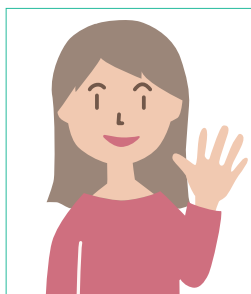




視覚障害とスポーツ

視覚障害には、まったく見えない「全盲」、見えにくい、または多少は見える「弱視」、特定の色がわかりにくい「色弱」があります。

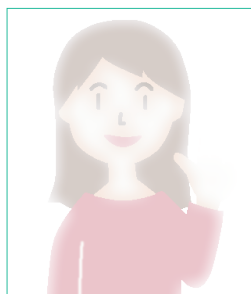
見えにくさも様々で、細部が見えない、光がまぶしい、視野が狭い、視野の一部が欠けているなどがあります。



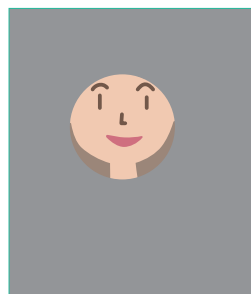
正常な見え方



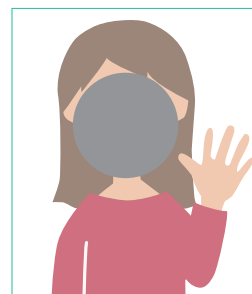
ぼやける



まぶしくて見づらい



視野の中心部しか見えない



視野の周辺部しか見えない

コミュニケーションの配慮とポイント

障害の程度によって白杖を使用したり、盲導犬を伴っていますが、すべての視覚障害者が白杖の使用や盲導犬の同伴をしているわけではありません。

困っている様子の人がいたら、まずは、「こんにちは」などの挨拶や「何かお困りではないですか？」と、声をかけてください。

▶ 介助するときは必ず声をかけてから

いきなり手をとって「入口はこちらですよ」などと誘導することは、不安や恐怖を与えてしまいます。まずは、「何かお手伝いしますか？」と、介助が必要かどうかを確認しましょう。

▶ 話しかけるときは、相手の正面から

視覚障害者は、背後から話しかけられても、誰に向かって話しかけているのかわかりません。相手の名前を呼んでから話しかけたり、自分の名前や肩書きを名乗ってから、話し始めてください。

▶ 「こちら」「それ」などの指示語は使わない

「あちらのドアを……」「この用紙に……」などの指示語では、何を指しているのかわかりません。「あなたの右に3歩進んだところのドアを……」「申請用紙に……」など具体的に、場合によっては自分の手を添えるなどして説明をしてください。ただし、体に触れる場合は必ず相手の了解を得てからにしましょう。

▶ 「音」がよく聞こえる場所で

視覚障害者は、音声から多くの情報を得ています。できるだけ雑音のない場所で話をすると、スムーズにコミュニケーションがとれます。

盲人のための国際シンボルマーク



世界盲人連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。
(社会福祉法人日本盲人福祉委員会)

「白杖 SOS シグナル」は1977年に福岡県盲人協会によって考案され、2015年に岐阜市によってシンボルマークが制作されました。



【「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク】

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

※ 駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖よりSOSのシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをしてください。

(岐阜市福祉部福祉事務所障がい福祉課)

(社会福祉法人日本盲人会連合推奨マーク)

視覚障害者が取り組むスポーツ

視覚障害者は、様々なスポーツを楽しんでいます。マラソンなどの陸上競技や自転車、トライアスロンなどを一人で行う人や、伴走者と競技に参加している人など、楽しみ方は人それぞれです。水泳なども人気のスポーツです。

また、球技では、内部に鈴や金属粒などを入れた音の出るボールを使用して独自のルールで行う、「サウンドテーブルテニス」「ゴールボール」「ブラインドサッカー」などがあります。

