

基本的考え方

スポーツ活動は、健康維持やストレス解消等を図るものとして、高齢者や障害のある人等の参加も年々増えている。このため、体育館やスポーツ施設等には、様々な人が利用できる十分な広さと設備のある更衣室、シャワー室の整備が必要である。

特に、車いす使用者が使用する更衣室、シャワー室は、移動距離が短く、利便性が良いワンルーム形式が望ましく、介助が必要な場合は、異性介助ができる個室の整備が望まれる。

整備基準

更衣室又はシャワー室

解説図

別表第1の1の表12の項の公益的施設に更衣室又はシャワー室を設ける場合においては、1以上の更衣室又はシャワー室は、次に定める構造とすること。

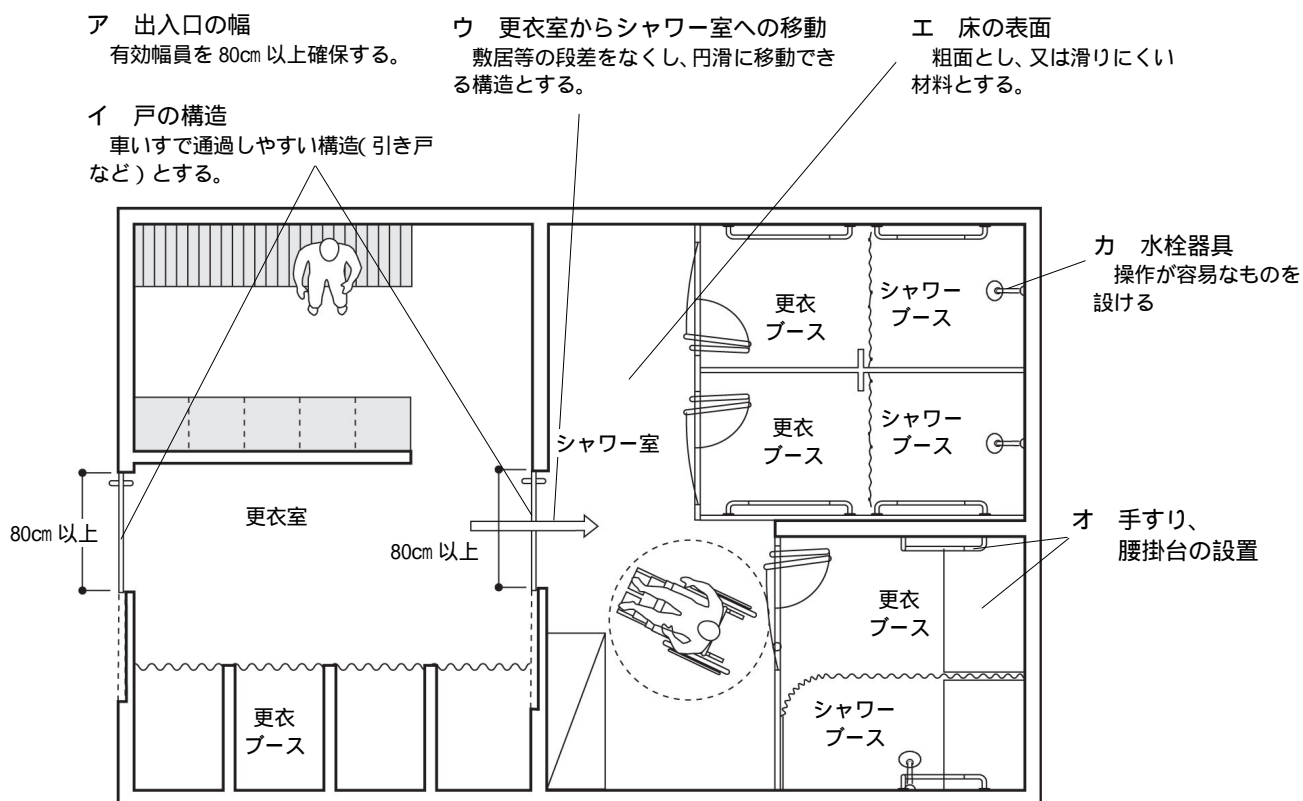
- ア 出入口の幅は、80センチメートル以上とすること。
- イ 出入口の戸は、車いす使用者が円滑に開閉して通過できる構造とすること。
- ウ 車いす使用者が更衣室からシャワー室へそのまま移動できる構造とすること。
- エ 床の表面は、濡れても滑りにくい仕上げとすること。
- オ 手すり、腰掛台等を適切に設けること。
- カ シャワー等の水栓器具は、操作が容易な方式のものを設けること。

