

にっこにっこ

令和4年 11月号
東京都立 八王子盲学校
校長 安田咲登子
文責 南部弥寿子



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。風邪や皮膚の乾燥による痒みなど、いろいろな不調が生じる時期でもあります。引き続き、換気や加湿をこまめにしていきましょう。

<学習会報告> 「ICT機器や視覚補助具について」

理療科教員上野主任教諭を講師に「ICT機器や視覚補助具について」と題して、実物进行操作する体験交えつつ学習会を実施しました。以下はその内容です。

① 遮光眼鏡について



① 遮光眼鏡 (レンズ)



② 弱視眼鏡

いろいろな色のレンズがあり、特定の色(波長)をカットしてくれる。また、色の濃さも様々あり、光量を調整できる。個人によっても天気や時間帯によっても、適正な色や濃さがある。自分は色より光量の影響を受けるため、遮光調光眼鏡(紫外線量によって色の濃さが変化する)を使用している。弱点は横からの光に弱い。それを防ぐゴーグルタイプや、横までおおわれているタイプもある。ワイヤースタイルは微調整できるという利点がある。手帳があれば、購入の際に補助を受けることが可能である。

② 弱視眼鏡

両手が開けられるのが最大の長所である。首が疲れたり、身体が前傾姿勢になったりするので、慣れが必要。自分のフレームは、つるの部分に特別仕様で、掛け外しや微調整が楽なため大変重宝している。他に、眼鏡に単眼鏡を組み込んだ

り、シールタイプのルーペを貼ったりと、様々な仕様があり、個々の見え方や目的に適したものを使用する必要がある。眼振があると使用が難しいなど難点もあるので、専門店をよく相談して選ぶことが大切である。

③ ルーペ



③置き型ルーペと
付け替え用レンズ

置き型のもので、レンズが二枚入っているものを使用していて、洗面所と職場の机等いろいろなところに置いている。レンズによって見え方が変わり、自分は平な面を上にしてはめて使うのが見やすいが、逆の人もある（他の参加者は逆の方が見やすかった）。手持ち型などもあり、使いやすいものを選ぶとよい。

④ 単眼鏡

自分の用途と見え方に合わせて倍率や形を選ぶとよい。

慣れると、距離を予測し、片手で、目にあてる間にピント

を合わせることもできるようになるので、自分は、駅ホームの電光掲示板になどは、最近スマートフォンではなく単眼鏡を使っている。サッカーや野球の観戦でゲームを楽しんだり、友達と一緒にタブレットの画像を見たりすることもできる。遠くだけでなく、工夫すると近いものを見る時にも便利なことがある。



④ 単眼鏡

⑤ スマートフォン

便利なアプリとして、拡大くんやお札の金額を読んでもくれるものなどの紹介があった。専用機と違い、一台でいろいろできる便利さと、精度や使い勝手で使いにくい面がある。デジタルとアナログは、どちらも使うのが良いと思う。 以上

次回学習会12/8(木)の「先輩お母さんの話」は、「個別相談」に変更になりました。