視覚障害者と共にスポーツを楽しむために

視覚障害者と晴眼者(目が見える人)が共に楽しむことができるスポーツは、数々あります。以下の点に注意すると、より安全に、楽しむことができます。

周辺環境を整える

通路上にもものが置いてあると、大変危険です。通路に大きな柱などの障害物がある場合は、事前に説明しておきましょう。また、利用前には施設内を一緒に歩いて、施設内の案内やオリエンテーションをすると、自立した活動を促進します。

→「第2章 障害者の全体オリエンテーション実施ポイント」(P17)

視覚的な情報を「音(言葉)」にする

視覚的な情報を、言葉や音で伝えることが重要です。この際、障害が先天性(生まれつきの障害)なのか後天性(事故や病気などを原因とする障害)なのか、また、動きやスポーツの体験の有無などにより説明の仕方が異なります。フォームなどを伝えるときは、この点に留意して情報を伝える必要があります。うまく伝わらない場合には、触れてもらって理解してもらうことも大切です。

「キャッチボール」と言っても、キャッチボールをした経験のない人にはイメージすることが困難です。実際にボールを手に持たせ、お互いに転がすなどして、具体的な動きをイメージできるように伝えましょう。

声援は静かに心で！

視覚障害者がプレイするスポーツを観戦する場合は、できる限り静かな環境にしましょう。音の出るボールを使用する「ブラインドサッカー」や「ゴールボール」などだけでなく、その他の競技も音を頼りにプレイすることが多いため、声援や物音が大きいと、プレイできなくなることがあります。

マラソン



約1mのロープを輪にして、その両端をお互いに握って走る。弱視の場合は、ロープを使用せずに併走して言葉でガイドをする場合もある。

サウンドテーブルテニス(STT)



金属粒の入った音の出るボールと、ラバーの貼っていないラケットを使用して、ネットの下にボールを転がして打ち合う競技。卓球台は、平坦で継ぎ目のないサウンドテーブルテニス専用の卓球台を使用する。

ゴールボール



1チーム3名で行う対戦型のチームスポーツ。攻撃側は、鈴の入ったボールを相手ゴールに向かって投球し、守備側は全身を使ってボールを防御する。攻守を交互に入れ替えて試合を行い、得点を競う。



聴覚障害とスポーツ

聴覚障害は、まったく聞こえない、補聴器をつければ多少は聞こえる、片側の耳のみ聞こえない、聞こえにくいなど、それぞれに聞こえ方が違います。

【耳マーク】

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。

(一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)



コミュニケーションの配慮とポイント

外見から障害のあることがわかりにくいいため、「話しかけても無視している」「人の話をちゃんと聞いていない」などの誤解を受けることがあります。また、クラクションや緊急放送が聞こえないため、緊急時にとっさの対応ができないので注意が必要です。

▶ コミュニケーション方法を確認する

それぞれの聞こえ方によって、コミュニケーション方法は、音声・口話・読話・筆談・手話など様々です。どのような方法が良いかを、相手に確認することも重要です。

▶ 顔の見える位置でゆっくり話す

口元の動きや形を読み取って話の内容を理解する口話・読話の際は、口元の形や話しているときの表情がよく見えるようにしましょう。また、はっきり・ゆっくり話すことが大切です。「こ・ん・に・ち・は」のように一音ずつ区切るのではなく、「こんにちは／本日は／どんなご用ですか？」のように、言葉のまとまりで区切ると、伝わりやすくなります。

▶ 伝わりにくいときは、筆談やジェスチャーなども交える

相手の様子や反応をよく見て、その状況により、例えば「自宅の住所」を「自宅、あなたの家」のように言葉を変えたり、筆談やジェスチャーを加えるなど、視覚的に伝える工夫をしてみましょう。

▶ 筆談は短い文で、明確に

筆談を行う際は、日常的に使う漢字を使用して、文章は短く簡潔な表現にしましょう。ときには、記号などを用いたり、パソコンやスマートフォンの画面を使って、視覚的に理解しやすいように表現しましょう。



