

# 「ここらのバリアフリー」

## てつだ お手伝いガイドブック

こうれいしゃ にんさん ぶ こさまづ ひと てつだ  
～高齢者や妊産婦・お子様連れの人へのお手伝い～



令和3年3月

京田辺市バリアフリー基本構想（田辺地区）推進市民会議

# 1. 高齢者へのお手伝い

高齢になるにつれて、個人差はありますが、様々な機能が総合的に低下するのが高齢者です。誰もが年齢を重ねますのでやがては通る道でもあります。皆さんが高齢者になったときにどのような社会であれば過ごしやすいでしょうか。

## ～お手伝いの3つのポイント～

1. はっきりした声でいいねいに説明しましょう。  
高齢者におなじことを繰り返し聞かれることがあるかもしれませんが、思いやりの心を持って接しましょう。

2. 階段の上り下りや、車両の乗り降りのとき、声をかけて、荷物を  
持ってあげたり、横で軽く腕をささえてあげると、安全です。年をとると筋力が低下し、長い階段を歩くことや、大きな段差の上り下りがつらくなります。また、からだのバランス能力が低下するので、転んだりつまづきやすくなり、大きなけがにつながる可能性があります。



3. 高齢者をせかさないように気をつけましょう。

高齢であっても時間にゆとりがあればできることがたくさんあります。混雑している場所や、大きな駅などでの乗り換え、エスカレーターの乗り降りなどのとき、その人のペースにあわせてゆっくりと移動しましょう。周囲が待つことは大切な支援です。



## にんさん び てつだ 2. 妊産婦へのお手伝い

にんしんしよき にん び がいけん にんしん わ  
妊娠初期の妊婦は、外見からは妊娠していることが分かりづらいこ  
とから、しゅうい りかい え  
周囲からの理解が得られにくいといわれています。しか  
し、つわりによって、は け  
吐き気があったり、疲れやすくなったりして、  
た  
立っていることさえもつらいことがあります。

にん び あしもと み まえ しせい  
また、妊婦は足元が見えにくく、前かがみの姿勢やしやがむことが  
むずか どうさ こんなん  
難しいなどの動作困難があります。

### てつだ ～お手伝いのポイント～

ひとこえ たす  
「どうぞ」の一声がとても助かります。



さいきん  
最近では、マタニティマークをか  
ばんなどにつけている妊婦が増  
えました。でんしゃ なか  
電車やバスの中でこ  
のマークをつけている人を見か  
けたら、せき ゆず  
席を譲るようにしてく  
ださい。また、かいせいけんこうぞうしんほう  
改正健康増進法  
の施行により、じゅうきつえんたいさく  
受動喫煙対策は  
すす  
進んでいますが、きつえん にん び  
喫煙は、妊婦  
だけでなく、あか  
おなかの赤ちゃん  
にもあくえいきょう およ か のうせい  
悪影響が及ぶ可能性があります。妊産婦  
のまえ きつえん さ くだ  
の前での喫煙は避けて下さい。



マタニティマーク

にんさん び にんしんしよき しゅつさんぜんご じよせい こうきょうこうつうきかん  
妊産婦（妊娠初期～出産前後の女性）が公共交通機関  
などを利用するとき身につけます。にんしんしよき がいけん  
妊娠初期など外見  
からわかりにくい人にもまわりの人が配慮できるよ  
うな、やさしいかんきょう すす  
環境づくりを進めています。

# 3. お子様連れの人へのお手伝い

子どもを連れての移動は、段差のある場所がとても大変です。片手に赤ちゃんを抱きかかえ、もう一方の手で荷物やベビーカーを持たなくてはなりません。特にベビーカーを片手に持っている場合には、足元が見えにくいため危険です。

## ～お手伝いのポイント～

小さな子どもを抱いて階段の上り下りをする人を見たら、声をかけて荷物やベビーカーを代わりに持つなどの配慮をしてください。周囲の人のバッグが子どもの顔や頭に触れて、子どもがけがをすることがあるので、十分に気を配ってください。



また、エレベーターに乗り降りする人がいたら「開」のボタンを押して乗り降りしやすくサポートしてあげることも大切な支援です。

## 「みんな」にとってやさしい社会を

みんなの中には、いろんな「みんな」がいます

- ・移動が大変な人
- ・“どこに何があるか”が見えない人
- ・動作がゆっくりの人
- ・ブザーやアナウンスが聞こえない人
- ・身体に障がいのある人、その他様々な障がいのある人
- ・性別、人種、国籍、年齢、宗教、信条、様々な価値観を持った人



手助けしたい・・・でも、どうすればいいの？

「お手伝いしましょうか？」の一声を

【事務局】京田辺市建設部計画交通課  
〒610-0393 京都府京田辺市田辺80  
TEL.0774-63-1122 (代表)