

防寒グッズ アンケート結果

家の中で車椅子に座っている時	メリット・デメリット
ひざ掛け、レンジでチンする湯たんぽ、お湯を入れる足浴ブーツ	レンジでチンする湯たんぽは、6時間はほのかに温かさが持続するのが良いお湯を入れる湯たんぽは面倒くさくなってやらなくなった
弾性ストッキング、ズボン下、レッグウォーマー、厚手の靴下室内履き、膝掛け	これでも膝が寒い。
無し	無し
膝掛け	足や腰があつたまる。
膝掛け、足元の電気ストーブ	<膝掛け> 手軽に使えるがボトムスの生地によってずり落ちる <電気ストーブ> すぐに暖かくなるが近付きすぎると肌の乾燥や体温やけどになる
暖房エアコン、電気ストーブ	デメリット電気代がかかる。メリット部屋が暖まる。
もこもこの膝掛け、ヒートテックのレッグウォーマー、冬素材のルームシューズ	どれもキンキンに冷えていたらどうしようもないですがUNIQLOのヒートテックのレッグウォーマーは毎年愛用。ニット素材のヒートテックで、普通のものより暖かく感じますが、ネックはネットショップ限定販売なこと。
膝掛け、ダウンのズボンやレッグソックス、靴型スリッパ、毛糸のパンツ、電気毛布の膝掛け版	厚着はトイレは大変。
膝掛け	ずれ落ちし易い
車椅子を利用しておりません	車椅子を利用しておりません
床暖房（書斎） エアコン（リビング、寝室）	床暖は、室内の温度が柔らかい
電気ひざ掛け毛布	コードがあるので、移動範囲が少なくなるけど、直ぐに温められるのでは？
足を入れるクッション+膝掛け クッションの中にレンジでチンする湯たんぽを入れる	足元が暖かいと、身体全体がポカポカする。 湯たんぽは数時間で冷めてしまうので、1日に数回温めなおす必要がある。
ガスストーブ、 電気マット、 USBで使える電気ひざ掛け	電気代・ガス代が高い。 ひざ掛けのヒーター部分が小さい。
手元・膝の間にカイロ 手元が出ないように軽いフリースで覆う 厚めの靴下・膝掛け・室内ブーツ	カイロは両手に1個ずつ持ち手首あたりに置けば暖かい
ひざ掛け、 携帯カイロ、 ショールなど	嵩張る、低温やけどのリスク
ひざ掛け	足の前面は暖かいが、車椅子後方の冷気で冷えることもある
ひざ掛け、サポーター、 レッグウォーマー、電気ストーブ	電気ストーブは離れると寒い
家の中の利用なし	なし
ユメロン黒川の「天然鉱石繊維」で作られた「オーラ蓄熱キルト（裏フリース）」など (https://heatray-yumeron.com/)	メリット：刺激がなくじんわり暖かい デメリット：少々お高い

