SMA(脊髄性筋萎縮症)家族の会　成人部(希望会(のぞみかい))Newsletter
発行者:SMA 家族の会成人部
メール:nozomi-kai@sma-kazoku.net

Dream Catcher ドリームキャッチャー

☆目次☆

・引越し騒動記　1 ページ
・チャット会ダイジェスト版　2 ページ
・トルコ旅行記　3～7 ページ
・チャット会ダイジェスト版　8 ページ

◇ 引越騒動記 ◇

北海道　小澄 健一

北海道の北見市に住んでいる小澄と申します、Ⅳ型で一人暮らしをしている者で、去年、新築の北海道公営住宅（長いので道営と略します）に引越をしました。その時のの顛末をレポートします。実際には、非常に細かいやり取り（喧嘩？）があったのですが、なるべく簡略して書きたいと思います。

最初、高齢者・障害者の独居向けに募集された道営に住んでいたのですが、だんだん筋力が落ち一階の玄関までの階段を登るために、手すり、段差解消、ヘルパー二人付、スロープでの介助等と内容が重くなるので、バリアフリーの道営に住替え出来ないかと交渉したところ。「障害を理由に、他の公営住宅から住替えが出来るのは、2 階以上に住むもの」との条例があるために却下されました。その後、北海道から北見市の公営住宅（市営）へと住んでいる建物が委託されたのですが､最初の説明では家賃の変更はないと言うことでしたが､北海道と北見市の家賃の基準が違うということで金額が 2 倍に!!! 障害者相手に詐欺まがいじゃ～～～と、市との喧嘩（もとい交渉）が市会議員を交えて始まります。

このままでは、いつか大怪我を自分だけではなくヘルパーにも追わせかねないので、友人が経営する高専賃に移住しようと計画。両親の反対も押切り、そのことを障害相談員に告げたところ「北見市で、小澄さん用に住宅を用意する計画があると」言われました。これで一安心と思いきや…2 年近く待つことになります…。

決定打になったのは、2 年前の北海道の条例の改正です。「一階に住む障害者でも条件があえば可能」という内容だったのですが、北見市に大手を振って問合せたところ「市営から道営への住替えは出来ません」ちょっとまて…北海道と北見市で勝手に市営に変えておいて家賃倍にして、今度はソレが理由ですか？ 市会議員も流石にこれは酷すぎるとのことで、道議会議員に交渉してもらいました。北海道からの回答は「市町村によって住宅事情が違うので柔軟に対応します」「但し、公営住宅なので抽選になります」「この条例によって北海道で住替えが認定される初の案件のため、色々ご協力お願いします」つまり…条例はあるけど施行規則はまだないんで私をモデルに作りたいらしい。その後、自立支援の言葉すら知らない、公営住宅の担当者と基準内容証明書作成の協力をすることに。北見市からは「内部の恥を晒すようですが、北海道の決定に従います」とのこと。

それと別件ですが､車椅子の支給は一人一台が原則ですが､外用と部屋用の電動車椅子、雪道だと電動車椅子は無理なので介助用の車椅子、同時に三台の支給決定が決まりました。

障害者であれば､国の支援を受けるために交渉することがあると思います｡断られても､必ず断る理由・根拠を聞いておくべきたと学びました。どのような条件なら認められるか、場合によっては現場に職員を呼ぶ、他の官公署の協力を得る、政治家にお願いするなど。政治家と聞くとアレルギーを起こす方もいますが、法律や条例を飛び越えて物事を行える唯一の職業です。公務員は法律や条例の中でしか仕事が出来ません。

私は、26 歳頃にSMAを発症している珍しいタイプです。その前までは健常者として生活していたため、今の生活は苦しいというより､今まで一人で出来ていたことが出来ないため､とても面倒臭い生活だと日々思います。引越し一つ取っても、たくさんの方の協力を得てです。以上のように、人にはとても勧められる生き方ではないですが、私は十分気に入っていて、これからも周りに迷惑をかけながら、やって行くんだなと思っています。