図 14-1
更衣室又はシャワー室

整備基準の解説

体育館、水泳場、その他これらに類する運動施設や遊技場に更衣室又はシャワー室を設ける場合は、次の構造のものを1以上設ける。

図 14-1 更衣室又はシャワー室



動作特性

ここでは、高齢者や障害のある人等の更衣・シャワー動作を、ピクトグラム（絵文字）で表し、後述の「設計上の配慮事項」において、動作特性格、設計箇所別の配慮事項を示している。

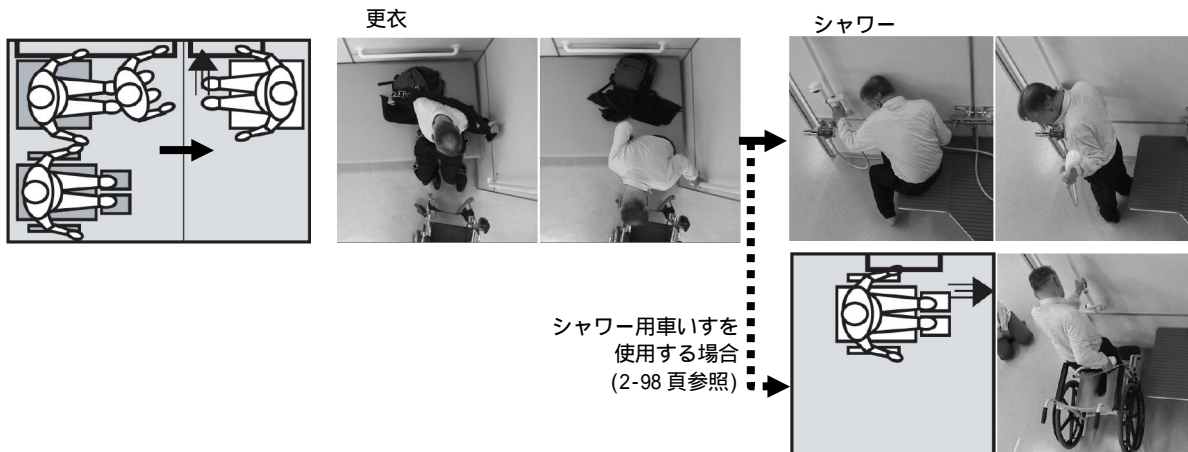
立位・立ち座り（杖歩行）による更衣・シャワー動作

・手すりにつかまり、ベンチに座って更衣をする。手すりをつたいながらシャワー室へ移動し、スツールに座ってシャワーをする。



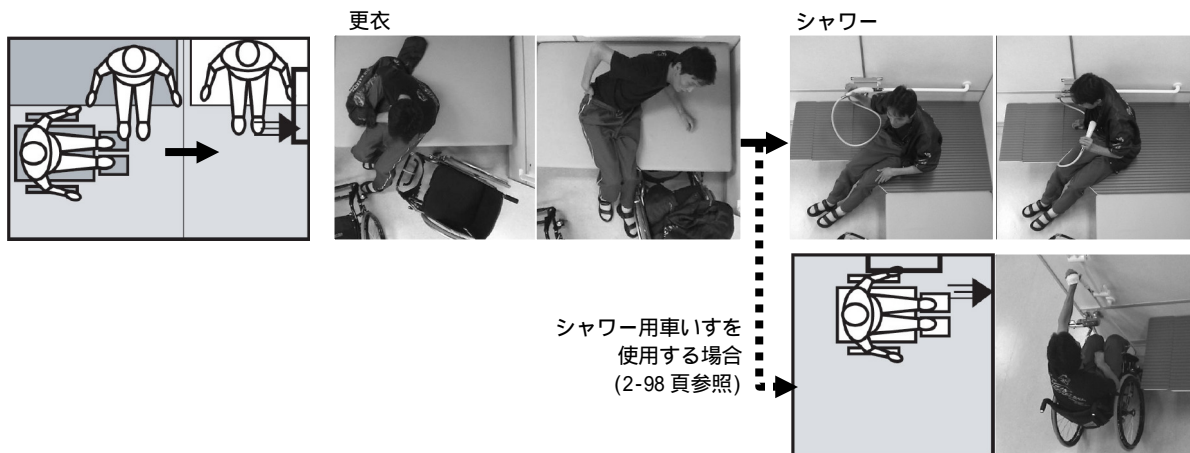
立位・立ち座り（車いす）による更衣・シャワー動作

・手すりにつかまり車いすから、ベンチに移乗して、更衣をする。手すりをつたいながら、あるいはシャワー用車いすでシャワー室へ移動し、スツールに座ってシャワーをする。



座位移乗による端座位¹更衣・ずり移動者のシャワー動作

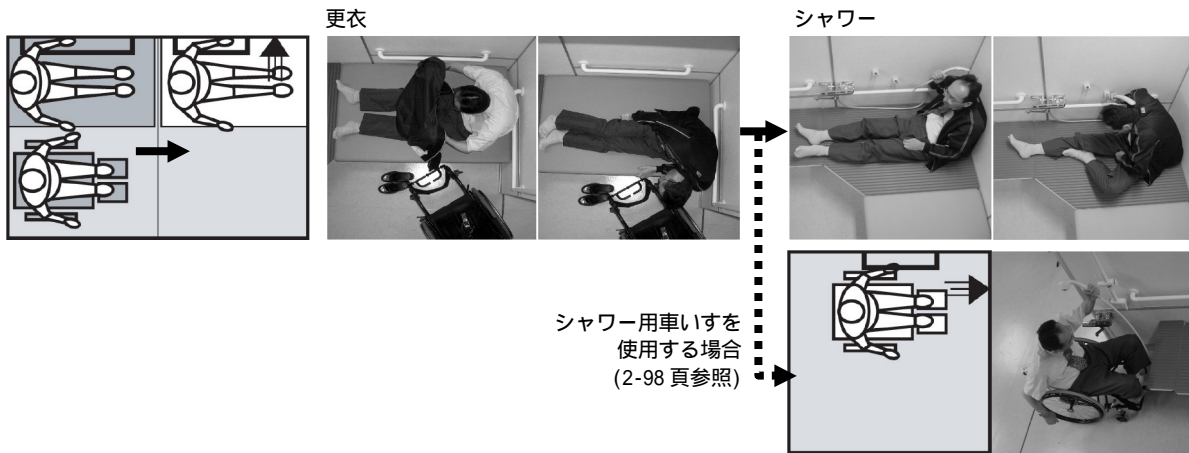
・車いすでベンチに平行に近づき、ベンチに移乗して更衣をする。ベンチ上をずって移動、あるいはシャワー用車いすでシャワールームスペースに移動してシャワーをする。



1 端座位：椅子やベッドの端に、足をおろして座った姿勢。

座位移乗による長座位¹更衣・ずり移動者のシャワー動作

・車いすでベンチに平行に近づき、ベンチに移乗して更衣をする。ベンチ上をずって移動、あるいはシャワー用車いすでシャワースペースに移動してシャワーをする。



介助移乗による端座位更衣・シャワー用車いす利用者のシャワー動作

・介助者が抱きかかえて、ベンチに移乗させ、端座位で更衣をする。シャワー用車いすに移乗させて、シャワーをする。



介助移乗による長座・臥位²更衣・シャワー用車いす利用者のシャワー動作

・介助者が抱きかかえて、ベンチに移乗させ、長座・臥位で更衣をする。シャワー用車いすに移乗させて、シャワーをする。


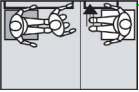
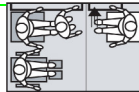
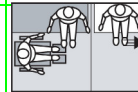
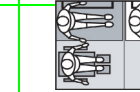
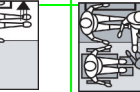