プールの利用時間は17時までです。ジムは18時まで使えます。更衣室は2階の右手にあります。



プール→17時まで
ジム→18時まで
更衣室→2階の右手

▶ 聴覚障害者の言葉遣いを汲み取る努力を

幼少時から重度の聴覚障害がある場合は、読み書きが苦手な人もいます。誤った言葉遣いをしても、それにとらわれずに内容を汲み取るようにしましょう。

聴覚障害者が取り組むスポーツ

聴覚障害者の場合、マラソンなどの陸上競技、水泳、バレーボールやバスケットボール、卓球やバドミントンといった球技など、ほとんどのスポーツを健常者と一緒に行うことができます。

◎デフリンピック

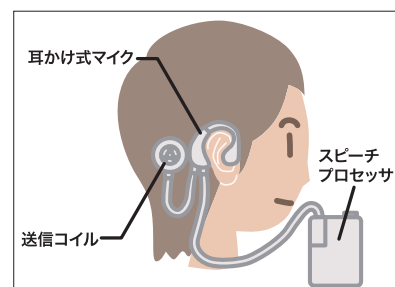
オリンピック・パラリンピック同様に4年に一度開催される、聴覚障害者のための国際的なスポーツ大会です。

聴覚障害者と共にスポーツを楽しむために

障害の程度により、補聴器や人工内耳[※]をつけている場合があります。聞こえ方にはそれぞれ違いがありますので、情報を伝える際には、目で見えて情報がわかるようにしていくと良いでしょう。

※人工内耳

直接神経を刺激して脳へ電気信号を送る装置です。手術により体内に埋め込む「インプラント」と、体外に装着する「サウンドプロセッサ」の2つのタイプがあります。



何でも一緒に楽しんで

聴覚障害を理由として禁止されている事項は、特にありません。スポーツについての説明は目で見える形で伝えて、一緒にやってみましょう。ただし、補聴器や人工内耳は破損する可能性もあるため、水や汗、衝突などには注意が必要です。

「目が回る」状態には気をつけて

耳の重要な機能の一つでバランスをとる役目をしている三半規管に障害があったり、メニエール病[※]を患っている人はめまいなどを起こしやすかったりするので、トランポリンなどバランス感覚を要するスポーツのときは注意が必要です。

※メニエール病

内耳を満たしている内リンパ液の過剰が原因で内リンパ水腫となり、めまいや難聴、耳鳴りを伴う病気です。

音声情報を「見える」状況にしてコミュニケーションを

コミュニケーションをとる際に、相手の伝えたいことが理解できているか、こちらの伝えていることが理解されているかを一つひとつ確認することが大切です。上手く意思疎通を図ることができれば、一緒にスポーツを安全に楽しめるようになります。



ルールは、6人制バレーボールの公式ルールにしたがって行う。審判の笛の音、ボールをはじく音などが聞こえない状態でプレイをするため、審判はフラッグを使用したり、選手はフロアを足踏みして、その振動で他選手に合図をする。



基本的なルールは、健常者の場合と同様で行われる。ホイッスルなど音による情報伝達が行えないため、文字カードやジェスチャー、シグナルサイン、点滅するライトを使用したシステムなどが使用される。



基本的には一般のルールと同様に行われる。判定などについては審判のジェスチャーで判断する。



肢体不自由とスポーツ ～立位～

立位の肢体不自由者の中には、上肢や下肢に切断や機能障害のある人、座ったり立ったりする姿勢維持の困難な人、脳性まひの人などがいます。

移動については杖や義足などを使用したり、自力歩行できる人もいます。また、義手を使用している場合もあります。

コミュニケーションの配慮とポイント

障害の部位や程度は様々なので、移動や物理的な行動などが難しいことがあります。障害の部位や程度によっては、介助する必要があることもありますので、声をかけて介助が必要かどうかを確認してください。

▶ 移動を手伝う必要があれば一緒に

下肢に障害がある人は、段差や階段、手動扉があると一人で進めない場合があります。また、歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。そのため、ドアの開閉や段差で介助が必要になる場合もあります。