☆「希望会チャット」第 15 回（2012 年 12 月 9 日開催）ダイジェスト版☆　（氏名は希望会ハンドルネーム）

ミュラー：お盆に、障害者のキャンプ行ってきたんですが、
ずっと雨でしたね(;・∀・)
とび　：どこに行ったんですか？
ミュラー：札幌の滝野とある青年の家です。
30 名くらい参加しましたよ。
とび　：泊まりなんですか？
ミュラー：ええ^^
とび　：そう言えば・・・東北の旅行はなくなったんですか？
ミュラー：キャンプと同じ事業所で行く予定だったんですが、
スタッフが、けっこう入れ替わったりで空中分解ですw
とび　：そうだったんですね w でも活発な事業所ですよね。
ミュラー：スタッフが変わると、別のイベントがしたくなるようで。
kana さんが雪まつりに来た時に、
ボランティアをしてた事業所です。
とび　：そうなんだ。
もし自分が行ってボランティアを頼んでも
大丈夫なんですか？
ミュラー：雪まつり期間なら大丈夫ですよ。
とび　：北海道はまた行ってみたいですね。
旅行もしたいけど…。
もう家族では無理になっちゃったんで・・・(泣)
ミュラー：自分は JR で移動以外はボラやヘルパーがいる
状態で旅行してますね
とび　：そうなんですか？
ミュラー：宿は難病連センターに泊まるんで。
夜でもスタッフがトイレの対応してくれるんで、
何とかなってます。
とび　：そうですか～。
車椅子からベッドへの移動ができないんで、
今はもっぱらかんぽの宿だけです。
ミュラー：難病連には電動ベッドもあるしスタッフが
移譲してくれますね。ただ・・・食事はないです。

りえ：先日、夏がしたくて、鴨川の床に行ってきました！
kana：どこの店？地元に住んでいても床は行ったことない。
りえ：鮒鶴鴨川リゾートです。
kana：車いすでいけるの？
りえ：鴨川の床で 2 番目に広い床があります。前は、リバーオリエンタルという名前でした。入り口に数段段がありますが、
男性スタッフさんが何人も来てくださって、担いでくれました。後は、フラットなので車椅子でも問題ないです。
kana：ほぉ、来年チャレンジするかな？
りえ：広々してますし、サービスも高級ホテルみたいでした。9 月からは、ランチでも床で楽しめるそうです。ぜひ!?
建物は、古くて大正時代のものらしいです。
千と千尋のモデルになったという一説がある登録有形文化財で、おもむきがありますよ。今は、フレンチレストランです。

広報より 第 15 回チャット会では外出話にも花が咲きました。
そして、今号では海老原さんからエネルギー溢れるトルコ記を寄稿いただきました。

☆「希望会チャット」第 16 回（2012 年 12 月 9 日開催）ダイジェスト版①☆　（氏名は希望会ハンドルネーム）

【車椅子の話】
しんきち：室内は自力歩行(捕まりながらでも)それとも車いすですか？
ミュラー：捕まり歩きは出来るんですが危ないんで、リフト付きの電動車椅子です。
しんきち：リフト付きの電動は同じですね。捕まり歩きはかろうじてできますが。車種はどこのをお使いですか。
ミュラー: これです（ http://www.imasengiken.co.jp/emc/emc_600_610.html ）
しんきち：これですよね。次買い換えるのは狙ってます。610 にしようかと。ちなみにいくらでした？
ミュラー：90 万だったかなあ・・・。ただ…この子バックするとヨタ付きますよ w。
しんきち：まあ、それは・・・。補助別ですか、定価がでしょうか。
ミュラー：全部補助でした。
しんきち：全部補助ですか。たしか神戸はリフト付き電動は 70 万まで補助です。
とび　：今仙の乗ってないほぼ新品の車椅子あります…。
ミュラー：今仙は、ロッドで生産するんで、発注から時間がかかる時があるかも。

