Ⅰ 肢体不自由

1.「肢体不自由」ってどういうこと？

手や足や体幹（体をささえる部分）に障害があり、歩いたり、手や足を自由に動かしたり、同じ姿勢を保つのが難しいことをいいます。

生まれつき障害がある人・病気や事故が原因の人など、障害の原因はさまざまです。肢体不自由だけでなく、知的・内部・言語・聴覚・視覚などの障害をあわせもつ人もいます。

2．こんな生活を送っています

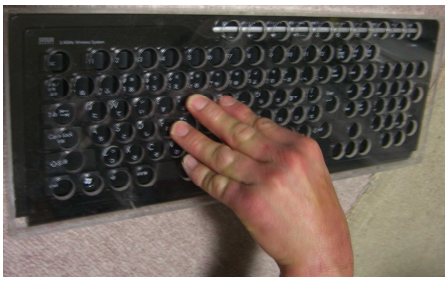
1）どんなコミュニケーション方法があるの？

言語障害がある人も多く、いろいろな工夫をしています。じっくり聞き取ってください。

- 電子手帳
- 携帯電話・スマートフォン
- タブレット
- 文字盤
- トーキングエイド
- パソコンにキーボードカバーをつける

［文字盤］

［トーキングエイド］



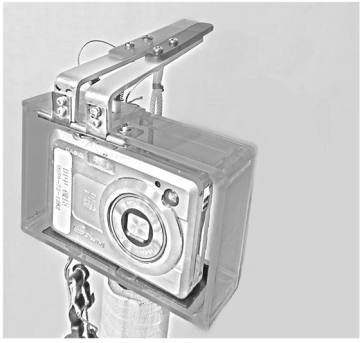
［キーボードカバー］
（自助具）

2）どんな仲間がいるの？

同じ障害があるメンバーで会を作って活動をしている人もいます。

趣味をもっている人もたくさんいて、趣味の会に入って、活動している人もいます。

趣味に関する仲間と一緒に活動している人もいます。例：大工・つり・写真



【カメラのシャッターを押すところ】

3）どんな移動手段があるの？

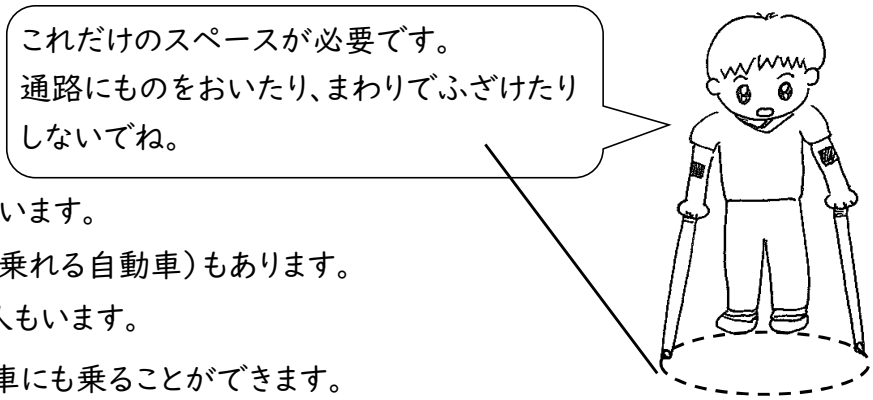
障害の状況に応じて、移動手段もさまざまです。また、使う目的や体の状態に合わせたものになっています。

