

3 具体的なサポート方法

1. 車いすのサポート方法

注意するポイント

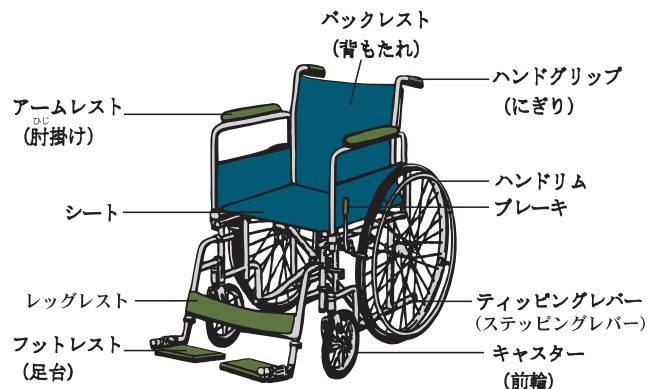
- ・ 十分注意してサポートしましょう。また安全第一で無理をしないようにしましょう。
- ・ 車いすを持ち上げる必要がある場合、近くにいる人に協力してもらいましょう。
- ・ 車いすに乗っている人に配慮した速さで押しましょう。また急に車いすを押ししたり、曲がったり、止めたりしないようにしましょう。
- ・ 停止している時は必ずブレーキをかけましょう。
- ・ 普段気づかないようなごく小さな段差や溝、砂利などでも転倒する場合がありますので十分注意しましょう。
- ・ 様々な状態の人が車いすを使用しています。足の感覚がない人がフットレストから足が落ちていたり、手の感覚のない人の手が車輪に触れていたりするとけがをしたりすることがあります。乗る前にきちんと座れているか確認するとともに、押ししている間も乗っている人の状態に十分注意しましょう。

(1) 車いすの構造

車いすには様々な種類があります。電動車いすを使う人も増えていますが、ここでは最も一般的に使われているタイプの車いすについて説明します。

※定期的に空気圧をチェックしましょう。

※レッグレストは下腿部が後方に落ちないように支えるものなので、外さないようにしましょう。



(2) 車いすの広げ方

① ブレーキをかけ、アームレストをつかんで外側に少し広げます。

② 両手の手の平でシートを押し下げないようにして完全に広げます。

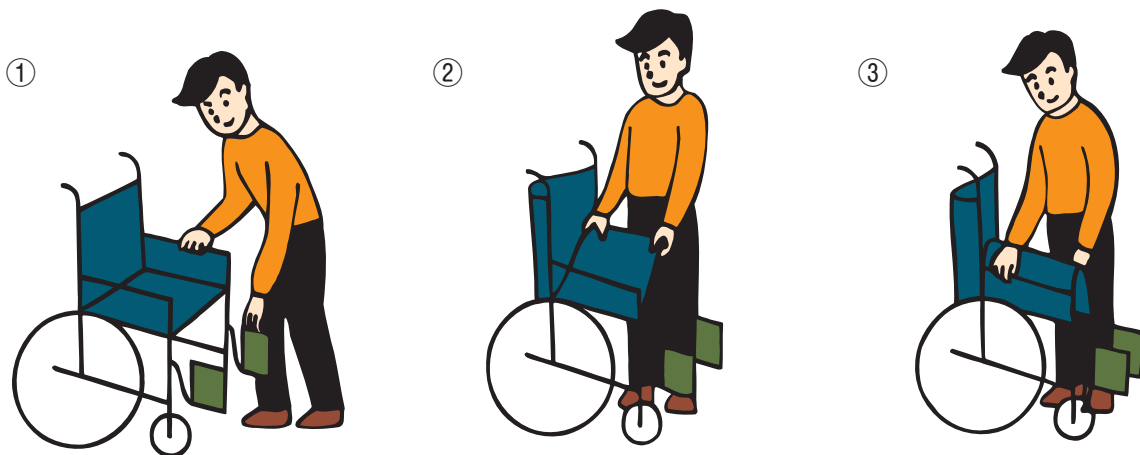
※シートの両端をつかむと手をはさんでしまいますので注意しましょう。

③ 使用者が車いすに座ってからフットレストを下に下げます。



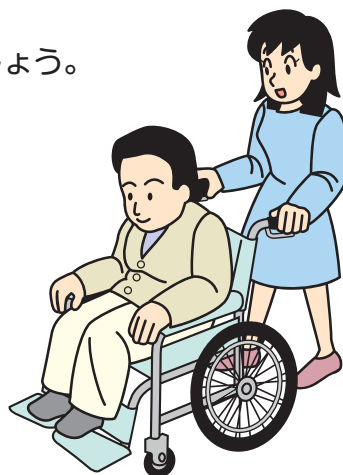
(3) 車いすのたたみ方

- ①ブレーキをかけて、フットレストを手で上に上げます。
- ②シートの中央を両手で持ち上げながら半分くらいまでたたみます。
- ③アームレストを両手で引き寄せて完全に折りたたみます。