家の中で車椅子に座っている時	メリット・デメリット
レンジで温める湯たんぽ、 ネックウォーマー、ひざ掛け	レンジで温める湯たんぽは程よい温かさが長時間持続するので助かります
家の中であまり車椅子に座っていない	家の中であまり車椅子に座っていない
床に電気マット 指ナシウォーマー ネックウォーマー	自分で脱ぎ着ができないため、常にヘルプが必要です。
レッグウォーマー ファンヒーター	循環が悪いのか、いつも冷え切ってレッグウォーマー（ズボンの内側と外側二重で使用）だけでは暖かくできない。ファンヒーターで暖めるが、当たっていないふくらはぎの裏側が冷たい。が、なんとかしのげる。
特になし 老人ホームにいますので暖房が入っています。	外に出るとき、寒いと思う。
ガスファンヒーター	乾燥が気にならない
車椅子を使用していない	
デスクヒーター	パソコンデスク足下に設置。遠赤外線で暖かい。
灯油ヒーター	上は暑く下は寒い
エアコンとひざかけ	ない
リアルファアのスリッパ ugg	フィットするのでぬげないが、スリッパなので自分で履いたり脱いだりできる
車椅子不使用。ホットカーペットの上に介護用 ムートン、毛布、ガスファンヒーター、レッグ ウォーマー	家族と過ごしやすく、来客とも対面しやすい。 そして何より、大型テレビで好きな映画を見る、パソコンを使えることが最大のメリットかも。とても日当たりが良いので、気持ち良く過ごせます。
・ポータブル温風機・レンジでチンする湯たんぽ （足先の間フットプレートに置く）・カイロ・ レッグウォーマー・ユニクロ超極暖・ひざ掛け	ポータブル温風機：足先など下から温められるのが良い。音は若干うるさいのがデメリット ひざ掛け：皮膚が弱くなったのか、手が肌荒れするように。小さめのタオルケットは肌荒れせず助かった。
ひざ掛け	腰から足許にかけてくるむことが出来る。 車椅子に絡まることもある。
靴下、下着類はユニクロ極暖ヒートテック、その 上にボロシャツ、セーター、毛糸ベスト、下は裏 ボアパンツ	家の中は暖房器具に頼っているので問題なしですが、より軽い素材のものに移行中
防寒インナーブーツと床暖房	デメリットは特に感じません

寝ている時	メリット・デメリット
羽毛布団+毛布+ひざ掛け	
重いと寝苦しいので軽いダウン	首元が寒くなるのでタオルでブロックする。
下に毛足の長い毛布を敷いている	暖かい、気持ち良い
電気アンカ、ボアのシーツ	アンカは冷えた足があたたまる。
充電式湯たんぽ、オイルヒーター	<湯たんぽ> 5分程度で充電完了し、朝まで暖かさが持続するが、コンセントの取扱いが自分で出来ない <オイルヒーター> 柔らかい暖かさで空気も汚れず無臭だが、電気代が高い
床暖房	デメリット：灯油代がかかる。
ヒートテックのレッグウォーマー、毛布素材のシーツ*1、エアマット（モルテンのオスカー）の寒さ対策機能（ヒーター）*2、レンジでゆたぼん*3	*1毛布を布団の上に敷く。無印良品の毛布のような素材のシーツを使用。普通のシーツより大分暖かい。 *2すぐ暖かくなるというわけではありません。 *3小さめのサイズをお腹に乗せて寝る。重たいかも。
裏起毛の5本指ハイソックスの上に、Amazonで買った「アルファックス 極暖 足が出せるロングカバー」を履いています。電気毛布も敷いています。	デメリットは特にありません
電気敷き毛布	敷き毛布なのでずれ難い
暖房・加湿器を強めにかけたり、靴下をはいて寝たりすることがあります	靴下はむれます
エアコン	特になし
電気毛布を使っています。寝る前少し前から付けておいて、温めておきます。	寝返りができないので、低温やけどが心配で、あまり強い温度設定はできない。
あったか敷きパット+薄い羽毛布団1枚	これだけで、結構私は暖かいです
布団乾燥機で温めておく。 電気毛布。 羽毛布団。	布団乾燥機は寝る2時間前くらいにセットする必要がある。 寝ている間に電気毛布が熱くなりすぎて汗をかくことがある。
室内ブーツを履いて寝る 手先、首元もしっかり軽い毛布を掛ける	靴下だと血行が悪くなりそうなので締め付けない方が良い
電気毛布、 保温毛布	自分で温度調整ができない。
電気掛け毛布	体向替えが難しいので敷き毛布より掛け毛布のほうが使いやすい
特になし	なし
電気あんか	足を乗せると痛いし、足の移動が難しい
ねこ	デメリット：自由にならない

