

### 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。

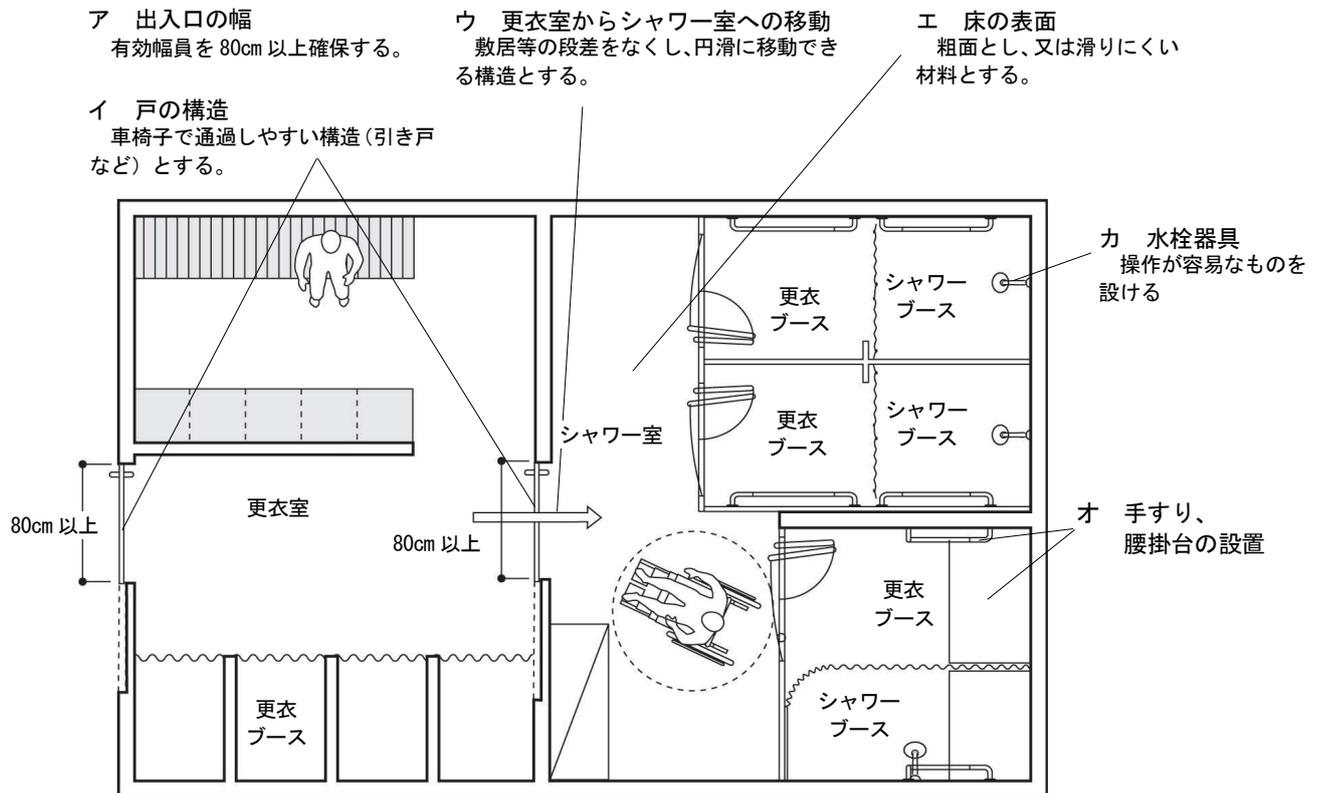
特に、車椅子使用者が使用する更衣室、シャワー室は、移動距離が短く、利便性が良いワンルーム形式が望ましく、介助が必要な場合は、異性介助ができる個室の整備が望まれる。

整備基準 更衣室又はシャワー室	解説図
<p>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、</p> <p>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。</p> <p>ア 出入口の幅は、80センチメートル以上とすること。</p> <p>イ 出入口の戸は、車椅子使用者が円滑に開閉して通過できる構造とすること。</p> <p>ウ 車椅子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。</p> <p>エ 床の表面は、濡れても滑りにくい仕上げとすること。</p> <p>オ 手すり、腰掛台等を適切に設けること。</p> <p>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。</p>	<p>→図 14-1</p> <p>更衣室又はシャワー室</p>

