

# 人権を考える



～心のバリアのない社会を目指して～

障がいの有無・年齢・性別に関わらず、誰もが対等な立場で、お互いにその人らしさを認め合い、支え合い、共に暮らしていける社会を共生社会といえます。

共生社会は、国や地方公共団体における施策を実施していくだけでは実現できません。社会環境が急速に変化している中、障がいのある人にとって、どんなことがバリア(障壁)になっているのか、その人の立場になって「自分ごと」として捉え、そのバリアを取り除いていくために行動する気持ちが必要です。

そのためには、障がいがあることへの偏見や差別、自分とは関係ないといった「心のバリア」をなくすることが大切です。

## 社会にある4つのバリア

私たちが暮らす社会は、障がいがある人にとって、さまざまなバリアを作り出しています。障がいのある人が生活する中で、直面しているバリアは、大きく分けて4つあり

- ① 物理的なバリア(道路や建物など、移動や社会環境において、困難をもたらす)
- ② 制度的なバリア(社会のルールや制度によって、その人の能力に関係なく、同じ機会が得られない)
- ③ 文化・情報面のバリア(情報の伝え方が不十分なため、必要な情報が平等に得られない)
- ④ 心のバリア(障がいのある人への偏見・差別・無関心など、誤った認識から生まれる)

## バリアの解消

環境や制度のバリアを解消するだけでは、社会のバリアはなくなりません。障がいのある人に対する偏見や差別、誤解から生まれる心のバリアを解消することが、最も大切です。そのためには、障がいのある人の立場に立って、その人の気持ちや正しく理解し「自分とは関係ない」という無関心や差別、偏見をなくするための行動を起こすことが大切です。これが「心のバリアフリー」です。

## 心のバリアフリーへの関心

心のバリアフリーを體現する第一歩は、自分の周りにどのようなバリアがあるか、どのような解決方法があるかに目を向けてみることです。関心を持つことが、心のバリアフリーにつながります。困っている人を見かけたら、コミュニケーションをとることが大切です。障がいがあるという理由で、常にサポートが必要であるとは限りません。相手の意向を聞き、その人の安全を見守ることも心のバリアフリーにおいて重要です。そして、その人を尊重することにつながります。相手の意向に沿った、バリアを解消するための適切な行動を起こすことが重要です。

しかし、何かをしてあげたい気持ちや先行し、相互のコミュニケーションが不十分な場合、相手を不快にさせてしまうことも考えられます。また、コミュニケーションの在り方もさまざまなので、一人一人に適したコミュニケーションをとることも大切です。



## フレイルについて知っていますか？

元氣長寿課(☎402809)

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した虚弱を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態です。「まだ若いから関係ない」と思う人も多いかもしれませんが、フレイルの原因となる筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要です。また、フレイルは適切な対策で改善でき、要介護状態へ進まずに済む可能性があります。

## いろいろなフレイル

フレイルには社会的要因による「ソーシャルフレイル」、口腔機能の衰えによる「オーラルフレイル」のほかに「アイフレイル」「ヒアリングフレイル」もあります。

アイフレイルは、加齢に伴う眼の衰えに、さまざまな外的ストレスが加わり目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態です。

ヒアリングフレイルは、聴覚機能の衰えをいいます。

## フレイルの要因

フレイルは身体的な衰えだけが原因ではなく、精神・心理的要因や社会的要因も重なって生じます。

- 身体的要因Ⅱ筋力の低下
- ▽口腔機能の衰え▽低栄養など
- 精神・心理的要因Ⅱ認知機能の低下▽うつ症状▽記憶力・判断力の低下など

## フレイルの予防・対策

まずは、低栄養になっていないか日常の食生活を見直し

ましょう。

オーラルフレイル予防のため、ブラッシングと定期的に歯科健診をしましょう。また、定期的な運動や社会参加も大切です。運動は筋力を維持するため、地域で行われている筋力トレーニングが特に勧めです。ソーシャルフレイルの状態が続くと心身の機能も落ちてしまうため、外出や友人・知人との交流など、社会との交流を保ち続けることがとても大切です。

アイフレイルやヒアリングフレイルについては、見え方・聞こえ方で気になる症状などがあれば、早めに専門医を受診しましょう。

また、市ホームページ(下記2次元コードを読み取り)からもフレイルチェックができますので活用してください。



## 1月の休日当番医

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

| 日      | 医療機関                   |                             | 産婦人科                        | 歯科                                |
|--------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1日(祝)  | 飯塚クリニック<br>下戸塚・☎407700 | アイリス診療所<br>森・☎22542         | 山崎外科医院<br>芦田町・☎21331        | 藤岡総合病院<br>中栗須・☎23311              |
| 2日(木)  | 篠塚病院<br>篠塚・☎29261      | 中島整形外科クリニック<br>芦田町・☎41777   | 秋山医院<br>小林・☎28315           | 遠藤歯科医院<br>2丁目・☎240013             |
| 3日(金)  | 光病院<br>本郷・☎241234      | あいおいクリニック<br>芦田町・☎248811    | 光病院<br>本郷・☎241234           | 大竹歯科医院<br>6丁目・☎20297              |
| 5日(日)  | 鬼石病院<br>鬼石・☎53121      | 深沢内科医院<br>上戸塚・☎26555        | 原内科クリニック<br>下戸塚・☎402255     | リオ歯科クリニック<br>立石・☎246230           |
| 12日(日) | くすの木病院<br>旭町・☎243111   | おおすか子どもクリニック<br>芦田町・☎258676 |                             | 森歯科診療所<br>森・☎242828               |
| 13日(祝) | しろやしき内科<br>芦田町・☎508320 | 島田クリニック<br>中大塚・☎230005      | 飯田整形外科医院<br>篠塚・☎25770       | 石川歯科医院<br>本郷・☎241100              |
| 19日(日) | 篠塚病院<br>篠塚・☎29261      | 斎藤医院<br>緑町・☎20765           | 薬師寺整形外科クリニック<br>下栗須・☎201555 | 里村歯科クリニック<br>高崎市吉井町・☎027-387-8114 |
| 26日(日) | 光病院<br>本郷・☎241234      | 石川医院<br>立石・☎402535          | 光病院<br>本郷・☎241234           | 魚津歯科医院<br>上大塚・☎240676             |

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します