスナーを採用したりと「脱ぎ履きカンタン」な様々な工夫がされています。靴べらなしでも履きやすくなる「大きな踵ツマミ」付き。	アキレス(株)	3-19-10
快步主義 L052	靴の上部には大きく開く面ファスナーを使っているため、脱ぐことも履くこともカンタンです。	(株) アサヒコーポレーション	1-07-07
ダブルマジックⅡ合皮	マジックベルト式になっているので、調節が簡単で、脱ぎ履きがしやすい靴です。シンプルなデザインなので、フォーマルな装いにも利用できます。	徳武産業(株)	2-08-11
らくらくL001	大きく開く面ファスナーで、脱ぎ履きが楽にできます。軽量なので疲れにくくなっています。	(株) ムーンスター	3-19-11

3 会話のコツ！とモノ

会話のコツ!	障害者・高齢者が考える「旅のコツ」（ ）内は回答者の身体特性
⑧のコツ！ 伝えやすいものを使おう	<ul style="list-style-type: none"> 大きくて丈夫そうな紙をメモ用紙として持って行く。(弱視) スマホやタブレットで筆談し、記録を残す。(ろう) 騒音下では会話が難しいので、筆談でコミュニケーションが取れるようにしている。(難聴)
⑨のコツ！ 音や文字などを分かりやすくしよう	<ul style="list-style-type: none"> ルーペは下に隙間があって文字が書けるもの。宿帳や入国カードを書くときにも使用。(弱視) 会話などがはっきり聞こえるように音声の拡声器なども持参。(高齢者)

⑧ 伝えやすいものを使おう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
筆談ボード	磁気で書ける筆談ボードです。書いて「ボン」と押すだけで消えます。	(株) 伊吹電子	5-14-07
ノックン 振動式ドアノックセンサー	ドアの内側に取り付けるだけで、外側からの軽いノックの振動をキャッチして、明るい光の点滅で来客を知らせます。	(株) 自立コム	5-14-04
コミュニケーション絵本 (サポート編・アクティブ編)	会話が困難な方が、イラストや単語を指さし、筆談などで簡単・円滑に意思疎通ができる絵本です。防水加工を施しているので屋外や、お風呂でも使えます。文字も大きく見やすい作りです。	tree絵本プロジェクト	5-14-06

⑨ 音や文字などを分かりやすくしよう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
骨伝導式集音器 ラクラクボーン HIB-310DM	骨からも、鼓膜からも音の振動が伝わり、より自然な「聴こえる」を実現する骨伝導式の集音器です。	アールエム・プロダクツ(株)	5-14-01
骨伝導式集音器 イヤーバド HIB-210DM	骨からも、鼓膜からも音の振動が伝わり、より自然な「聴こえる」を実現します。コンパクトタイプの骨伝導式の集音器です。	アールエム・プロダクツ(株)	5-14-01
電子ルーペ ミニマックス	画面部分をスライドさせるだけですぐに利用でき、パソコンや携帯電話の画面も拡大表示します。3つの操作ボタンなので、操作は簡単にできます。	(株) アメディア	5-13-15
クリアーボイス	必要なときだけ本体を握って耳に当てれば、音声を拡大して聞き取ることができます。手のひらサイズなので、持ち運びに便利です。	(株) 伊吹電子	5-14-07
ベルマンネックループ	補聴器を「Tモード」または「MTモード」にして、MP3プレーヤー、PC、スマートフォンに接続すれば、磁気誘導作用によって、明瞭な音を聴くことができます。	(株) 自立コム	5-14-04
パワードネックループ2	補聴器を「Tモード」または「MTモード」にするだけで、携帯電話でハンズフリー会話をしたり、MP3プレーヤー、ラジオなど、音響装置に接続して音楽を楽しんだりできる音量増幅機能付ネックループです。	(株) 自立コム	5-14-04
拡大読書記器pebble mini	手持ち式電子拡大鏡です。細かい文字を4段階の倍率で見ることができ、付属のスタンドに置いて使うこともできます。小さく軽量なので、ポケットやポーチに入れて持ち運びできます。	(株) 日本テレソフト	5-13-13

4 旅に役立つコツ! とモノ

役立つコツ!	障害者・高齢者が考える「旅のコツ」()内は回答者の身体特性
⑩のコツ! いつも使うものを持って行こう	<ul style="list-style-type: none"> ・騒音で頭痛がおこるので、バスの中など耳栓で音を遮って休む。(難聴) ・手で握ることができなくても使えるように加工した、フォーク、スプーン、歯ブラシを持参。(車いす・手動) ・お風呂場が使えないときのために洗浄セットを持参する。(肢体不自由 両肢) ・体温調整用の冷えピタなど持参。(車いす・手動)