雨の日など通路が濡れている場合に、杖や義足がすべり、転倒する可能性もあるので、特に注意が必要です。



階段を上るときは、斜め後ろから介助する



階段を下るときは、一段下で斜め前に立つ

▶ 文字の記入に困っていたら代筆を

脳性まひや脳血管疾患などの後遺症で不随意運動があり、震えのために字が書けないことがあります。また、右利きだった人が、まひにより左手しか使えないといった場合は、文字を書くことが困難になっていることもあります。

肢体不自由者が、書類などの記入で困っていたら、声をかけて代筆のお手伝いをしてください。

▶ 聞き取れないときは確認しましょう

脳性まひの人には、話をしたくてもうまく発音ができない人や、ゆっくりとしか話せない人もいます。そのようなときはわかったふりをせずに、一語、一語確認していきましょう。

最近は、スマートフォンやタブレットなどを活用することもできますので、コミュニケーションに役立てていきましょう。

肢体不自由者(立位)が取り組むスポーツ

立位の肢体不自由者の代表的な障害としては、片側まひ、切断、関節障害※、機能障害などがあげられます。障害のある部位に配慮しながら楽しむスポーツから競技スポーツまで、様々な形で取り組んでいます。スポーツだけでなく、リハビリとしての側面もあります。

※ 関節障害

膝や股関節に起きることが多い障害です。手術などで人工関節にしている人もいます。痛みや関節の動かせる範囲を確認して、無理のない角度で運動ができるようにしていきましょう。

肢体不自由者(立位)と共にスポーツを楽しむために

障害の内容や程度によりますが、基本的には「やりたい」と思っているものに、工夫やアレンジを加えていくことで、一緒に楽しむことができます。

スポーツをする目的を知る

どんなスポーツがしたいのか、何を目的にスポーツをするのかを知ることがとても重要です。それぞれの楽しみ方やリハビリなども含め確認することで、それぞれの目的に合ったスポーツを勧めることができます。

体の動きを知る(できる動きの中で工夫する)

一人ひとり、動きが違ったり、動かせる状況が違いますのでその人のできる範囲の中で、スポーツをすすめていくと良いでしょう。利用者本人の体の動き(できること、できないこと)などを理解した上で用具やフォームなどの工夫をしていくと、できることも増えていきます。また、片側まひの場合、高次脳機能障害※を有していることがありますので、観察により、障害の程度や状況を把握していきましょう。

※ 高次脳機能障害

けが(外傷性損傷など)や病気(脳血管疾患など)で脳が損傷したことによる、認知障害全般を指します。失語(言葉が出てこない)・失行(何をすれば良いかわからない)・失認(ものの認識ができない)のほか記憶障害、注意障害などがあり、日常生活や社会生活の参加が難しいことがあります。必ずしも十分に理解が進んでいない状況も見られますが、その程度などを把握しながらスポーツ活動ができるようにしていきましょう。

転倒に注意する(安全を考える)

いろいろなスポーツに取り組むことができますが、転倒には注意が必要です。立位で行うのか、それとも椅子に座って行うのか、さらに座位から立位への展開など、バランス能力や総合的な体力を考えて安全第一に選択してください。また、いつでも座れるように、椅子の準備をしておきましょう。

転倒のリスクを減らし、安全に、楽しく、ゆっくりとスポーツを行えるようにしましょう。

また、プールなどのすべりやすいところでは、一層、転倒への注意が必要です。



基本的なルールは、健常者の場合と同様で行われる。ラケットがうまく握れない人は、グローブをしたり弾性包帯を巻くなどの工夫をしている。



基本的なルールは健常者と同様で行われる。スポーツ用義足は主にカーボン製で、板を曲げたような形状をしており、接地部分には、スパイクのようにピンが取り付けられている。



競技として行われる自転車競技で、肢体不自由者や視覚障害者が行う。選手は障害の程度と使用する自転車により、4つのクラスに分けられる。



肢体不自由 とスポーツ ～車いす使用者～

車いす使用者の中には、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害のほか、脳性まひにより立位の姿勢が難しく、車いすを使用している人もいます。車いす使用者は、下肢に機能障害のある人が多いですが、上肢に障害のある人の中には、電動車いすを使用している場合もあります。