o車いす（介助タイプ・自走タイプ・電動タイプ・スポーツタイプ）

o歩行器

o杖

o手すり

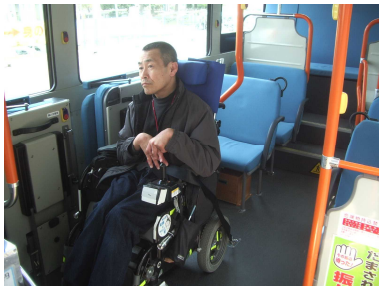


o靴に工夫をしている人もいます。

oリフトカー（車いすのまま乗れる自動車）もあります。

o自分で車の運転をする人もいます。

o配慮があれば、バス・電車にも乗ることができます。



［バスへの乗車］

［電車への乗車］

4）どんなスポーツがありますか？

肢体不自由の人ができる競技もたくさんあります。また、障害者スポーツ大会に出場する選手もいます。

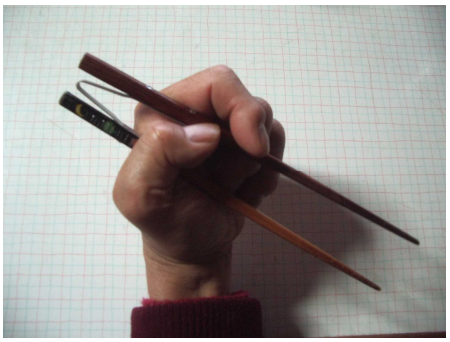
［ボッチャの様子］

［車いすバスケットの様子］

「車いすバスケ体験イベント（日本福祉大学地域研究プロジェクト主催、みはまスポーツクラブ共催）」より写真提供

5）食事ではどんな工夫がされているの？

○調理器具や台所を工夫して、自分で調理する人もいます。
○介助をしてもらって、食べる人もいます。
○自助具を活用して、自分で食べる人もいます。



[自助具を使っての食事]

[調理方法の工夫]

6）どんな場所で働いているの？

○会社やお店などで働いている人、福祉の制度を利用して働いている人もいます。
○講演会を行ったり、趣味に関しての講座を開催している人もいます。

[講演活動の様子]

7）学ぶところはどんなところ？

○特別支援学級
○通常学級
○特別支援学校（旧・養護学校）
○大学・専門学校・・・・・と人によりさまざまです。

8）こんなことも知ってほしいな

○「不随意運動」がある人が多くいます。自分の思っていることとは違う体の動きをしてしまうので、そばにある物や人にあたってしまったり、一つ一つの動作にとても時間がかかります。

３．みなさんへのメッセージ

『夢への挑戦』

みなさんは障害をもっている方を見かけたことはありますか？また、どういった印象でしょうか？

おそらく多くの人が「心配だ」など一人では出来る事が少ない・助けが必要だという印象だと思います。確かに私は生活に必要な排泄、入浴、自炊、外出までもが一人では出来ません。しかし、私は障害の有無に関わらず、誰にだって出来る事や出来ない事、また得意な事や苦手な事があると思います。また障害というのは体や心だけでなく私達の身の回りに多く存在します。例えば階段や坂が急で登るのが大変、しんどい、道が狭く通りづらいといったことも立派な障害というものです。私は週５日内海で働いています。その内、週２日は電車で内海駅を利用しています。しかし内海駅にはエレベーターがありません。私が駅を利用することによってエレベーターを設置するきっかけになればと思い、駅を利用しています。

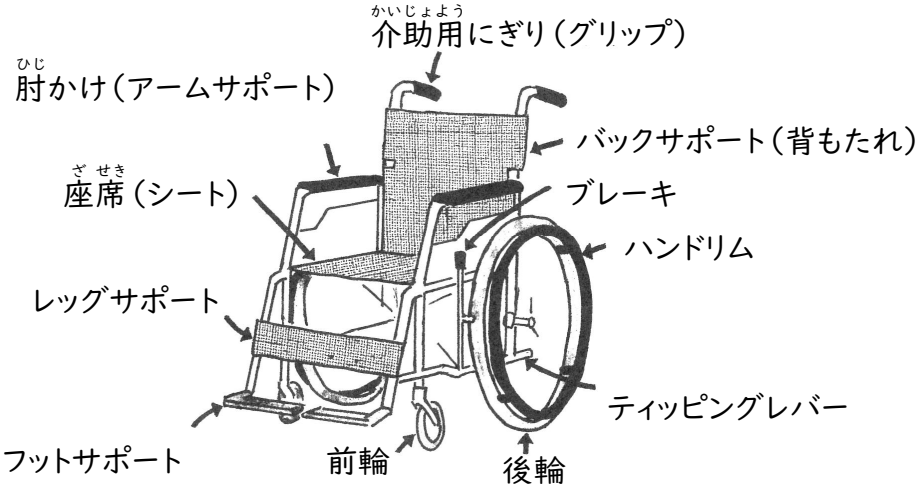
今はリフトを使い階段を上り降りしていますが、予約が必要だったり天候が悪くなるとキャンセルになったりと、不便があります。エレベーターが設置されれば、私のような車椅子ユーザーだけでなく、高齢者や観光客、妊婦または子ども連れなどの人々が、安心して駅を利用出来ます。障害をもっている方を見かけたら声をかけて「助ける」とよく聞くと思いますが、それだけではなく普段の生活の中で、暮らしやすい工夫に気づき声を挙げることで、更なるふだんのくらしのしあわせが生まれます。