⑩ いつも使うものを持って行こう

製品名	ここが便利!	製造企業・団体	小間番号
シリコンキャップKiss2 ペットボトル用 キャップ付	逆さまにしても中身がこぼれず、そのまま飲めるシリコンキャップです。持ち運びに便利なプラスチック製カバーがついています。	(有) アイ・シー・アイ デザイン研究所	6-22-18
チア&ペットボトルオープナー	ペットボトルやチアパックのフタを開けやすくする1台2役のオープナーです。小さいので携帯するのに便利です。	(株) 青芳製作所	1-06-04
ありがとうCLIP	つまむ動作が不要なため、短時間に少しの力で確実に洗濯を挟めます。軽い力で台の上で押さえつける動作でも使用可能です。	Image Craft (株)	2-09-02
所作 鶴	扇サイズで、箸ケースに収めるところまでデザインされていて外出にも、とてもおしゃれです。細いケースなので洗浄用ブラシつきです。	(有) ウインド	6-22-19
所作 亀	片手でも箸ケースに簡単に出し入れできます。使いやすさだけでなく、手に持って使っている時の姿まで「きれい」を見せるため、箸ケースまで一体化したデザインです。	(有) ウインド	6-22-19
ドイツイ村の箸袋 お袋さん	長さ22cmまでの箸・スプーン・フォークなどが入れられます。リバーシブルで、口に入る部分はビニール製の中袋に入れられますので洗うのが簡単で衛生的です。	(有) ウインド	6-22-19
楽しくハンド ショートタイプ	軽量な、遠くのものをつかめるリーチャーです。つかむ物の形状や置いてある場所に合わせて先端キャッチャー部分を回転させることで、腕をひねらずに使用できます。	(株) エーアイジェイ	4-06-07
浴室用マット オーバルリンク M	浴室用の滑り止めマット。お風呂のお湯の中に簡単に沈むので、浴槽の中や洗い場でも使用できます。	弘進ゴム(株)	3-21-01
テイコブやわらかスプーン大 MLO1	先端がとっても柔らかいシリコン製のスプーンです。口当たりが優しいので、離乳食にも使用できます。	(株) 幸和製作所	1-01-06
テイコブ食事用エプロン AP01D	ワイドサイズでゆったり使えるシンプルなデザインの食事用エプロンです。面ファスナータイプなので、簡単に着脱できます。	(株) 幸和製作所	1-01-06
テイコブやわらかスプーン小 MLO2	先端がとっても柔らかいシリコン製のスプーンです。口当たりが優しいので、離乳食にも使用できます。	(株) 幸和製作所	1-01-06
らくらくシリーズ 革製差込バンド	握ることが難しい方でも、スプーンやフォークなどを持ちやすくするベルトです。	斉藤工業(株)	6-23-10
木製丸形ハンドル・スプーン/フォーク兼用 大	ハンドルは軽くてつかみやすい丸型になっています。金属の部分を曲げることができるので、手の状態に合わせて使用できます。	斉藤工業(株)	6-23-10
「おもいやり心」大人用ぬれタオル N-60	柔らかな肌ざわりと保水性に優れたノンアルコールタイプのウェットティッシュです。汗ふき、お手ふき、汚れ落としなどにも使える大判サイズです。	三昭紙業(株)	3-20-09
入れ歯ケース	取っ手付きの水切りカゴで、手を汚さずすすぎができる入れ歯洗浄容器です。蓋付きなので一見、入れ歯ケースには見えないデザインです。	ビジョン タヒラ(株)	4-02-05
ストロー付カップ	簡単に向きが変えられる飲み口で、長すぎない飲みやすいストローがついたカップです。片手でも両手でも飲みやすいハンドルになっています。	ビジョン タヒラ(株)	4-02-05
うきうきシャツエプロン	撥水効果が長持ちするポケット付のお食事用のエプロンです。汚れ落ちが良く、乾きやすいので、お手入れが簡単です。	フットマーク(株)	6-24-01
カフ	スプーンやフォーク、歯ブラシなど、ホルダーに差し込んで持ちやすくします。マジックテープ式で、手のひらの周りの長さを調節できます。	プロト・ワン(有)	4-06-04
シルコットウェットティッシュ ピュアウォーター本体60枚	ワンプッシュオープンで、片手でシートを一枚ずつサッと取り出せます。手・口まわりに使える肌にやさしいタイプです。	ユニ・チャーム(株)	2-10-03