## 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。

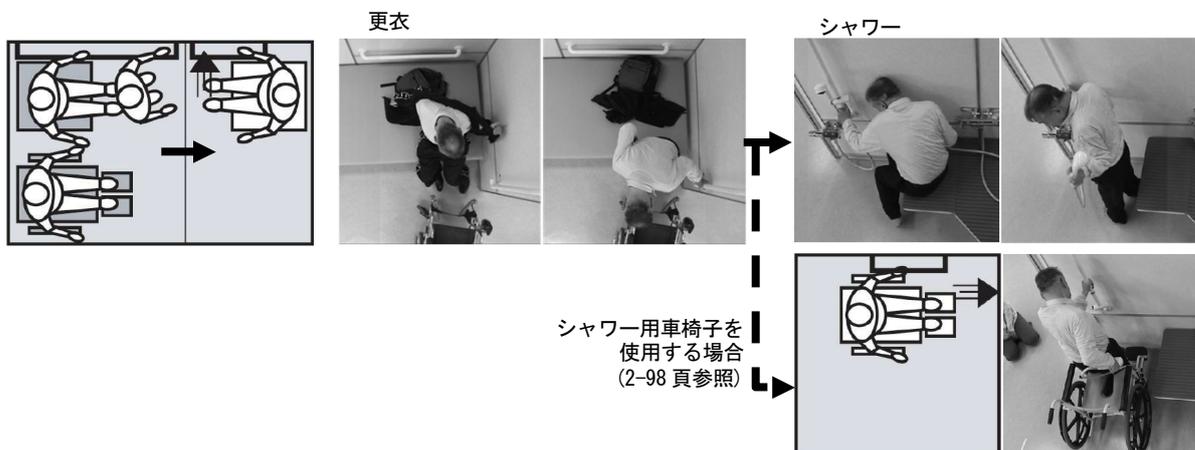
### ●立位・立ち座り（杖歩行）による更衣・シャワー動作

・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。



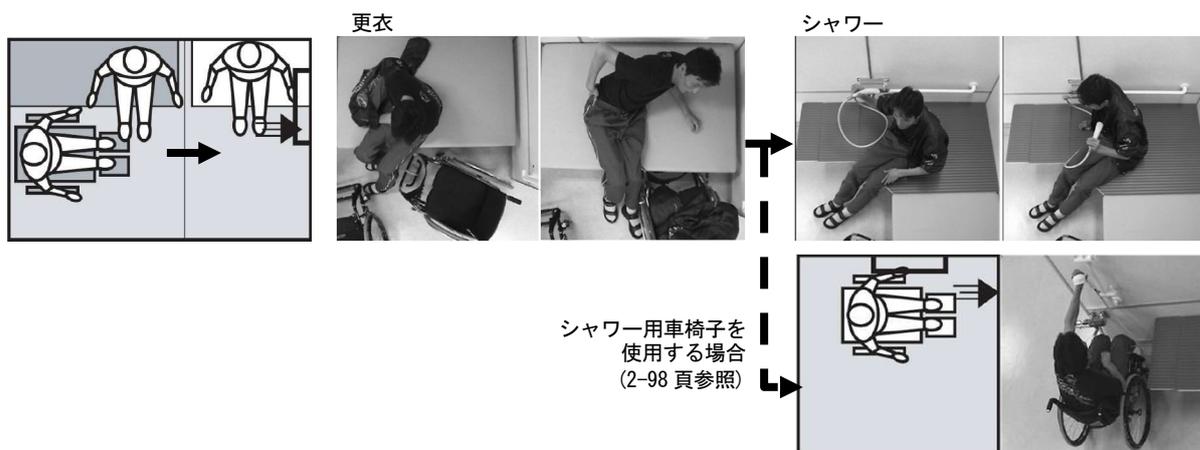
### ●立位・立ち座り（車椅子）による更衣・シャワー動作

・手すりにつかまり車椅子から、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椅子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<sup>※1</sup>更衣・ずり移動者のシャワー動作