コミュニケーションの配慮とポイント

手や指に欠損やまひがある場合は、字を書いたり手先の細かな作業が困難です。また、口や舌にまひがある人は、言葉でのコミュニケーションが難しい場合もあります。

▶ 階段・段差の解消

車いす使用者は、階段や段差があると、自力では移動が困難になります。付近にスロープやエレベーターがあれば案内しますが、段差を持ち上げる方法など、車いすのサポート方法も知っておきましょう。

▶ 相手の意思を確認してから代筆を

上肢にまひがある人は、文字が書けない場合もあります。必要に応じて声をかけ、代筆などの手助けをしてください。

▶ 館内の温度に注意する

車いす使用者の中には、体温調節ができない人もいます。特に、暑くなり過ぎないように、エアコンや扇風機を活用するなど気をつけてください。熱中症対策として、霧吹きなどを使い、体温を下げるなどの対応も効果的です。

▶ 相手の目線に合わせる

車いすを使用していると目線が低くなるため、立った姿勢で話しかけると見下されているように感じる場合があります。車いす使用者に話しかけるときは、腰をかがめて、目線を合わせるようにしましょう。

バックレスト(背もたれ)

高い背もたれは、腹筋・背筋の筋力が弱く、座位バランスが悪い可能性がある

→ 移乗時の介助や見守りが必要

アームレスト(ひじかけ)

立ち上がるときに手すり代わりにするアームレスト。立ち上がることができない人は、移乗でおしりを横にずらせるようアームレストが短い

→ 移乗の方法を予測する

クッション

褥瘡(床ずれ)が心配な人の多くは、エアやジェルで座圧を分散できるクッションを使用

→ かたい床やシートに座らせない

レッグレスト

片側まひがある人は足こぎの妨げになるので外している

→ 運動機能の把握ができる

【車いすの部位名称と着眼ポイント】 介助用ブレーキ

移動時に介助が必要な人は付けている

→ 移動介助の要否がわかる

ハンドリム

握力が弱い人はプラスチックの波型やゴムコーティングのものを使用。ハンドリムがない人は自走不可

→ 車いす駆動能力の予測ができる

車軸

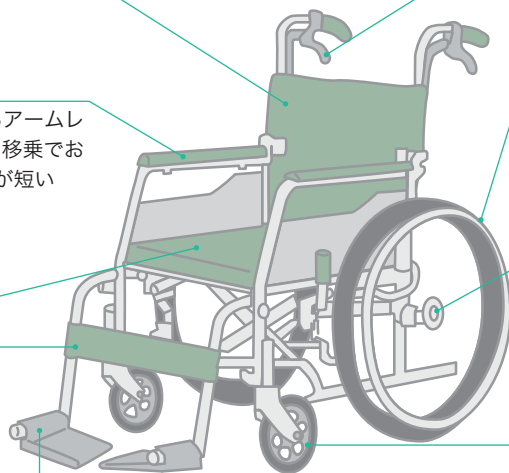
スポーツタイプは車軸位置が前方にあり、転倒しやすい

→ 習熟度によっては見守り必要

キャストアー(前輪)

大きい方が低い段差に強いが、走行時の抵抗が大きく、方向変換時に踵(かかと)と当たることがある。キャストアーアップ(ウイリー)ができる人は小さいキャストアーを使用する

→ 車いす駆動技術の予測ができる



フットレスト

立ち上がれる人は跳ね上げ式や着脱式を使用

→ 運動機能の把握ができる

提供：松山市社会福祉協議会

協力：鹿児島県障害者自立交流センター

肢体不自由者(車いす)が取り組むスポーツ

競技専用の車いすを使用した陸上、バスケットボール、バドミントン、ラグビー、卓球、フェンシング、テニスなどがあります。日常用の車いすに乗ってできるスポーツもあります。水泳も人気のスポーツです。

ボッチャは、障害の程度が重い車いす使用者が行うために開発されたスポーツですが、現在では障害の有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツになっています。