トルコ旅行記

東京都　海老原 宏美

久しぶりに、遠くの国に旅をしてきました。行き先は、トルコ。人工呼吸器を日中も使うようになってからは、初めての長距離フライト。何年も昔からずっと行ってみたかった国。あまりに行きたかったので、社会福祉士の国家試験受験資格を取得するために大学に入り直した2年前、「無事卒業して、無事に国試も合格したら、自分祝いに絶対トルコに行く！」って決めたのです！ しかし、人工呼吸器ユーザーが海外旅行に行く実績ってまだまだ少なく、どの航空会社も、ことごとく人工呼吸器がネックでチケット取れない！ 一度予約したトルコ航空からは出国2週間前にお断りの連絡が。その後問い合わせたエアフランスは酸素ボンベが15万くらいするという。出国予定日5日前になって、やっとアシアナ航空が取れそう、ということに。そして出国前日、機内にリチウムイオンバッテリーの持込み許可が下り、無事に出国できることになりました。前日ですよ、前日！（笑） あとは、予約センターに話が通っている事前情報が、空港のチェックインカウンターにもちゃんと伝わっているか、セキュリティーチェックで人工呼吸器やバッテリーが引っかからないか、搭乗後、車いすを壊さないようにカーゴに収納してくれるか、機内のCAにちゃんと酸素ボンベ利用の件が伝わっているか、現地の空港到着時に車いすが故障していな状態で搭乗ゲートまで出てくるか、第何関門もありましたが、今回は、奇跡的に、どこもスムーズにクリア！

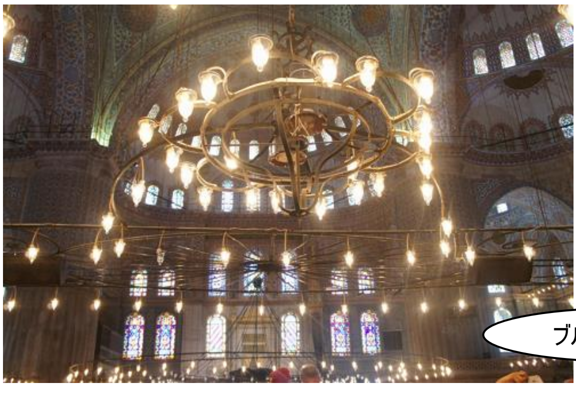
飛行機の遅延などもあったけど、インチョンでトッランジット時に1泊。翌日インチョンからイスタンブールへの飛行機に乗り込みました。

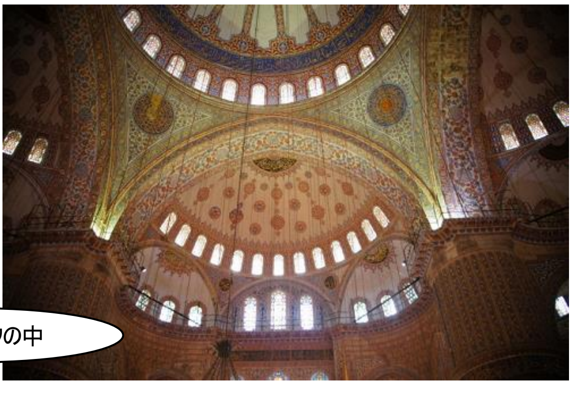
6月8日、11時過ぎにインチョンから出国して、延々12時間。耐えました。私、耐えましたよ！ 夕方5時過ぎに、アタテュルク国際空港に着地。ものすごい人混みの空港を出ると、ホテルまで運んでくれるガイドさんとドライバーさんと合流し、大型リフトバンに乗り込み、旧市街地のホテルへ。もちろん、車いす固定ベルトなんてありません。イスタンブールの街並みって、結構、坂きついのね。途中から道が石畳…。車いすごとぴょんぴょん跳ねて、呼吸器用のバッテリーが転がっていったり、ヘッドレストが外れたりしたけど（笑）無事ホテル着。チェックインしてみたところ、バスタブがなかった！でも、いいの！ 完全バリアフリーを求めたら、海外旅行なんて、できないのです。