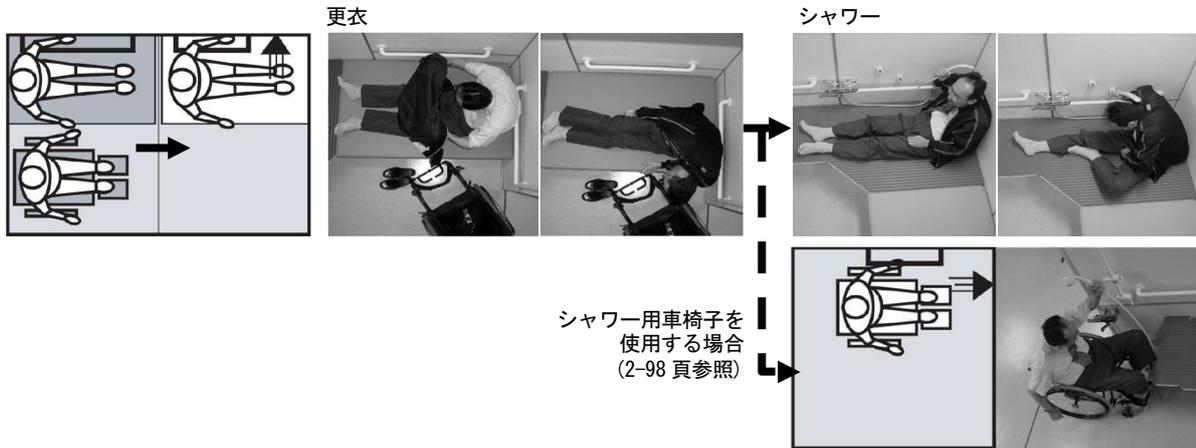
・車椅子でベンチに平行に近づき、ベンチに移乗して更衣をする。ベンチ上をずって移動、あるいはシャワー用車椅子でシャワースペースに移動してシャワーをする。



※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<sup>※1</sup>更衣・ずり移動者のシャワー動作

- ・車椅子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椅子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・シャワー用車椅子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。シャワー用車椅子に移乗させて、シャワーをする。



● 介助移乗による長座・臥位<sup>※2</sup>更衣・シャワー用車椅子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。シャワー用車椅子に移乗させて、シャワーをする。

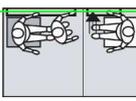
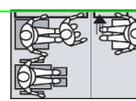
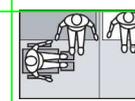
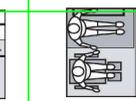
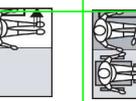


※1 長座位：ベンチやベッド上で脚全体を伸ばして座った姿勢。

※2 臥位：寝た姿勢。

## 設計上の配慮事項（動作特性別）

※ここでは、整備箇所別、動作特性別の「設計上の配慮事項」を示している。

設計 図内 の 番号	肢体不自由					
	立位移乗		座位移乗		介助移乗	
	杖歩行		車椅子（自走車椅子・電動車椅子・介助用車椅子）			
	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	①	・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	②	・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	③	・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。		・車椅子で進入でき、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。	・車椅子で進入でき、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 広さ	④			
		背もたれ	④			
	手すり	⑤	・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。	
	シャワースペース	⑥	・更衣スペースにできるだけ近づけ、シャワー用車椅子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。 ・更衣ベンチとシャワーベンチを連続させ、その間をずって移動できることが望ましい。 ・介助移動も困難で座位姿勢も不安定なため、シャワー用車椅子が利用できるスペースを確保する。			
シャワー室	ベンチ	材質 高さ 広さ	⑦			
		背もたれ	⑦			
	シャワー	⑧	・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	⑨	・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	—	・車椅子利用者も利用しやすい高さとし、下部は車椅子のフットサポートが入ることが望ましい。 ・ロッカーの錠錠は、操作しやすい高さや形状のものが望ましい。				
洗面器	—	・車椅子利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	③					・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	—	・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。 ・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。		