肢体不自由者(車いす)と共にスポーツを楽しむために

車いす使用者の中には立つことができる人もいますので、あらかじめどのような障害なのかを聞いておきましょう。

障害の程度を知る

一概に車いす使用者といっても、障害の種類や程度は人それぞれで、取り組むことができるスポーツが変わってきます。障害により動きや座位バランス、腕の動かし方も違いますので、一度どのような障害なのか聞いてみましょう。

車いすの操作がしやすい場所で

屋外グラウンドなど、地面に凹凸がある場所や芝生などではタイヤが動きにくくなり、車いすを動かすのはとても大変です。できるだけ、段差や障害物のないスペースでスポーツをしましょう。

車いすの動かし方を見る(その動きの中でできるように工夫する)

車いすの移動方法は、障害の状態により人それぞれです。両手、足で蹴る、片手・片足で操作するなど、また、電動車いすで自走する人もいます。

それぞれがどのような動きで、どれくらい自分自身で動かしているかを観察しておくのと、どのようなスポーツを紹介できるのか、ヒントを得ることができます。その中でできることを見つけ出して、ルールやフォームを工夫していくと良いでしょう。

車椅子バスケットボール



コートの大ささ、ゴールの高さ、ボールの大きさなどは、一般のバスケットボールと同じで、ルールも一般のバスケットボールとほぼ同じで行われる。

ボッチャ



個人・ペア・団体で行われる。赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競いあう。

ユニカール



氷の上で行う「カーリング」を、屋内で楽しめるように考案されたスポーツ。氷の代わりにすべりやすい専用カーペットを敷き、取っ手のついた合成樹脂製のストーンを使用する。1チーム3名で、それぞれ3個のストーンを交互にすべらせ、標的にいかに近づけるかを競いあう。



知的障害とスポーツ

知的障害は、知的機能の障害が発達期(概ね18歳まで)に現れ、記憶、推理、判断などの知的機能の発達が、全般的に遅れた状態にとどまり、社会生活への適応面で福祉的な援助を必要とします。重度の場合は常に支援者と共に行動することが多いのに対して、軽度の場合は自立して行動することが多くなります。

コミュニケーションの配慮とポイント

知的障害者は、複雑な事柄の理解や判断、漢字の読み書きや計算などが苦手な場合があります。しかし、軽度の場合、少しの会話だけでは障害があるとわかりにくい人もいます。

▶ まずは優しく声をかけを

知的障害者の中には、未経験の出来事や状況の変化への対応が苦手な人が多いです。相手の不安や緊張を解きほぐすために、まずは優しく声をかけてください。

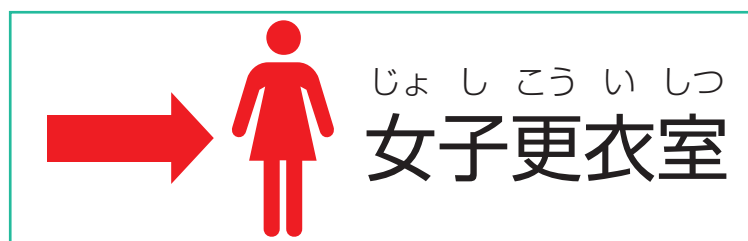
しかし、成人の場合は、子ども扱いしないようにしましょう。また、強い口調で話しかけると、怯えたり、話をあきらめてしまうこともあるので、注意しましょう。

▶ 短い文章で、ゆっくり・丁寧に・くり返し

たくさんの事柄を一度に説明すると混乱してしまうので、短くわかりやすい文章で、ゆっくり丁寧に話しかけましょう。相手が理解できていないことについては、何度もくり返し説明してください。相手の理解を確認するために、内容を相手の言葉で話してもらうと良いでしょう。

▶ イラストやひらがなを使ってわかりやすく

書類や看板の漢字にはふりがなを付けたり、イラストや図を使ってわかりやすくしましょう。



▶ 「はい」「いいえ」で答えられる具体的な質問を

「今日は何がしたいですか?」と尋ねるのではなく、「今日は水泳をしますか?」のように質問すると、相手は「はい」「いいえ」で答えられます。また、指示をするときは、「用紙に記入してください」ではなく、「住所を書いてください」と、具体的に伝えることで意向が通じやすくなります。