トルコ観光初日！

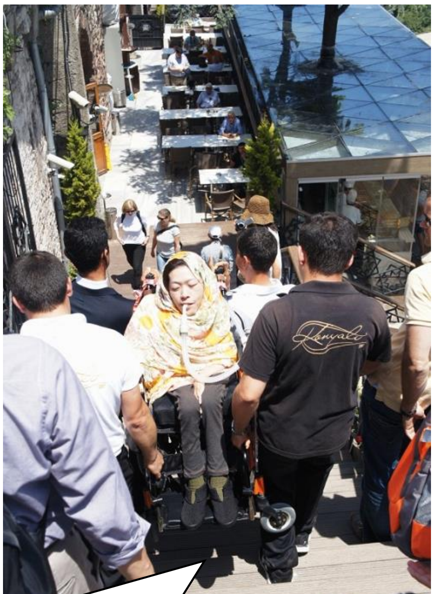
ご飯食べてるといつの間にか足もとにいるにゃんこ。

朝、遅めの朝食を取りにホテル最上階に上がると、目の前に「ブルーモスク」！ きゃー！ ブルーモスクが目の前にぃ～!!Σ（°□°）一気にテンションあがる。朝食後は、ガイドのケナンさんがついてくれて、まず目指したのは、そのブルーモスク！ あぁ～！ ステキ過ぎる!! 日本から持っていったタイヤカバーを装着し、頭にスカーフを巻き巻きして中へ。あまりの綺麗さに言葉を失う。その後トプカプ宮殿へ。宝物殿を軽く見学した後、ケナンさんが予約しておいてくれた展望レストランでお昼ご飯！ ヨーロッパ大陸にいるのにアジア大陸が見えちゃうボスポラス海峡がすぐそこに！ わ～！すごーい!!Σ（°□°）そんな見晴らしのいい場所で、ケバブ＆バターライスとサラダでご飯！羊肉なのに癖がなくて、めちゃめちゃ美味しい～!「うまー!Σ（°□°）」って食べてたら、ニャンコ登場！イスタンブールと言えば、町中にニャンコ。イスタンブールの人たちみんなが可愛がっているので、逃げないし、穏やか。車いすも、怖がらない。その後、ハレム見学。タイルが綺麗!あのモザイクタイルに囲まれて過ごすだけでも、ちょっと幸せ…。