1 長座位：ベンチやベッド上で脚全体を伸ばして座った姿勢。

2 臥位：寝た姿勢。

設計上の配慮事項（動作特性格）

ここでは、整備箇所別、動作特性格別の「設計上の配慮事項」を示している。

		肢体不自由 					
設計 図内 の 番号		立位移乗 杖歩行	座位移乗 車いす（自走車いす・電動車いす・介助用車いす）	介助移乗			
		立位・立ち座り更衣 	端座位更衣 	長座位更衣 	介助端座位更衣 	介助長座・臥位更衣 	
		床の表面仕上げ	・濡れても滑りにくく、転倒時に床を這っても身体を傷つけない仕上げとする。				
出入口		・更衣室やシャワー室の出入口は、段差その他の障害物がないよう配慮する。 ・出入口の有効幅員は80 cm以上とし、引き戸を設置するのが望ましい。					
更衣室	更衣スペース	・一般の更衣室に腰掛けて更衣ができるスペースを確保する。	・車いすで進入でき、長座位で更衣できるスペースが必要。男女別にプライベートな空間を確保する。	・車いすで進入でき、介助更衣ができるスペースが必要。 ・異性介助ができる個室を設置することが望ましい。			
	ベンチ	材質 高さ	・ベンチの表面には、手が滑りにくく、姿勢保持がしやすいクッションを張る。 ・ベンチの高さは40～45 cm程度が望ましい。				
		広さ	・手をつきながら更衣ができる座幅が必要。	・端座位で体位変換をしながら更衣ができる座幅が必要。(60～70 cm程度)	・長座位で体位変換をしながら更衣ができる面積が必要。(150 cm×90 cm以上)	・本人を腰掛けさせ体位変換をしながら更衣できる座幅が必要。	・本人を臥位にして体位変換をしながら更衣できる面積が必要。(180 cm×90 cm以上)
		背もたれ	・安定した座位姿勢をとるため、必要箇所に背もたれを設置する。				
	手すり	・立ち座りや座位保持をするための手すりが必要。	・座位保持や体位変換のための手すりが必要。				
シャワー室	シャワースペース	・更衣スペースにできるだけ近づけ、シャワー用車いすの転回スペースを確保する。 ・また、ベンチの設置や介助のためのスペースも配慮する。					
	ベンチ	材質 高さ	・ベンチの表面には、手が滑りにくく、姿勢保持がしやすいクッションを張る。 ・スツール、ベンチの高さは40～45 cm程度が望ましい。				
		広さ	・スツールを利用してよいが、手をつきながらシャワーができる座幅が必要。	・端座位で体位変換をしながらシャワーができる座幅が必要。(60～70 cm程度)	・長座位で体位変換可能しながらシャワーができる面積が必要。(150 cm×90 cm以上)		
		背もたれ	・安定した座位姿勢をとるため、必要な箇所に背もたれを設置する。				
	シャワー	・ハンドシャワーとし、シャワーヘッドの高さ調整ができるように、スライドバーを設置するか、上下二箇所の使いやすい位置にフックを設ける。シャワーヘッドは、ボタンひとつで注水ができるタイプが望ましい。					
	手すり	・立ち座りや座位保持をするための手すりが必要。	・座位保持や体位交換のための手すりが必要。				
ロッカー	-	・車いす使用者も利用しやすい高さとし、下部は車いすのフットサポートが入ることが望ましい。 ・ロッカーの施錠は、操作しやすい高さや形状のものが望ましい。					
洗面器	-	・車いす使用者にも利用しやすい洗面器が必要。「13 洗面所」2-86 頁参照。					
緊急通報ボタン	-	・確認灯ランプ付呼出装置等の緊急通報ボタンを更衣室、シャワー室の双方に設置し、事務所には警報盤を設ける。移乗がともなう場所の壁面の低い位置に設置する。					