寝ている時	メリット・デメリット
湯たんぽ（レンジで温めるタイプ）、保温力が高い敷きパッド	湯たんぽは布団の中だと10時間は温かさが持続し朝方まで快適です。あったか敷きパッドは体の下に敷くだけなので、掛け布団は軽いもので済むのが助かります（重い掛け布団だと胸部が圧迫され苦しいので）。
羽毛布団のみ	重たいとしんどいから暖房頼み
電気毛布	電気毛布の温度調節ができないので、風邪をひきやすいです。
電気毛布	問題なし。快適です。
冬の布団かけている。	重たくて動きづらい
羽毛布団	暖かい
使用していない	
遠赤外線パネルヒーター（サンルミエ）を寝室に設置。	温度設定機能が無いためSwitchBotのプラグと温湿度計で電源のオンオフ制御
ヒーターつけっぱなし、毛布2枚、ネックウォーマー	特になし
暖房なし。掛け敷き毛布使用	なし
遠赤外線の本ワカあったかい電気ストーブ サンルミエ 軽量布団 テイジン	心地よい暖かく、軽い布団で快適
普通のダブルベッドに羽毛布団を使用。就寝前にエアコンで部屋中を暖め、さらに小さなアンカで事前に布団の中を暖めるなどしています。	一般メーカー「シモンズ」のWクッション・ダブルベッドにするとこの4年間で数えるほどしか寝がえりを打たない、寝つきが良く目が覚めるともう朝という毎日。横に寝ている夫が寝返りの打たせ方を忘れるくらいです。
<ul style="list-style-type: none"> 電気毛布 レンジでチンするタイプの湯たんぽ（足先） 	<ul style="list-style-type: none"> レンジでチンするタイプの湯たんぽ（足先）：低温やけどが心配だが少し足から離せば問題ない
別に使用していません。布団と毛布のみです。	毛布は、摩擦がなく身体が動かしやすい。
普通のネル生地のパジャマ	今のところ、メリット、デメリットは感じない
エアコン	デメリットは乾燥。対策は加湿器と濡れタオル。

外出時の車椅子で・特に膝から下	メリット・デメリット
2枚重ねたひざ掛けのあいだにカイロを貼る (足首・膝・太ももの上など) 上半身には首の後ろ・お腹に貼る	外ではちょうど良くても室内に入ると暑すぎる
家の中と同じ。	膝辺りが暖くなるグッズを知りたい。
ユニクロのエクストラウォームスパッツ	暖かい、足首だけ寒い
レッグウォーマー、 膝掛け	レッグウォーマーは、ふくらはぎの冷えを防げる。
膝掛け、 レッグウォーマー、 カイロ	デメリットは特に無し
レッグウォーマー、 膝掛け、 ホカロン	時間がかかる。
ロングブーツ*1、 もこもこ膝掛けとベビーカー用の膝掛けクリップ *2	*1ブーツの後ろ側が上から下までチャックで全開になるものなら履ける。冷えるが、風対策に。*2ひざ掛けが飛ばないように足元のフレームにダイソーのベビーカー用ひざ掛けクリップを使用。風よけにもなる気がします。
5本指靴下+アウトドアメーカーの厚手靴下+足裏にカイロ。厚手スパッツ+太腿にカイロ+ダウンのスポン+スポン(デニムなど)。靴はムートンブーツやノースフェイスのスノーブーツのようなもの。	トイレは大変。
レッグウォーマー	暖かくフィット感が良い
車椅子を利用しておりません	車椅子を利用しておりません
膝掛け	薄手の膝掛けは冬は寒い
とにかくひざ掛けで、カイロなどを、膝に置いて温めています。 レッグウォーマーや靴下2枚履きもしています。	ひざ掛けでは温まりにくく、足先はやはり冷たいです。沢山履いたり、かぶったりするも、足が重さや締めつけで、だるくなってきます。
膝上までの靴下、膝用のサポーター、ボアのブーツ、膝上までの羽毛のレッグウォーマー。 膝掛けは必須。	膝掛けはただかけるだけでなく、後ろ(ふくらはぎ)まで巻き込むと裏からの冷気も遮断される。 色々装着する物が増えて、介助者は大変…
ひざ掛け。 ムートンブーツ。	風を通す。すぐずれてしまう。
ハイソックスに厚めの靴下を重ねてはき柔らかめのブーツ 寒い時は膝掛けの下にビニールシートを巻く (シャワーカーテンが使い心地が良い)	ビニールシートは急に雨が降った時にも手元や頭も濡れないので車椅子のポケットに入れておけば重宝する
ひざ掛け、 携帯カイロ、 ブーツ	ブーツは履きにくい
ダウンひざ掛け ボア仕様靴 カイロ	長時間、屋外にいるとどれも効果が薄い
靴に入れるカイロ、 足首に巻くサポーターにカイロを入れて使用、 バイク用ひざ掛け	時間が経つと冷たくなる。 バイク用は風を通さない
なし	なし
「オーラ岩盤浴 足湯気分サポーター (2枚1組)」	メリット：刺激がなくじんわり暖かい デメリット：少々お高い