共に築いていきたいです。

（美浜町・19 才・神谷寛人）

４．車いすについて

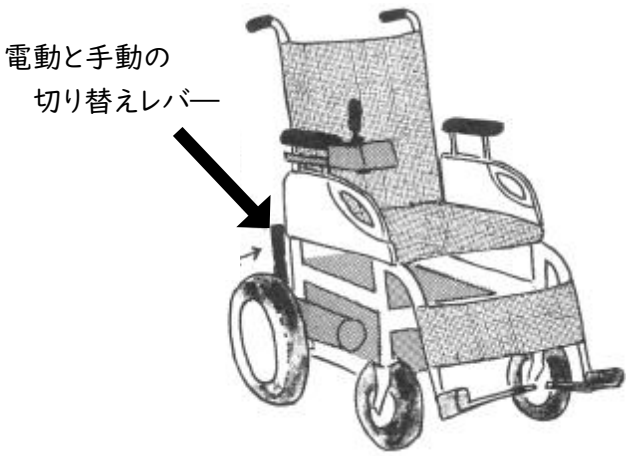
１）車いすの各部の名称と機能



２）電動車いす

○電動車いすは、手や足だけでコントロールができ、一人で移動することができる車いすです。

○電動車いすのコントローラーは、手や足以外にもあごや息でレバーコントロールできるものもあり、重い障害がある人の移動手段の１つとしても使われています。

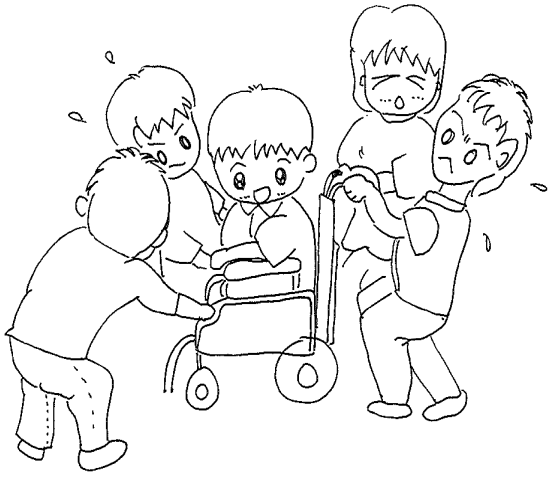


☆　切り替えレバー（クラッチレバー）

電動車いすには、電動と手動の切り替えレバーがついています。車いすの車種によってレバーがついている場所が違いますので切り替えを頼まれたら、必ず乗っている人に聞いてから行うようにしてください。

☆ 重量

電動車いすは、人が乗ると100kgを超える重たいものもあります。階段等で持ち上げなければならないときは、必ず乗っている人の説明を聞いてから行ってください。



まず始めに「何か、お手伝いしましょうか？」と一言声をかけて頂けると嬉しいです。どんなサポートが必要なのかを聞いてください。

一人でのサポートや子どもだけでのサポートは危険な時もあります。無理せず、まわりの人に声をかけてください。

車いすや杖などは体の一部です。遊んだり、勝手に操作をしないでくださいね。

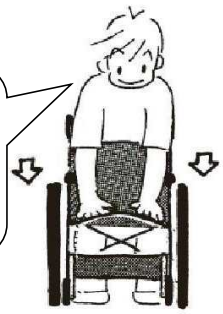
３）車いすの使い方

☆車いすをひろげるには

①ひじかけを左右に
少し開きます

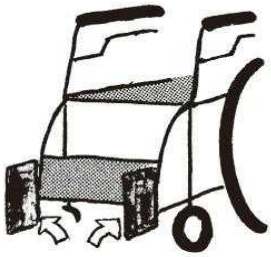
②座面を下に押しひろげ、フットサポートを
さげます。座面とパイプの間に手をはさま
ないようにします

ブレーキでしっかり固定させ、
フットサポートを上げてから、
車いすへの乗り降りをします。



☆車いすをたたむには

①フットサポートを上げる



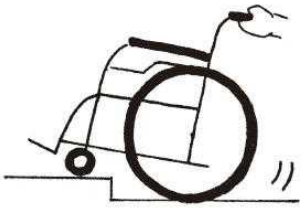
②座席の中央をひきあげて

③できあがり

☆ちょっとした段差をのぼる時には

①のぼる時はティッピング
レバーを片足で踏み、
前輪を浮かせます

②前輪を
段差の上に
のせます



③後輪を段にそって
ころがすように
あげます

☆段差をおりる時には

①車いすを段差に対して後ろ向きにし、
ゆっくりと後輪を段差の下におろします

②ティッピングレバーを踏んで
前輪を浮かし、グリップを
後方に引きます。ゆっくりと
前輪を着地させます

＊ 道のすきま・電車とホーム
ムの間・踏切の線路の
溝なども、段差ののぼ
りおりと同じ方法で前
輪をあげ、そのまま進む
と、乗り越えることがで
きます