	設計 図内 の 番号	視覚障害者	聴覚障害者	内部障害者
				
		見えにくい(弱視/色盲) 見えない(全盲)	聞こえにくい 聞こえない	
更衣スペース				・パウチ等の処理のため プライベート空間の 確保が望ましい。
ロッカー	-	・ロッカーに番号をつける場合は、大きめの文字、凸文字、点字等で組み合わせて表示する。		
緊急通報ボタン	-	・音声案内設備を設ける。	・緊急通報が確認できるフラッシュライト等を設置する。	・確認ランプ付呼出装置等を、更衣室、シャワー室の双方に設け、事務所には警報盤を設ける。

設計上の配慮事項（設計箇所別）

ここでは、設計箇所別の配慮事項を示している。

更衣室・シャワー室

- [配置等]
- ・体育館やスポーツ施設等にシャワー室を設ける場合は、車いす使用者に配慮したシャワーブースを一箇所以上設置し、あわせてシャワー用車いすを用意する。
 - ・身体特性に応じた設備を男女別に設け、さらに介助を要する場合に備えて、異性介助ができる個室を用意することが望ましい。
 - ・更衣からシャワーの一連の動作が円滑に行えるように、その区間は段差を設けず、移動距離を短くする。また、手すり等による歩行補助や誘導も考慮する。
- [寸法]
- ・より多くの障害のある人が自立的に利用できるよう、車いすの転回、移乗方法、介助動作等を検討し、スペースを確保する。
 - ・出入口は、有効幅員 80cm 以上を確保する。出入口前後に車いす使用者が直進及び、方向転換できる空間（140 cm 角）を確保する。
 - ・室内で車いす使用者が回転できる空間（径 150 cm 以上）を確保する。（ベンチや洗面台下部等、フットサポートが通過できる空間が確保されていればその部分も算入してよい。）
- [表示]
- ・男女の区別や誰でも使える更衣室、シャワー室であることを出入口付近に表示する。

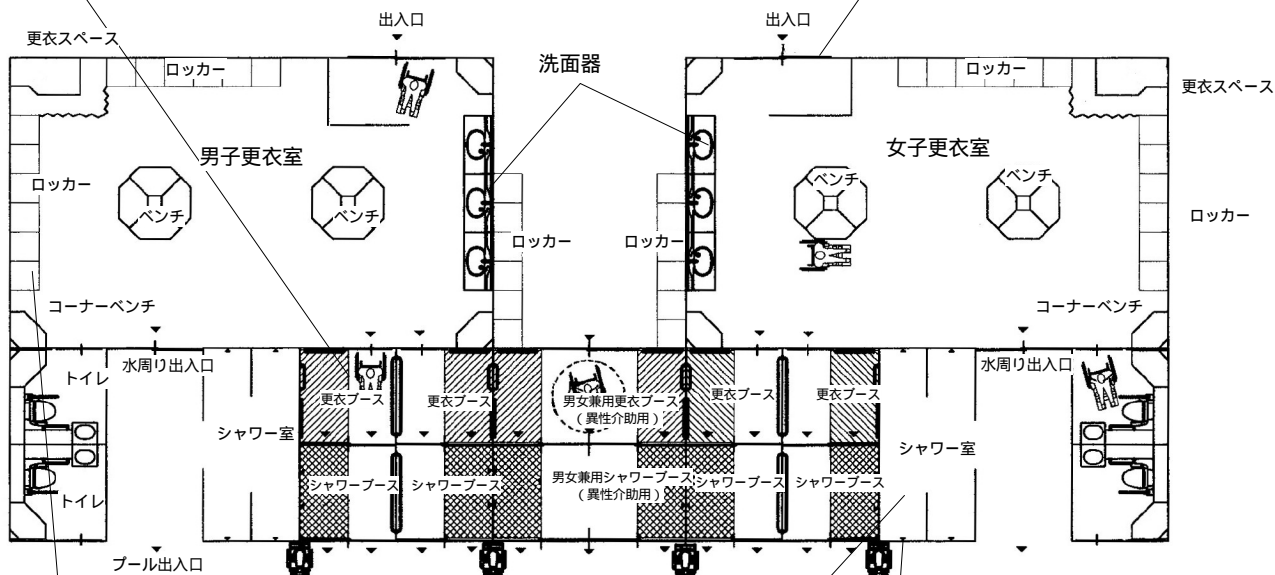
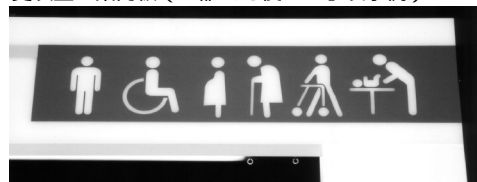
更衣・シャワーブースの
ワンルーム型