外出時の車椅子で・特に膝から下	メリット・デメリット
膝上はレンジで温める湯たんぽ、 膝下は足裏用カイロ、ダウンのレッグウォーマー	カイロは時々異常に熱くなるのがデメリットです。 ダウンのレッグウォーマーは軽くて保温性が良いですが、コーディネート的に合う靴に限られるのがデメリットのように感じます。
ブランケット	寒い他にない
ひざ掛け。	カイロと併せて使うと温かいです。 車椅子にひざ掛けの端が巻き込まれたことがあります。
電気ヒーターつきレッグウォーマーとズボンの上からのレッグウォーマー "めっちゃヒートレッグウォーマー"アマゾンにて購入 "ブードレグ"のレッグウォーマー https://www.pansy.co.jp/shop/detail.php?pid=768&tid=0	電気ヒーター付きは暖かいが、2時間しか持ちません。しかも、バッテリーの入れ替え（充電など）がきつく、私の力ではできない。
ズボンを暖かいものに変える	特になし
まだ寒い時に乗っていません。	わかりません
車椅子を使用していない	
レッグウォーマー、 帽子、 ホッカイロ（腹、腰、背中）	今年から帽子着用して効果を実感
長い靴下とレッグウォーマー2枚	雪国につき冬の外出はなるべくしない。玄関から玄関
車いす不使用	なし
カシミアのストールを半分に折って膝にかける	膝から落ちやすい
足元にレッグウォーマー、 ウールの膝掛けを使用。	体がしんどくて、重ね着・厚着が出来ないこと。
<ul style="list-style-type: none"> ・ひざ掛け ・ブーツ ・巻きスカート ・あとは手袋など通常の防寒具 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウンジャケットは軽くて良いが、筋力低下に伴い滑って姿勢を崩しやすくなってきた ・巻きスカートも同様に滑りやすさが問題かと思われる
ひざ掛け、 ホッカイロ	ひざ掛けは正面からの風よけになるので良いと思います。ホッカイロは貼るタイプを使って使用場所を移動します。
冬の間は、車移動で暖房のきいてる施設にしか行かない。年齢のせい。	デメリットは日光不足になっているので、一人外出ができるよう検討中です
スパッツと腹巻は必須。 ホッカイロは防寒ブーツにも。 ダウンの巻きスカートも使用。	デメリット、室内に入ると暑い。