## 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、車椅子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椅子を用意する。
  - ・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、車椅子の転回、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。出入口前後に車椅子使用者が直進及び、方向転換できる空間（140 cm 角）を確保する。
  - ・室内で車椅子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。

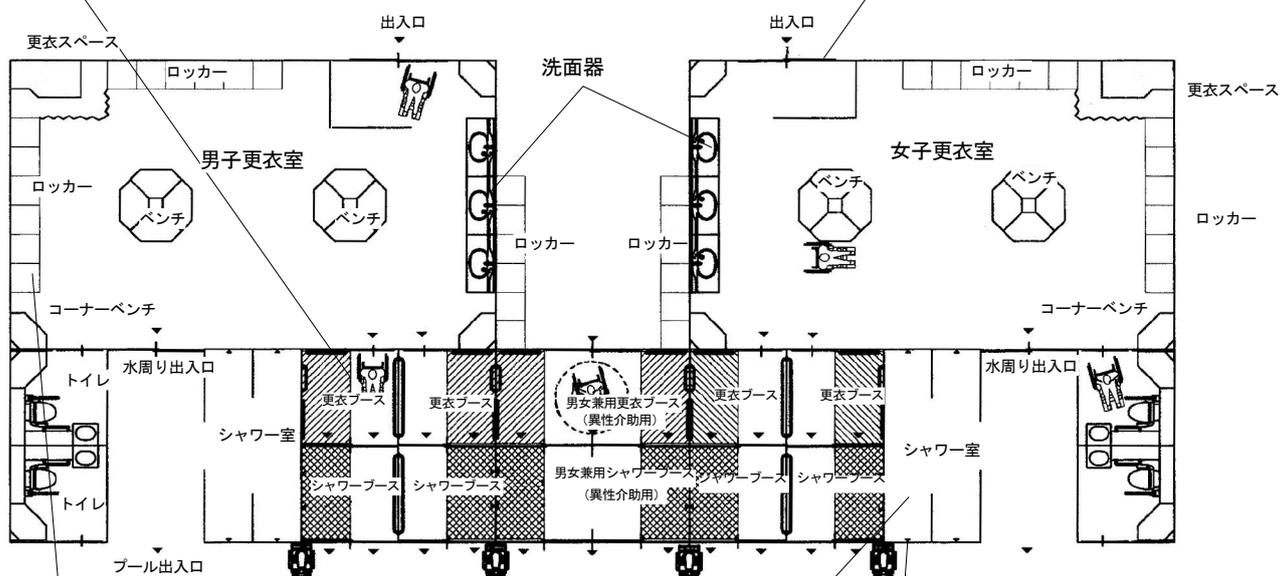
更衣・シャワーブースの  
ワンルーム型



自走式シャワー用車椅子



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）