ブルーモスクの中

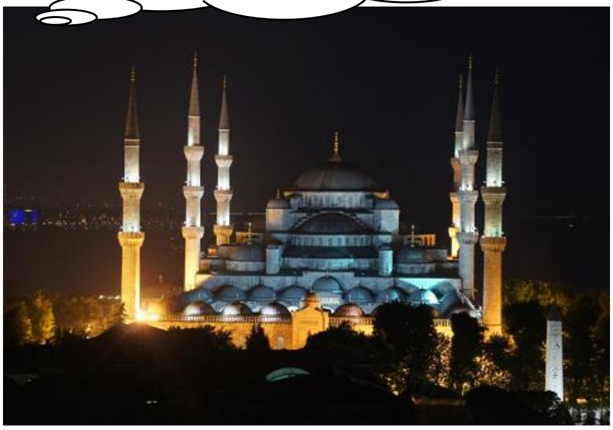


レストランへの階段を運ばれるの図。
4 人でいいっていうのに、7 人くらい集まってた(笑)日本人はコンパクトなのよ！

トルコ観光2日目！
　トルコと言えば、アンカラやカッパドキアのあるトルコ半島（アジアサイド）のイメージで、どうも自分がヨーロッパ大陸側にいるのがしっくりこない…。ということで「アジアサイドの土を踏みたい！」と強く要望。そしたら、添乗員さん、すぐにアレンジ！ スケジュールに機転が利くところがプライベートツアーのいいところ。まずは車で橋を渡り旧市街から新市街へ。街並みは、オリエンタルな雰囲気からヨーロッパっぽい感じに…。学生運動とか勃発するタクシム広場を通り過ぎて、また別のなんちゃら広場から目の前に広がるボスポラス海峡を眺め、広場に面したモスクから流れてくるアザーン（礼拝への呼びかけ）を聞きながら、小さなバザールでちょっとお買い物。出店のおっちゃんに、「まけてまけてー！」って言ってたら、5リラ負け～の、ちっちゃいアクセサリー4つつけてくれた☆ その後、ベベックという町でしか食べられないと言うピスタチオのお菓子を食べながらティータイム。めちゃめちゃ優雅な気分☆そして船に乗って20分！ とうとう念願のアジアサイドに～!! トルコ名物焼き立てサバサンドや、ムール貝の中にご飯入れて蒸したドルマをゲット！ めちゃめちゃ美味しい！ あ～！ これ日本にあったら、私、毎日食べるのに!! そしてお昼ご飯は、ケナンさんお勧めのシリアの辺りの古い料理を出してくれるお店。アーティチョークの中にラム肉を入れて煮込んだようなものや、ズッキーニをくり貫いてご飯と野菜を詰めて煮込んだようなものや、ぶどうの葉っぱでご飯と野菜を巻いて煮込んだようなものなど！ どれもハーブが効いてて美味しい～!!(°▽°) 食い倒れの旅と化しました…（笑） その後、なんと、ケナンさんのご自宅にご招待！ めちゃめちゃ急な坂をぐんぐん登っていって、海の見える中庭で、ジャパニーズティーをご馳走になりました！ すごい贅沢！ そして、自宅のご招待してくれるなんて、なんて親切☆市内のスーパーで歯磨き粉買って（世界の歯磨き粉を集めるのが趣味なんです、私：笑）、最後は、連絡船に乗って直接アジアサイドから旧市街へ。あぁ～アジアサイドに行けて良かった！ トルコの人達の日常を垣間見た感じ。

トルコ料理はほんとにおいしい！はずれ無し！

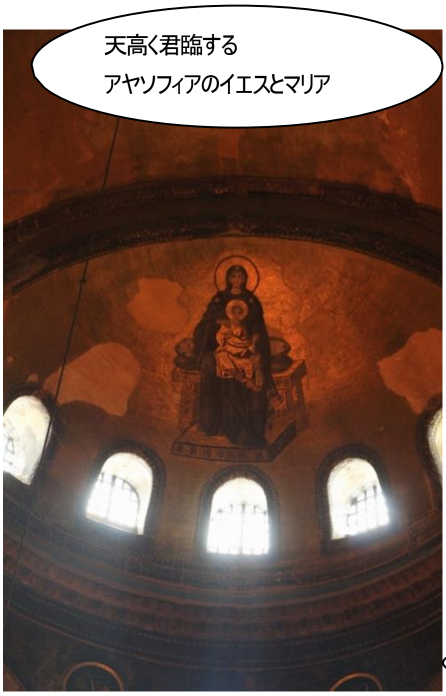
ホテルからは、
ブルーモスクの夜景も見えちゃう☆



青空に映えるブルーモスクも素敵

トルコ観光最終日！

　ホントは頼んでなかったガイドのケナンさんが、「サービスします～(笑)」と、午前中のアヤソフィア見学の案内をかって出てくれた。しかも、おもむろに小さなリュックの中からＡ4サイズのファイルをシュッと取り出し、私たちに紙芝居のように開いて見せると、アヤソフィアの歴史について解説を始めたのです！ 今日のガイド、サービスなのに！ ガイドのプロ根性を垣間見ました…。準備万端でアヤソフィアに臨む！ 55mあるドームのてっぺんに君臨するマリアとイエスの肖像は不思議なオーラを放って観る人を惹き付けます。アヤソフィアの2階への道は石畳の螺旋状の坂。頭がもげるんじゃないかっていうすごい振動に耐えつつぐるぐると4～5回転登っていく。2階といっても、高さとしては3～4階くらいあって、眺めは最高！ 未だにヨーロッパの歴史的建築物で3番目に大きいというアヤソフィア。すごいスケールと迫力…。



　一度ホテルに戻って人工呼吸器のバッテリーをフル装備に交換し、いざ、グランドバザールへ。わーい！ お店いっぱい～!(°▽°)ここで、これでもかというくらい買い物！ 最初はタイミングやら加減が分からなかった値引き交渉も、段々テンポがつかめてきて軽快に(笑)途中、お店のにーちゃんに教えてもらったお勧めレストランの料理や、カフェで飲んだアップルチャイにも満足！ お腹もお買い物も大満足でホテルへ。