自走式シャワー用車いす



更衣室の案内板（「誰でも使える」表示例）



ロッカー（使いやすい取手）



シャワー室（手すりを適切に配置）



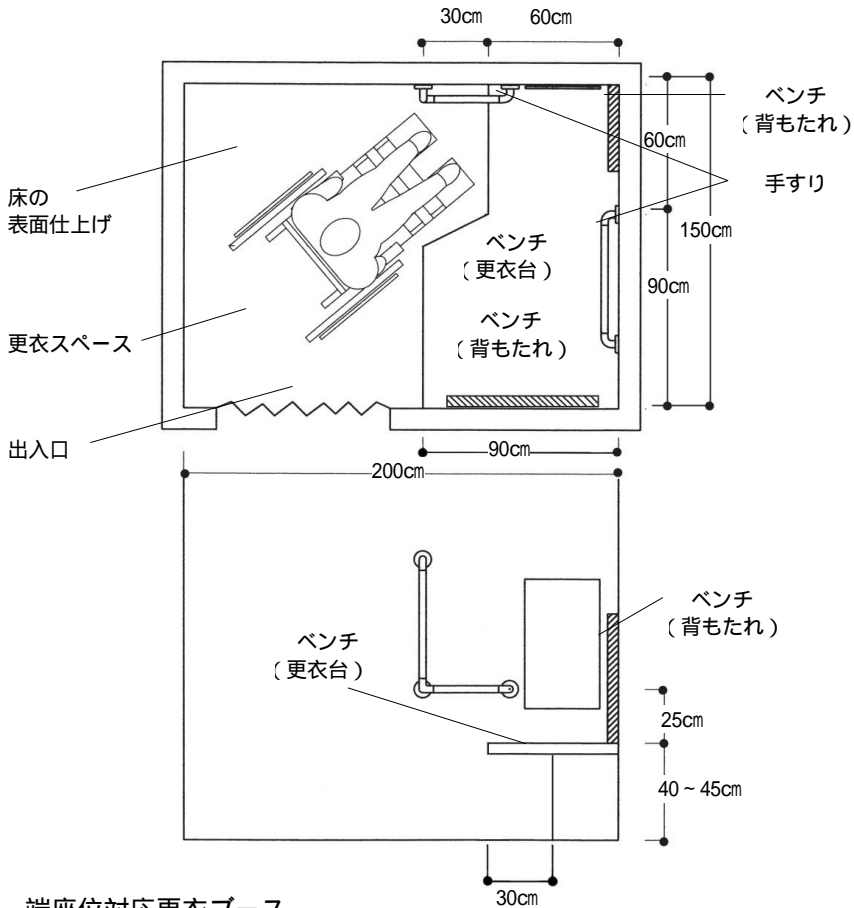
シャワー



一般更衣室

ユニバーサル更衣ブース

杖歩行	車いす (立位)	車いす (端座位)	車いす (長座位)	車いす (介助端座位)	車いす (介助臥位)	内部障害

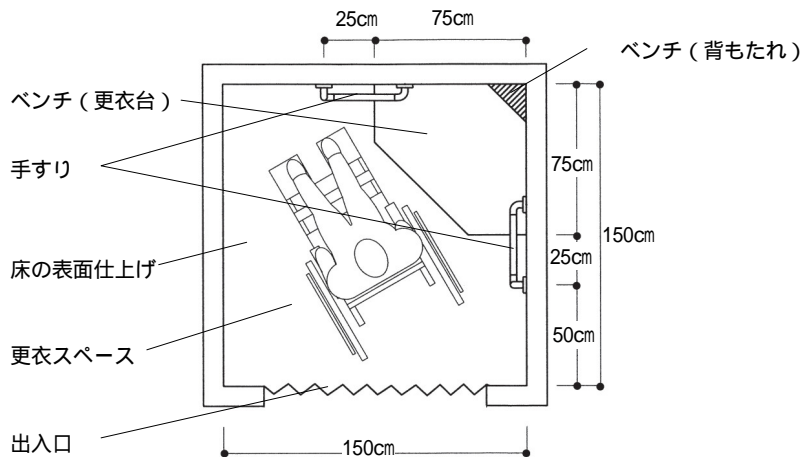


ベンチ、手すり、鏡



端座位対応更衣ブース

杖歩行	車いす (立位)	車いす (端座位)	車いす (介助端座位)	内部障害

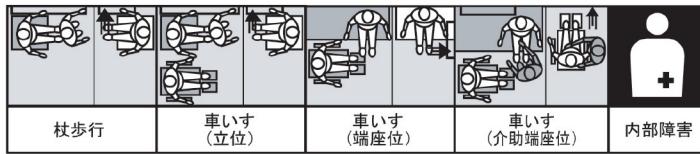


ベンチ、手すり



更衣・シャワー室

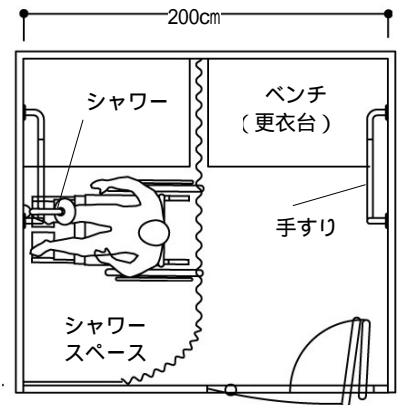