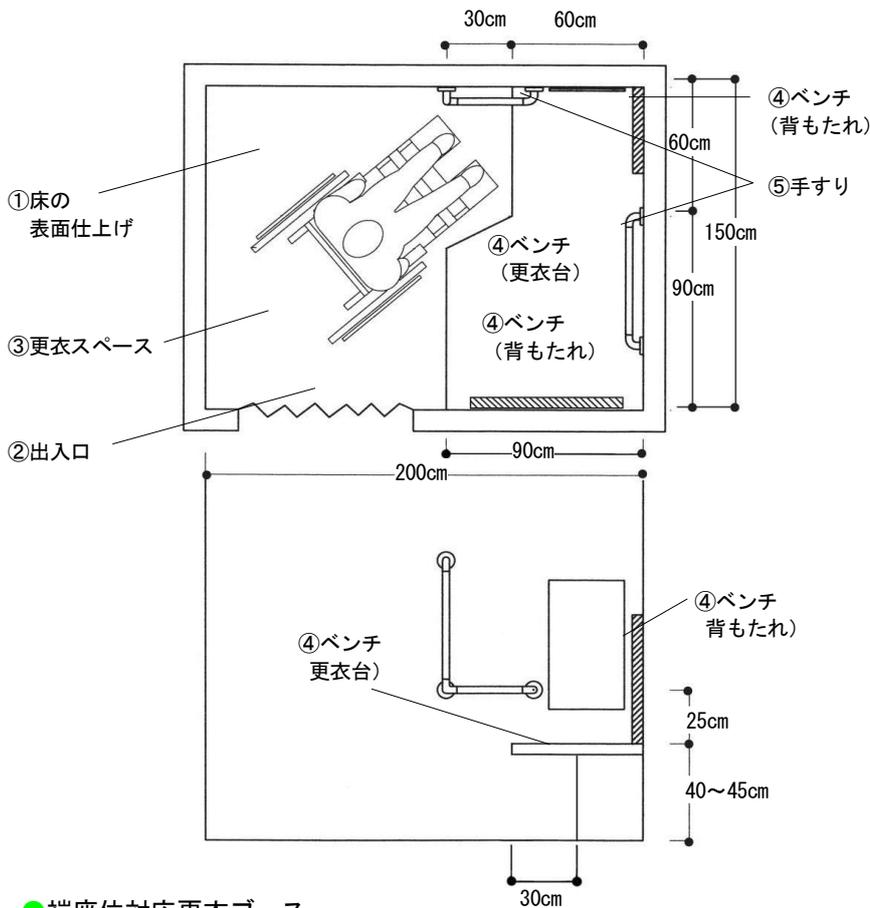
シャワー



■ 一般更衣室

● ユニバーサル更衣ブース

杖歩行	車椅子 (立位)	車椅子 (端座位)	車椅子 (長座位)	車椅子 (介助端座位)	車椅子 (介助臥位)	内部障害

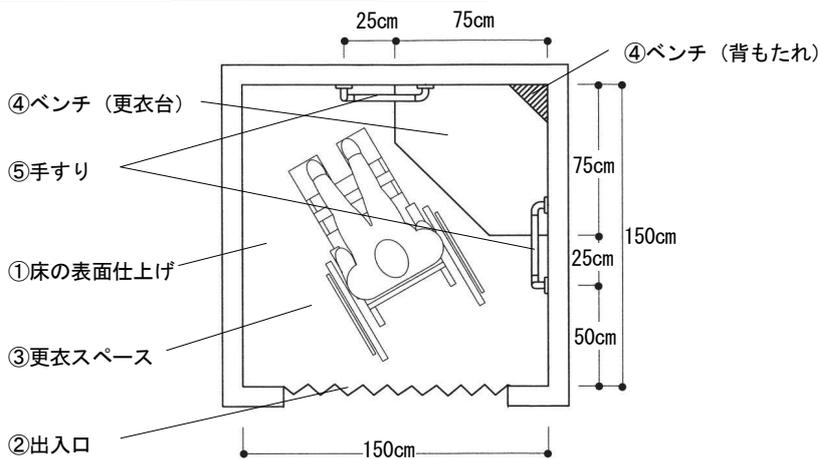


ベンチ、手すり、鏡



● 端座位対応更衣ブース

杖歩行	車椅子 (立位)	車椅子 (端座位)	車椅子 (介助端座位)	内部障害

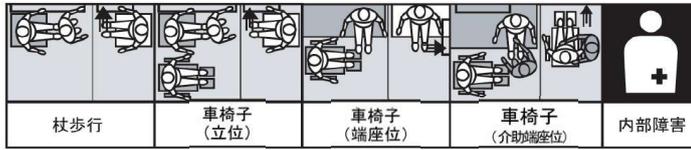


ベンチ、手すり



## ■更衣・シャワー室

### ●大きめのシャワーブース



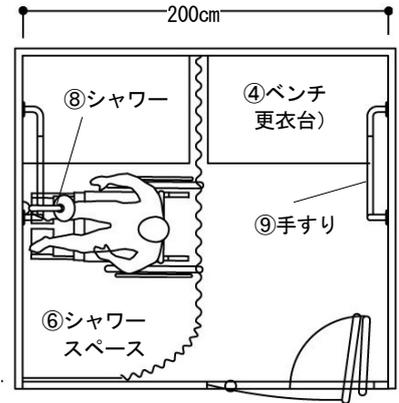
ベンチ、シャワー、手すり



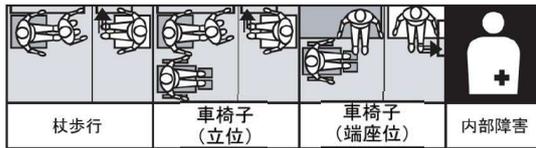
自走式  
シャワー用車椅子



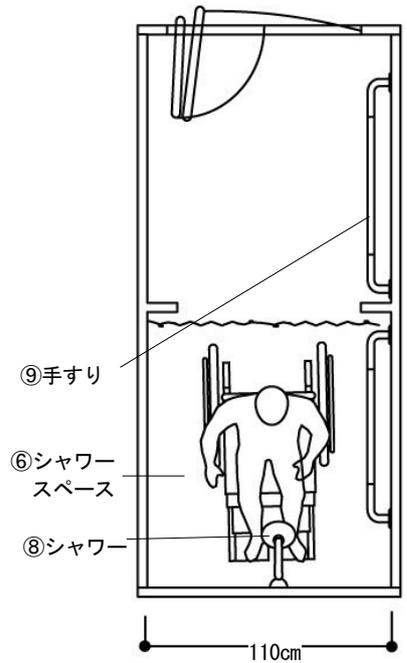
リクライニング式  
シャワー用車椅子