　夕食後、まだ明るい夜のお散歩。ぷらぷらと、またブルーモスクへ。…ブルーモスクにぷらぷらお散歩って、めちゃめちゃ贅沢じゃないですか!? ちょうど日没時のお祈りの時間で、町中に響き渡るアザーンをバックに、ブルーモスクの中庭をぷらぷら。あー…幸せ…。

トルコ最終日！

グランドバザールであんなに買って、もう買わなくていい!と思ってたのに、「やっぱりトルコスパイスほしい!（￣□￣」ってなって、ホテルの人が教えてくれた近所のスパイス屋さんへ。

まずはお目当ての「キョフテ　バハル」。50ｇを2リラで購入! 他に、チキン用のスパイスを興味深そうに眺めていたら、お店のおじさんが、「トライしてみて」と、サービスでくれた！わーい!(°▽°）観光客向けのお店じゃない、こういう地元のお店が好き。

戻って、今度はホテル向かいの、手作り刺繍のバッグや、アクセサリーを売ってる、これまた小さなお店へ。真剣にピアスを選んでいると、チャイを飲むか？と言う店員さん。そして携帯で電話…!? すると30秒後に、チャイを5つくらい載せたシルバートレイを片手に持ったおっちゃんが登場!え!?Σ（°□°）何、このチャイネットワーク!? どこにいたの、このチャイおじさん!? とにかく、ピアスを選びながら入れたて熱々チャイをいただく。美味しい〜。トルコでは、お店のおっちゃんもいつもチャイ飲んでるけど、お客さんもチャイ飲みながらのんびりお買いものするのね。イスタンブール最後の食事はホテル近くのシーフードレストラン。やっぱり匂いを嗅ぎ付けてニャンコが集まる（笑）

添乗員のMさんに、印象深かったことは？と聞くと、「トルコ航空に断られた時に、海老原さんから、呼吸器の規定がないなんて笑っちゃいますね〜！ というメールをもらったこと。こちらはガックリしてたのに、あんなメールもらったら、一緒に笑っちゃうしかない(笑) あれで、肝が座って、よし、絶対トルコ旅行をやってやる！ って思ったんです。呼吸器ユーザーの旅行って、機材がどうとか、診断書がどうとかではなくて、本人の気持ちなんですねぇ。海老原さんの、どうにかなる、どうにかする！ というエネルギーには、圧倒されますよ(笑)」との答え。

介助者の2人からも、「出国予定の1週間くらい前に、海老原さんから、行けないかも(笑)、って、(笑)のついたメールが来たんだけど、行けない気がしなかった。行けないかもしれないのを行けちゃうのが海老原さんだから…☆不安だったこと? 大変だったこと…? うーん…ないなぁ…。海老原さんには、ただ付いていくだけ(笑)」と。

行きは12時間の飛行機も、帰りは10時間。イスタンブールからインチョンまでの大半の時間は夜。真っ暗な中、安定した飛行機の中にいると、宇宙に浮いているような気分にさえなる。周りの人達が寝静まっている中、ぼ〜っと夜を眺めていると、突然一筋のまばゆい光が射し込んできた。

「アッラー降臨（￣□￣；!?」…かと思ったら、満月! すぐ隣を飛んでいるみたい…! 真っ青な空の下に真っ白な雲海を眺めながら飛ぶ昼間のフライトもいいけど、真っ暗な中に月と一緒に浮かぶ夜のフライトも素敵だなぁ。

夜が明けて朝。インチョン着で4時間のトランジット後、成田へもトラブルなく到着。意外と体力にダメージがなかったのが、自分でも驚き。旅のサポーター達が良かったに違いない。本当に、ありがたいことだ。

