例えば、こんなことに困ることがあります

立つ、座る、歩くなどの動作が困難な方がいます。

下肢や体幹のまひや欠損、筋力低下、骨や関節の変形、不随意運動（自分の意思と関係なく身体が動く）などにより機能障害のある方の中には、**立っている、座るといった同じ姿勢を保つことや立ち上がる、歩く、段差の昇降などの起居および移動動作**が困難な方がいます。

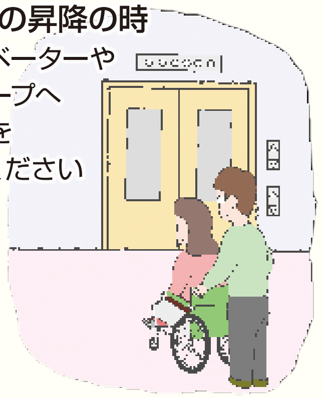
移動の補助として**「杖」「歩行器」「車いす」「装具」など**を利用されている方もいます。

こんな時は、声をかけてからお手伝いをお願いします。

- 手動のドアの開閉の時

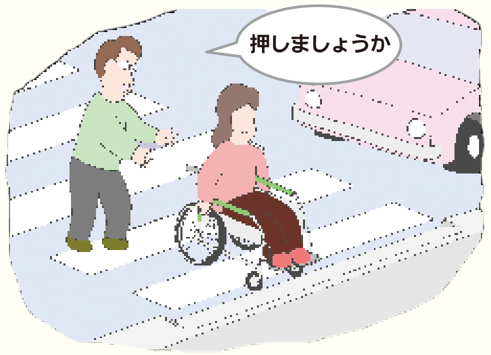
- 上の物や床面のものをとる時

- 段差の昇降の時
  エレベーターやスロープへ案内をしてください



（上記の設備がない場合は次ページの方法で）

- 急な坂道や横断歩道出入り口などの勾配の昇降の時



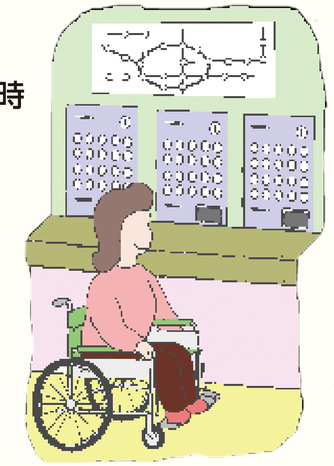
- ご本人や介助者の荷物を持ったり、通りやすいように場所をあけることも大切なことです。
- 電車やバスなどに杖や装具を利用の方が乗られる場合は、手すりが持てて立ち上がりがしやすい端の席を利用できるように配慮をお願いします。

字を書くなどの細かい動作が困難な方がいます。

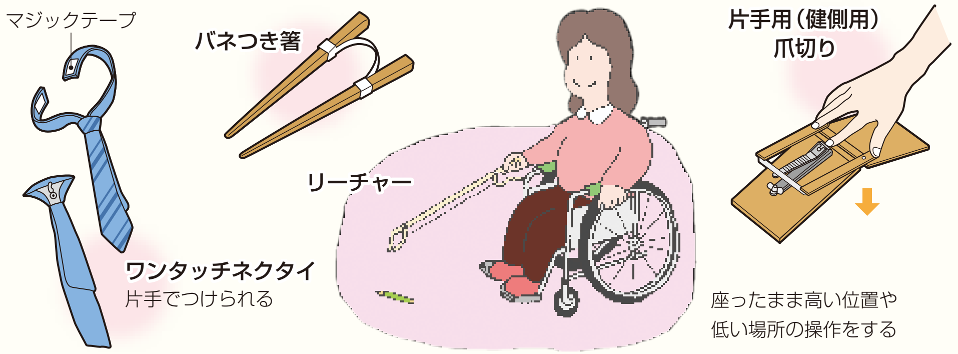
上肢や体幹のまひや欠損、筋力低下、骨や関節の変形、不随意運動（自分の意思と関係なく身体が動く）などにより機能障害のある方の中には、お金や切符など**細かい物をつかむ・握ることや物を持ち上げる・運ぶこと、書字、小さなボタンスイッチやタッチパネルの操作、ドアや水栓金具の開閉**などが困難な方がいます。

また、**片手のみ**で作業を行わなければならない方もいます。

こんな時は、声をかけてからお手伝いをお願いします。



- 切符を買うなど細かいスイッチを押す時
- 物を運んだり、取ったりする時
- 手動のドアの開閉
- カバンや箱、封筒などの開閉
- 書類や荷物の出し入れ
- 字を書く
- 瓶などの蓋の開閉
- 飲食をする時（お肉などを一口大に切る。スプーンやフォーク、ストローを用意する。テーブルの高さを調整する。軽くて持ち手のあるコップを使うなど）
- 電車やバスなどに乗る時は、手すりや吊り輪をつかめない又は、つかめても身体を支える上肢の筋力がない方もいますので、席に座れるように配慮をお願いします。
- 自助具（補助的な道具を利用することで、ご本人が動作をできる場合もあります。）



会話をすることが困難な方がいます。

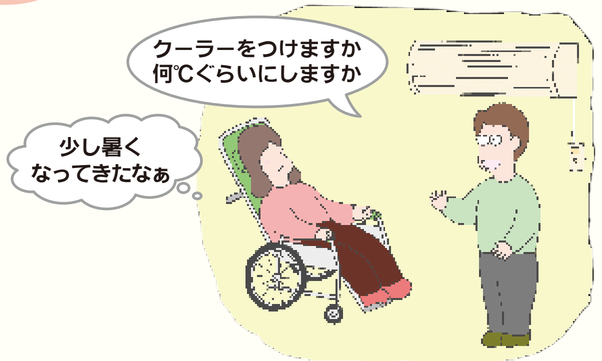
肢体不自由の方の中には、発声に関わる器官のまひや不随意運動、失語症などにより、コミュニケーションを取るのが困難な方がいます。

相手の話していることがわかりにくい場合はわかったふりをせずに、話の内容を一区切りずつ確認しながら聞きましょう。話が伝わりにくい場合は図や絵、ジェスチャーなどを活用して、わかりやすい説明をお願いします。

体温調節が困難な方がいます。

肢体不自由の方の中には、周囲の温度に応じた体温調節が困難な方がいます。

ご本人の意向を確認しながら、部屋の温度の調節をお願いします。



上肢の不自由　両側又は片側の肩関節、肘関節、手関節、手指の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合
下肢の不自由　両側又は片側の股関節、膝関節、足関節、足指の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合
体幹の不自由　両側又は片側の頸部、胸部、腹部、腰部の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合

このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての肢体不自由のある方にあてはまるわけではありません。相手の目線に立ち、個々の障害の状況に合わせて接することが大切です。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。