### ●小さめのシャワー室ブース

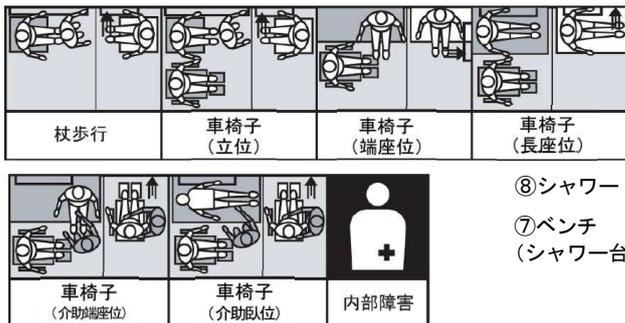


シャワー、手すり



## ■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



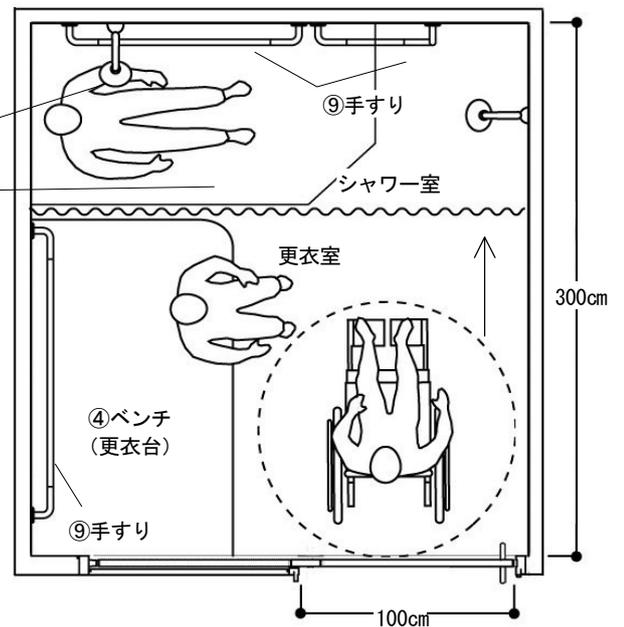
ベンチ、シャワー、手すり



ベンチ、シャワー、手すり



⑧シャワー  
⑦ベンチ  
(シャワー台)



## 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、車椅子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方であり、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



- ・シャワースペース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。
- ・シャワー用車椅子やスツールを整備し、衛生管理を徹底する。