今回、旅のコーディネートをお願いしたのは、「ベルテンポ・トラベル・アドコンサルタンツ」さん。ずいぶん前から、この会社の存在は知っていたのですが、実際、利用させてもらうのは初めて。今回、トルコ準備に当たって、他にも大手のアシストデスクなどにも問い合わせました。でも「え…呼吸器使ってる人がトルコなんて無理じゃないですか…？」みたいな雰囲気だったり、逆に、完全な「患者さん」扱いだったり、「安全・安心・保護」を徹底していたりで、なんか、しっくり来ない…。でも、ベルテンポさんのホームページには「介護」「看護」「患者」というような言葉が、一切出てこない。「福祉旅行を提供している訳ではない。その人、その人の希望するスタイルを実現するために、一緒に考え、時にはバリアを楽しむ」というような、そのスタンスは、私の心にすとんと落ちました。飛行機のチケットが取れないとなった時も、普通だったら「もうこれ以上は難しいですね。」とか言うはずなんです、きっと。でも、ベルテンポさんは、最後まで、私のペースと希望とニーズに付き合ってくれました。ほんとに、すごい会社だなぁ、と感謝するばかり。

それから、介助者がいなきゃ、なにもできないのが、重度障害者。しかし、誰でもいい、っていう訳ではないんです、特に海外旅行ともなると。旅介助に一番大切なのは、「長時間一緒にいても疲れない」こと。それ以外には、柔軟性があること。海外旅行なんて、トラブルがあって当たり前。どこか、「ま、こんなもんでいっか!」と、融通効かせられる能力が必要です。そして、2人介助の場合、うまく役割分担していけるか。

ボスポラス海峡をバックに☆

今回、私のトルコ旅行をサポートしてくれたのはMちゃんとAちゃんの2人。

Mちゃんは、うちの職場の元スタッフ。実は、私の旅介助はもとより、私の生活介助にもまともに入ったこと、ないんです(笑)でも、何より彼女の、柔軟性がすばらしい。「ま、いっか」の達人です。何を頼んでも、ビビらずすぐにパッと動いてくれるので即採用(笑)もうひとりのAちゃん。彼女は、私が13年前に自立生活を始めた時の、スターティングアテンダントメンバーのひとり。彼女ほど、障害者の気持ちを尊重し、時には黙って静かに寄り添い、時にはぽんと背中を押してきっかけ作りをしてくれる人はいないでしょう。私の介助を辞めて7、8年のブランクがありましたが、「トルコ介助、どう？」との誘いに、はるばる奈良から駆けつけてくれました。MちゃんもAちゃんも、旅の中でのアクシデントを楽しめるタイプなのです。すごく大事！ 今回、幸運にも、この最強の二人を得たという訳。これが、私がトルコ旅行を最大限楽しめた理由のひとつです。

「介助料」の考え方も、なかなか難しいところ。あくまでも「介助」でのトルコ同行。ただのお友達でも、ボランティアで行ってもらう訳でもないのです。いくら彼女らが疲れ果てていても、私がお風呂に入りたければ入浴介助という労働をしてもらわなければ困る。そういう強制労働的な部分については、やっぱりお金を払った方が、お互いに割り切って付き合えると思うのです。これも、自分のためのトルコ旅行を楽しむための大きなポイント。一方、せっかくトルコまで行ってるんだから、介助者も一緒に楽しもうよ！ という気持ちもある訳です。このバランスが、とても重要なポイント。相手によっても、行先によっても、介助の量によっても、滞在日数によっても変わってくる。

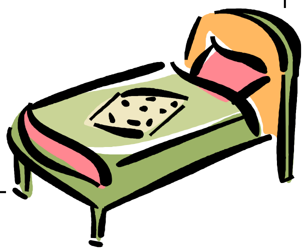
休憩についても考慮が必要。私の場合、2人以上介助なら、必ず「完全休憩」が取れる時間を作ります。今回の場合は、日中はどうやっても2人介助が必要なので、日中は、2人で相談してもらいながら、「メイン介助」と「サブ介助」を交代しながらやってもらいました。メイン介助は、主に私の車いすを押したり、食事介助をしたり。サブ介助は、荷物持ったり、写真撮ったり、ビデオカメラ回したり、段差の補助したり、石畳で私の頭が取れそうになった時に、頭を支えたり。で、夜間は、シングルの部屋をひとつ取って、「絶対介助を頼まない時間」を作りましたが、2人でうまくコミュニケーション取りながらやってくれたので本当に助かりました。Aちゃん、Mちゃん、感謝してます!