大きめのシャワーブース



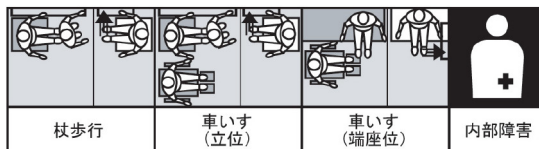
ベンチ、シャワー、手すり

自走式
シャワー用車いす

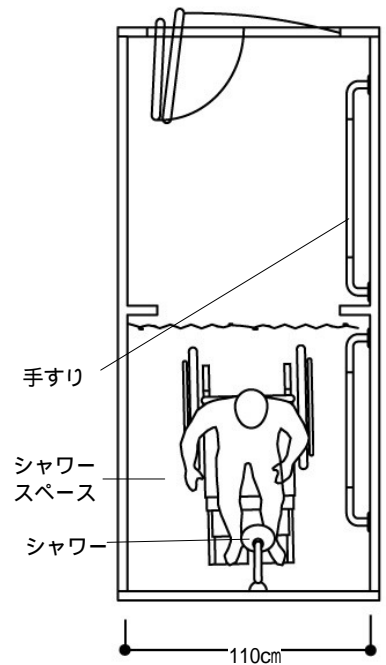
リクライニング式
シャワー用車いす



小さめのシャワー室ブース

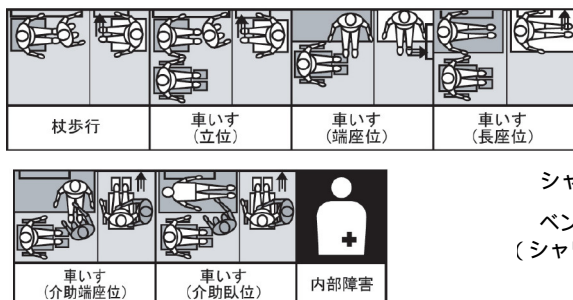


シャワー、手すり



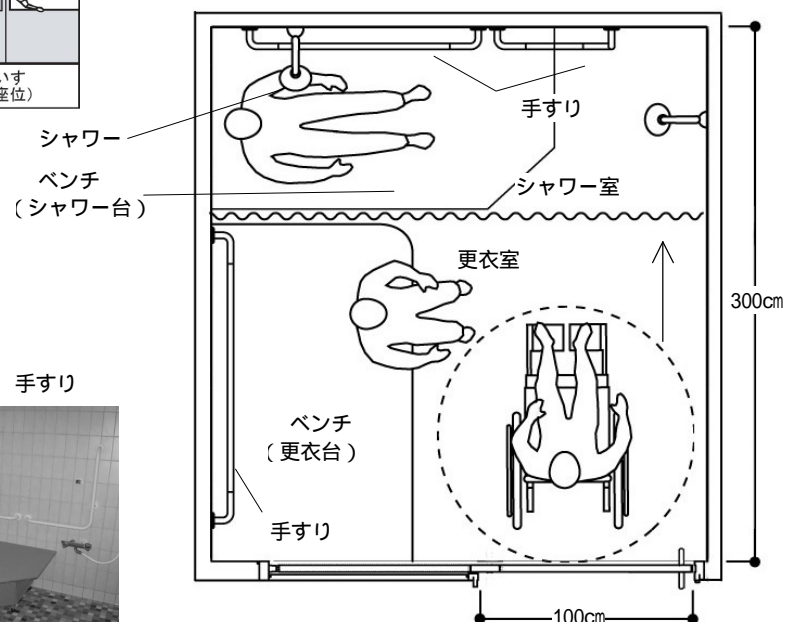
異性介護用更衣・シャワー室

更衣・シャワーブースのワンルーム型



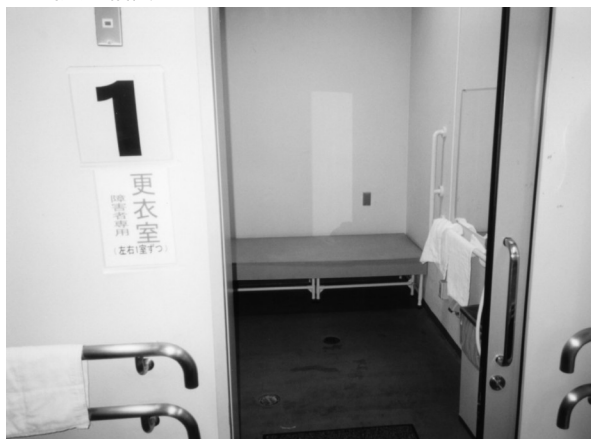
ベンチ、シャワー、手すり

ベンチ、シャワー、手すり



整備事例

出入口幅員とベンチ



- ・長座位で更衣できるベンチがあり、車いすの回転スペースも確保されている。(ラポール・神奈川県横浜市)

シャワー室内の手すり



- ・移動用の横手すりが3方にあり、正面に縦手すりがある。
- ・スツールが用意され、シャワーヘッドの高さが調節できる。(ラポール・神奈川県横浜市)

個別のシャワー室とスツール



- ・シャワールームが個室になっており、それぞれにスツールがある。
- ・シャワーヘッドの高さが調節できる。(ラポール・神奈川県横浜市)

ボタンひとつで注水ができるシャワーヘッド



- ・ボタンひとつで注水ができるシャワーヘッドが設置されている。(ビッグ・アイ・大阪府堺市)

管理、人的対応の留意事項

- ・転倒等の事故を防止するため、整理整頓を徹底し、万一事故が起きた場合の迅速な人的対応を普段から心がける。
- ・シャワー用車いすやスツールを整備し、衛生管理を徹底する。