スマートスピーカー アンケート結果

スマートスピーカーの種類	どのような場面で利用されていますか。	メリット・デメリット
Google アシスタント (Google)	通話	友達追加をしないと使えないので面倒
Google アシスタント (Google) Siri (Apple)	テレビ, 時刻, 天気予報の確認	うまく設定出来ない家電がいくつもある 音声に反応しない時がある
Google アシスタント (Google) Siri (Apple)	照明, テレビ, カーテンの開閉, 通話, エアコン	デメリットは色々揃える (私の場合は、 Google home miniのほかにNature Remo、 switchbot curtainなど) となると出費がかか ること、最初の取り付けや設定は誰かに頼む ことになること。声で操作を細かくするため には、IFTTTというアプリ (私の場合) を使って1 つのボタン操作ごとに設定するのがちょっと面 倒なこと。
Siri (Apple) , Alexa (Amazon)	照明, テレビ, カーテンの開閉, 通話, 暖房、加湿器、窓開閉、 扇風機、電気毛布	今のところメリットしかありません
Alexa (Amazon)	照明, 通話, エアコン 音楽 音声読み上げ	接続、設定が少し難しい (デメリット) 音声で呼び出しができる (メリット)
Clova (LINE)	通話, ラインメッセージを讀ん だり送ったり。	動けなくても声だけで人に連絡できて助かる。 設定がやや面倒。
Clova (LINE)	照明, テレビ, 通話	一人に対応できる
Google アシスタント (Google) Clova (LINE) Alexa (Amazon)	照明, テレビ, 通話, 電気ス トープ	全般的に便利。 サーバー故障で反応しないこともある。 誤認識
Alexa (Amazon)	SwitchBot	設定が面倒くさい

その他の工夫 アンケート結果

他の生活上の工夫	メリット・デメリット
室内歩行器	転倒防止、物を持つての移動がしづらい
タッチレスキッチン蛇口	水栓に手が届かなくなり、蛇口の下に手をかざすだけで使えるのがメリット 反応が遅れる時があるのと、水圧は元栓で調整なので自分では出来ないのがデメリット
サンコーの自動窓開閉装置。 カーテンの代わりに電動ブラインドにして、自分でアプリで操作してます。	スマートリモコンやスマートスピーカーのおかげで快適になりました
らくらくオープナー、 電動頭皮ブラシ	らくらくオープナーは家事にとっても便利、デメリットはなし 電動頭皮ブラシは昨日購入したばかりです
自動ドア開閉装置 エレベーター 車の乗り降り補助装置	特になし
背中にカイロや、首や手首はマフラーや手袋を長めに肘までつけたり、トイレで脱ぎ履きが大変だからいらぬズボンを持って太ももから下まで2重履きしたり。風を通しにくい素材の物を膝にかけたり。	いっぱいつけたり乗せたり、辛いです。
音声対応ベッド	自分で寝返りができる。 製造中止、メンテナンスが出来ない
玄関ドア開閉装置	故障すると自腹。
床走行リフト	30年以上、移乗、お風呂、トイレなどで使用
できiPad / できマウス	軽い力で押せるスイッチをスマホ・PCで使えるようにする中継器なので、操作がだいぶ楽になる。
自助具を作ってもらいました。	進行するたびに作ってもらわなくてはならないので、手間をかけてしまうのが申し訳なく思ってなかなかお願いできないです。
ネット通販・ネットバンキング・キャッシュレス決済等	買い物や振込等が困らない。
ペットボトルなどの蓋開け	大きいものは開けにくい
私は長年愛用している「ルーズウェア」(勝手に命名)。1年を通してコットン素材、春夏・秋冬で生地を厚みを変えています。着替えは楽、着崩れの心配もありません。ピエロの服のようにたっぷりなオーバーオール。襟回り・脇ぐり(肩紐に当たります)、足首、すべてゴム入り。	大昔は既製品がありましたが、もう長いこと見かけません。できれば安価で縫ってくれる方を探すが、ちょっと大変かも。
ヘルパーさんの利用時間算出： GoogleカレンダーとGTimeReport (https://www.gtimereport.com/) というWebサービスの組み合わせ。	もっと便利な方法もありそうですが、手軽かつ無料というのがメリットかもしれない。 GTimeReportは英語サイトですが簡単な英語で済みます。
アップルウォッチ。 室内で転んだ時に、誰かを呼ぶのに活躍してくれています。	デメリット無しの必須アイテム。