



障害のある方に理解を

障害者とは・・・心身の機能に障害があつて、障害や社会的な障壁(バリア)があるために日常生活に制限を受ける状態にある人

障害は外見からは分かりにくいことも多いため、様々な誤解を受けることがあります。知的障害のある方は、あいまいな言葉では混乱してしまうので、具体的な言葉で話す必要があります。また、先天的に耳が聞こえない方は、筆談が難しいこともあります。全国では目の不自由な方が駅のホームから転落して亡くなるケースが後を絶ちません。

障害は多種多様で、同じ障害でも人によって状態が違い、必要な支援も違います。

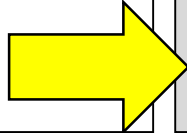
障害を知って、困っている人を見かけたら、勇気をもって声をかけるようにしましょう。



■ 障害者差別解消法 (2016 年 4 月 1 日施行)

① 不当な差別的取扱いの禁止

- * 障害があることを理由にサービスの提供を拒否すること。
- * 場所や時間を制限すること。
- * 条件をつけること。



《不当な差別的取扱いの具体例》

- * 窓口対応を拒否する。順番を後回しにする。
- * 車いすの人をお店に入れない。
- * 説明会などへの出席を拒む。必要のない過剰な条件を求める。
- * 身体障害者補助犬の帯同を理由に乗車を拒否する。

② 「合理的配慮」の提供

- * 障害のある人が社会の中の障壁 (バリア) を取り除くために何らかの支援を必要としている時に配慮すること。

車椅子用にスロープをつける。点字ブロックの上や通路などに通行の妨げになるものを置かない。聴覚障害の人に筆談で伝える。連絡先は電話番号のほか FAX やメールアドレスを伝える。視覚障害の人に資料を読み上げるなど。

■ 知っていますか？ 障害者に関するマーク

ヘルプマーク	障害者：国際シンボルマーク	盲人：国際シンボルマーク	耳マーク
義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮が必要なことを知らせるマークです。	障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。	視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物、書籍などで身近に見かけるマークです。	聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表すマークです。
聴覚障害者標識	身体障害者標識	補助犬マーク	ハート・プラスマーク
聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示は義務です。	肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示は努力義務です。	身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことをいいます。	「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障害がある方です。

おうちトレーニングで鍛えよう

寒い、動きたくない、コロナが心配・・・
だから、お家でトレーニングしよう

■早口言葉で楽しく口腔体操 3回続けて言えればOK

1	生麦生米生卵	なまむぎなまごめなまたまご
2	隣の客はよく柿食う客だ	となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ
3	生なまず生なまこ生なめこ	なまなまずなまなまこなまなめこ
4	東京特許許可局	とうきょうとつきよきよかきよく
5	老若男女	ろうにやくなんによ
6	派出所で手術中	はしゅつじよでしゅじゅつちゅう
7	ジャズシャンソン歌手	じゃずしゃんそんかしゅ
8	国語熟語述語主語	こくごじゅくごじゅつごしゅご
9	バスガス爆発	ばすがすばくはつ
10	庭には二羽鶏がいる	にわにはにわにわとりがいる



口を大きく動かして
言ってみましょう

■ラジオ体操で楽しくフレイル予防



“フレイル”とは
加齢による心身の衰えのこと

体操の効果	不足の事態に備える身体づくり	普段の生活ではあまり使わない動きが多いので怪我や事故の予防に効果的
	血液やリンパの循環機能を促進	筋肉の収縮に合わせて血液やリンパの循環が良くなり免疫力工場、ウイルスの体内侵入を防止
	筋力アップと代謝のアップ	筋肉をバランスよく刺激するため筋力アップができ、血液を送り出す能力が増すため新陳代謝がアップ
時間帯別効果	朝	神経の動きを活性化し筋肉や脳への血の巡りを良くする
	昼	食後にラジオ体操を行うことで血糖値の上昇が緩やかになり眠気を抑える
	夜	就寝から2時間前に行うことで、体内温度の上昇により快眠へと繋がる

■暖房による乾燥から皮膚を守って快適に

暖房器具を使う冬は空気が乾燥し、乾燥が原因の皮膚トラブルや脱水も多くなります。



お風呂はぬるめのお湯で保湿成分の入った入浴剤を使用する。
入浴時にナイロントオル等でごしごしこすらない。
弱酸性の石鹸やボディソープを使用する。
お風呂上りには保湿力のあるクリームを塗る。
のどが渇いていなくても定期的に水分を補給する。

事故の状況

常に周囲への注意を怠らず、安全就業に努めましょう。

通勤途中	6月8日	就業場所へ行くため、自転車で道路を横断中、車に接触して転んだ。	傷害
機械除草	8月5日	空き地除草中、飛び石により隣家の窓ガラスを破損した。	賠償
機械除草	8月8日	個人宅の除草作業中、飛び石により近くに駐車中の車のガラスを破損した。	賠償
検収作業	10月10日	商品カートが重かったため、身体全体で押したところ肋骨にひびが入った。	傷害

苦情の状況

相手の受け取り方次第で印象が変わります。言葉遣いだけでなく、コミュニケーション不足も苦情の原因となります。報告・連絡・相談を徹底しましょう。

剪定	6月23日	昨年と比べて金額が高い。他の家の作業時間等が含まれているのではないか。
自転車整理	6月26日	休校により駐輪場に止めておいた自転車を1週間程で移動され、探すのが大変だった。
除草剤散布	8月12日	降雨後すぐに作業したためグラウンドにタイヤ痕が残っていた。
町内資源分別	8月18日	就業時間終了前に勝手に帰った。
商品仕分け	8月31日	冷蔵庫に入れなければならない商品が別のところにあった。
資源分別指導	10月26日	利用者に対する態度が差別的だ。
剪定	11月18日	作業前後の挨拶がない。就業報告書の確認をしていないのに帰った。