▶ 支援者がいる場合も、必ず本人の意思確認を

支援者がいる場合でも、用件の確認や意思確認は、必ず利用者本人に行ってください。また、的確な対応をするために、その場にはない家族などに連絡をする場合は、必ず利用者本人の同意を得て、目の前で電話をするなどの配慮をしてください。

◎発達障害

発達障害はいくつかのタイプに分類されており、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害、チック障害などが含まれます。これらは、生まれつき脳の一部の機能に障害があるという点が共通しています。知的な遅れがある場合もあれば、知的な遅れがない、または平均以上の場合もあります。同じ人に、いくつかのタイプの発達障害があることも珍しくなく、一人ひとりの障害が違うという点が、発達障害の特徴といえるため、それぞれに合わせた支援が必要です。

知的障害者が取り組むスポーツ

知的障害者の場合、陸上、水泳、卓球、バドミントンなどの競技を、健常者と一緒に行うことができます。障害の程度によっては、ルールの理解が難しい場合もありますので、その際はルールを簡単にするなど工夫をして楽しんでいます。

知的障害者と共にスポーツを楽しむために

知的障害者とスポーツを楽しむためには、コミュニケーションの配慮とポイントに留意し、何に興味があるのか、また、障害の程度に合わせた工夫などが必要です。

ルールの工夫

ルールの理解度によって、健常者と同様にプレイできる人もいますが、ルールの理解が困難な場合は、内容を簡単にして、わかりやすくするなどの工夫が必要です。

スポーツ用具の使い方の習得

用具を使うスポーツの場合には、ラケットやボールの持ち方や使い方をゆっくりと丁寧に伝えていきましょう。また、用具の片づけまでできるように、用具と収納ボックスの色や番号を合わせるなどして、収納方法もわかりやすくしておくとう良いでしょう。安全に、楽しく用具を使えるようにしていきましょう。

最適なコミュニケーション方法を探る

相手に通じるコミュニケーション手段は何か、言葉・イラストや写真・擬音・ジェスチャーなどを試みて、最も適したコミュニケーションを見つけてください。

介助者も巻き込んでゆっくりと

一人ではプレイできなかったり、理解が足りない場合は、介助者の協力も有効です。介助者や身近な人が共にプレイしたり、見本として行動してもらうことで、一緒に行えることがあります。ゆっくりと時間をかけて取り組んでいきましょう。

音楽や音を活用してみよう

音楽が好きな人も多くいます。運動をするときには、音楽をかけて行うなどの工夫をしましょう。リズム体操やダンスなどが好きな人も多いです。ただし、中には音が苦手な人もいますので、個々の特徴を捉えていく必要があります。

運動会・スポーツ教室の様子



東京都の障害者スポーツセンターでは、知的障害者を対象に運動会やスポーツ教室を定期的に開催している。

トランポリン教室の様子



トランポリンなどを使用した教室も行われている。

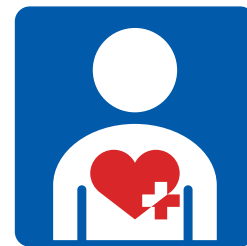


内部障害とスポーツ

内部障害とは、内臓の機能障害のことです。身体障害者福祉法では、心臓機能、呼吸器機能、じん臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能、肝臓機能の、全部で7種類の機能障害が定められています。

【ハート・プラス マーク】

「身体内部に障害がある人」を表しています。
(特定非営利活動法人ハート・プラスの会)



コミュニケーションの配慮とポイント

内部障害は、ほとんどの人が、外見からわからない「見えない障害」です。そのため周囲の理解が得られにくく、ストレスを受けやすい状況にあります。

▶ 風邪などの感染に注意

内部障害者は、健常者に比べて体力がなく、風邪などの感染症にかかりやすい場合があります。対応する側が風邪気味などの場合は、マスクをするなどして感染させてしまわないよう心がけてください。

