



## 障がい者差別解消法の

# 「合理的配慮」とは??



本年4月に「障がい者差別解消法」の改正により事業者などにおける合理的配慮の提供が「努力義務」から「義務」へと変更になりました。行政機関や事業者がサービスを提供するにあたり、障がい者から社会的バリアを取り除くための対応が必要という意思表示があった際には、負担が重すぎない範囲でそのバリアを取り除く合理的な配慮（対応）をすることが義務付けられることになったのです。

「障がい者差別解消法」は正式名称を「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」といい、2013年に制定、2016年に施行されました。すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目的とした法律です。では同法で禁止している「障がいがある人への差別的な取り扱い」と、「合理的配慮」について、より具体的にみていきましょう。

まず「障がいがある人への差別的な取り扱い」とは、障害を理由として正当な理由もなくサービスの提供を拒否する、また制限をかける、条件をつけるなどの行為をいいます。たとえば、障害があることを理由に入店を断わる、障がいのある人を無視して介助者や付き添い人にだけ話しかける、介助者や付添人なしでの施設の利用を断るなどがあげられます。これに対し「合理的配慮」とは、行政機関や事業者がサービスを提供するにあたり障がい者から社会的バリアを取り除くための対応が必要という意思表示があった際に、負担が重すぎない範囲でそのバリアを取り除く合理的な配慮（対応）をすることです。これまでは事業所については「努力義務」であったのが「義務」となりました。そしてここでいう事業者とは、国や地方自治体などの行政機関、企業や団体などで、営利・非営利、法人・個人を問いません。個人事業主やボランティア活動グループなども対象となります。

ちなみに社会での合理的配慮には次のようなものがあります。



- スロープで車椅子のままバスに乗車
- 筆談・手話による説明など
- 飲食店で点字メニューで注文できる

今、世の中が全体的にこうした対応になりつつありますが、まだまだ進んでいないところもあります。障がい者が日常生活や社会生活で不便を感じるのは、障がい者の方たちそれぞれの障がいの問題なのではなく、障がい者が不便を感じないよう配慮できない社会自体にこそ改善しなければならない問題があると考えられるでしょう。私たちの地域ではどうでしょうか。今回の法改正を機に、いちど周囲を見直してみてもいいでしょうか……。

## ～さあ、みんなで健康づくり～



# 筋力増強で熱中症予防を……

またまた暑～い夏到来です。近年は一昔前に比べると尋常ではない暑さになり、熱中症予防に関心が集まるようになってきています。暑さ対策としては、冷房を使用して過ごしやすい室温を保つ、こまめな水分補給、十分な栄養補給の必要性を私たち地域包括支援センター日々皆様にお声かけをしております。そしてここでは今回はより前向きな熱中症予防として筋力増強をあげてみたいと思います。なぜ、筋力増強が熱中症予防につながるのでしょうか？

人体の水分量は一般の成人では約60パーセントを占めています。そしてその水分の多くは筋肉に含まれています。よって**筋肉が多ければ多いほど、体内に貯蔵できる水分も多くなり、脱水や熱中症になりにくい**、ということになります。

筋肉量は加齢によって減少していくのですが、**何歳になっても筋力トレーニングを行うことで筋肉の増強が図れるというのが最近の研究で明らかになっています**。また筋力トレーニングはスポーツジム通いが必ずしも必要ということではありません。炎天下で行う必要もありません。屋内で涼しい環境でもできるような腕立て伏せやスクワット、階段の上り下りなどでも十分に筋力を鍛えることができます。こうした運動をすることで筋肉の繊維を一度破壊し、それを修復させることで、新しくそしてより強い筋肉を生成することができます（これを「超回復」といいます）ます。しかしそれには十分なたんぱく質を補給し、さらに睡眠によって成長ホルモンを分泌させることが必要になります。今筋力トレーニングはちょっとしたブームになっています。熱中症予防とそしてアンチエイジングのためにも、少しずつでも無理のない程度での筋力トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。

短時間でできる  
筋力トレーニングを  
すこしずつでも  
つづけることで……

筋力増強！  
体力増強！  
アンチエイジング  
熱中症予防にも！

## 毎年恒例！「認知症サポーター養成講座」を開催します。

地域のみなさま向けの「認知症サポーター養成講座」をこの夏に開催予定です。今年も昨年同様、事前申し込み制です。ふるってご参加ください。認知症に興味、関心のある方、認知症の人を応援したいとお考えの方、認知症について全く分からないという方、みなさまご参加いただけます。

みなさまぜひ奮ってご参加ください。（まだまだ参加者募集中です。）

- 開催日時 : 令和6年8月22日(木) 13:30～15:00
- 開催場所 : 蒲田西特別出張所会議室  
(西蒲田7-12-2 グランイーグル7階)
- 定員 : 30名様まで(事前申し込み制)
- 申し込み先: 大田区地域包括支援センター西蒲田



(☎03-5480-2502) 担当: 笹生(さそう) まで。