皆さんも、あまりに慎重になりすぎず、「トラブルがあって当たり前（笑)」という気持ちで、旅を楽しんでほしいです☆

さて、次はどこにいこうかな!?

☆「希望会チャット」第 16 回（2012 年 12 月 9 日開催）ダイジェスト版②☆　（氏名は希望会ハンドルネーム）

しんきち：ベッドはどんなのをお使いですか。 そろそろ寝返りと、体が起こせなくなってきてます。
　　　　　いい間は畳に布団引いてます。背中が動いて、本体も上昇するって言うのでしょうか。
ミュラー：そうですね背おこしして、ベット上げて立ち上がる感じです。パラマウントだとロボットみたいのがありますが。
　　　　　自立支援だと 2 モーターまでって規制があったかも。
しんきち：そうでしたか。
紘　作：ベットがよくわからないのですが、詳しく教えてもらっていいですか？どう寝返りするのですか？
ミュラー：根性です。しんどくなったらエアマット？
紘　作: それだと朝起きた時痛くないですか？
ミュラー：多少痛いですけど、自分は気にならない程度。低反発マット入れたりはしてますが
紘　作: 褥瘡等はできないですか？
ミュラー：寝てる時はないですねえ。



↓　上記の内容を受けて、家族の会 ML でベッドや寝具についてのアドバイスを募集しました。　↓

横浜の N です。
　夜間のベッドや寝返りについて、私がベッドマットを変えてから激的に体調や生活リズムが良くなったことがあり、共有させていただきます。
　私も昔から寝返りやベッド上での身体の痛さに悩まされていましたが、高校生のときに慢性呼吸不全になり入院して人工呼吸器を導入することになったのですが、そのとき入院ベッドがやけに寝心地がよく寝返りも明らかに減り（人工呼吸器装着でしっかり眠れているのもありますが）、非常に気になったので、そのベッドマットがどこのなんのものなのかを調べました。
　そのベッドマットは、ヘルスケアという会社のメディマットというマットなのですが、病院側によると ICU やオペにも使用しているベッドマットだそうで褥瘡ができづらいそうです。実際に私も使っていて、褥瘡もできず、身体のポジションさえ決まれば寝返りで一度も起こさないときも稀にあるくらいです。
　もちろんベッドマットは個人差やその方の感触・使い方で良さが変わってくるので必ずしも合うかどうかはわかりませんが、私の中では非常にオススメなベッドマットなので、共有をさせていただきました。

東京の E です。
　私も劇的に睡眠の質を改善できたマットレスがありますので、紹介したいともいます。パシフィックウェーブのジェルトロンです。（ http://www.geltron.jp/ ）国際福祉機器展で見つけ、一瞬で恋に落ちました（笑）念のため、お試し利用（無料）をしばらくさせてもらい、やっぱりこれだ、と思って購入しました。メディマットもかなりいい線いってたのですが（笑）、私にとっては、側わんや尾骨がしっかりマットに沈み込むジェルトロンの方が合ってたみたいです。どちらも無料お試し利用できますよ。

神戸の H です。
　私はフランスベッド社の寝返り支援ベッド（4M-SG-39D）を使用しています。（詳細はフランスベッド社の福祉用具カタログ『ホームケア全科』に掲載されています http://www.francebed.co.jp/catalog/catalog4.php ）私の場合、自力での寝返りが難しくなってきてからは家族に手助けしてもらっていましたが、共に夜中に何度も起きることで安眠を得られないため、こちらを購入しました。この電動ベッドの導入後は、人手を借りなくても、夜間の寝返りが出来るようになりました。体の状態によって合う合わないがあると思います。購入前に一定期間のレンタルもさせてもらえましたので、ご興味を持たれた場合は、福祉用具取扱い店へご相談してみてください。
　ちなみに、一時は楽になった私ですが、数年後には、徐々に掛け布団の重さが寝返りの妨げになるようになってきました。そこで、ベッドの両側の柵の上にコの字型の板をのせ、その上に掛け布団をかけるようにしました。冬は隙間から冷気が入らないようにする工夫は必要ですが、布団が体に巻き付くこともなくなり、今のところこれで再び寝返りが続けられるようになっています。