▶ 椅子を用意し、短時間の対応を心がける

障害のある臓器だけでなく、全身状態が低下していることが多いため、とても疲れやすくなっています。重い荷物を持つ、対応時は椅子をすすめる、できるだけ短時間で対応するなどの配慮をしましょう。

▶ ヒト免疫不全ウイルス(HIV)への正しい理解を

HIVは、偏見や差別の多い病気です。唾液、涙、尿などの体液には、他のヒトに感染させるだけのウイルス量が含まれていないため、プールやトイレ、器具の共用で感染する心配はありません。HIVについて正しい知識を持つとともに、相手のプライバシーには十分注意して対応をしてください。

◎オストメイト

ぼうこう・直腸機能障害の多くは、人工肛門、人工膀胱(ストーマと称する)を用いて排泄の管理をします。ストーマ保有者のことをオストメイトと言います。



【オストメイトマーク】

人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。
(公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団)

内部障害者と共にスポーツを楽しむために

内部障害のある人は、医師の指示に合わせて運動量の調節や、疲れなどに配慮しながらスポーツを楽しみましょう。

医師の指示を確認

内部障害者は、医師から脈拍数や運動内容の指示や制限が出ていることが多いため、その範囲内でスポーツを楽しんでいます。特に指示が出ていない場合は、事前に医師に運動したい旨を伝えて、指示を受けるように促してください。

疲れには気をつけて

運動をしたその日は楽しくたくさん動けても、次の日には疲れが出て動けなくなったり、体調の管理ができなくなるケースがあります。疲れのサインを見逃すことなく、まずは軽めの運動からスタートし、徐々に運動量を増やしていくなどの対応が必要です。



精神障害とスポーツ

精神障害は、統合失調症、躁うつ病、うつ病、てんかん、アルコールや薬物の依存症、パーソナリティ障害などの精神疾患により、日常生活や社会生活のしにくさを抱えている障害です。適切な治療や投薬、そして、周囲の配慮があれば、症状をコントロールでき、安定した生活を送ることができます。

コミュニケーションの配慮とポイント

精神障害者の中には、ストレスに弱く、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多いです。外見からは障害があることがわかりにくいいため、周囲から理解されずに孤立している人も多くいます。また、本人が周囲に病気を知られたくないと思っている場合もあります。

▶ 早めの声かけを

初対面の人と話をすることに慣れていないため緊張したり、他人の視線を必要以上に気にしたりすることがあります。困っている様子に気づいたら、早めに優しく声をかけてください。

▶ 積極的な手助けと見守り

書類の記入などの際、「この書き方で良いのか」などと不安に感じて、質問できない場合があります。積極的に「手伝いましょうか」と声をかけ、手伝いが不要な場合でもそばで見守ることで、安心感を与えます。

▶ 内容にかかわらず、まずは耳を傾けて

認知面の障害のために、つじつまの合わないことを一方的に話したり、同じ質問を何度もくり返す場合があります。また、自分の伝えたいことを、うまく言葉にできない人もいます。まずは、相手の話を聞き、落ち着くのを待ってから、「今日の目的は〇〇ですね」と、要件を整理することが必要です。

精神障害者と共にスポーツを楽しむために

投薬をしっかりと行い、病状をコントロールできていれば、どのようなスポーツでも取り組みます。

まずは軽めの運動から

最初は、軽めに個人でできるものからスタートし、慣れてきたら運動量を増やしたり、団体競技などへ進めていけると良いでしょう。個人競技では陸上や水泳など、団体競技ではソフトバレーボールやフットサルなどが行われています。

指示や投薬を守る

医師からの指示や投薬スケジュールをしっかりと守り、病状をコントロールした上で、様々なスポーツを楽しみましょう。

体調管理に注意

その日は動けても、後日体調が悪くなる場合があるので、運動量は徐々に増やしていきましょう。また、対人問題でストレスを抱える場合もありますので、トラブルがあったら目を配るなどの配慮をしてください。