(4) 押し方

- ①車いすの真後ろに立ち、両手でハンドグリップをしっかりと握り、均等に力をかけて真っ直ぐに押します。
- ②前後左右に注意して静かに進みます。
車いすでは振動が乗っている人に強く伝わるので、整地されていないところでは特に静かに押すようにします。
※必ず声をかけてから押しましょう。



(5) ブレーキのかけ方

- ①車いすの横に立ち、片手でハンドグリップを握り、もう一方の手でブレーキを完全にかけます。反対側のブレーキも忘れずにかけます。
- ②ハンドグリップをはなす時は必ずブレーキをかかります。停止時には必ずブレーキをかけておく必要があります。特に勾配のあるところでは忘れずにかけておきましょう。

(6) キャスター（前輪）上げ

- ① ステッピングレバーを踏みます。
- ② ハンドグリップを手前に引きながら押し下げます。
- ③ キャスターを上げます。身体を車いすに近づけるとあげやすいでしょう。

※キャスターを上げる前に「キャスターを上げます。」と必ず声をかけましょう。下げる時はそっと下ろしましょう。

※舗装されていない悪路等では、キャスターを上げたまま進みます。



(7) 段差を上がる時（車いすは前向き）

- ① 声をかけてキャスターを上げます。
- ② キャスターを段の上にのせます。
※段に対して車いすを直角に近づけ、左右のキャスターを同時にのせます。
- ③ ハンドグリップを持ち上げ、後輪を段の上に押し上げます。



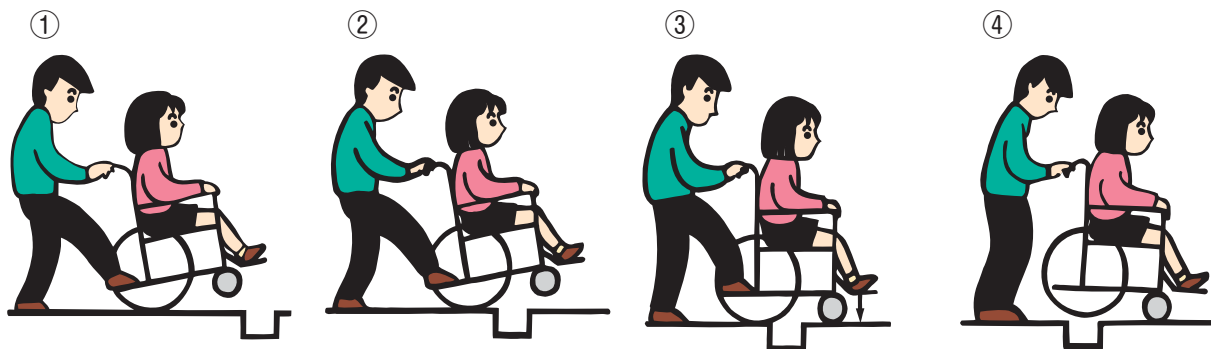
(8) 段差を下りる時（車いすは後ろ向き）

- ① 後輪を下ろします。
- ② キャスターを上げて後ろに引きます。
- ③ フットレストとつま先が段差に当たらないように、ゆっくり静かにキャスターを下ろします。



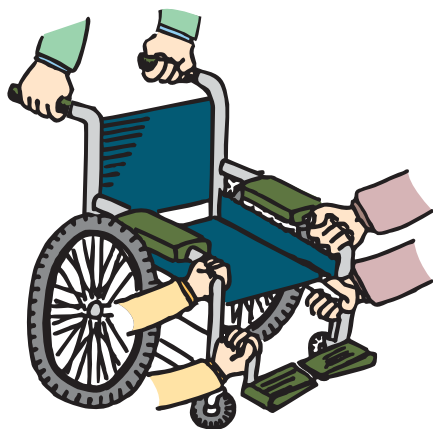
(9) 溝を越える時

- ① キャスターを上げます。
- ② バランスを取りながら溝の手前まで進みます。
- ③ キャスターを溝の向こうに静かに下ろします。
- ④ 後輪を浮かし気味に溝を越えて通過します。



(10) 階段の上り下り

- ① 車いすに乗せたまま上り下りする場合、介助者は4人必要です。まず両側のブレーキをかけておき、車いすを囲むようにして左右に2人ずつ立ちます。
- ② 前側の2人はアームレストとレッグレストのパイプを、後ろ側の2人はハンドグリップとハンドリムをそれぞれしっかり握ります。
※アームレストやレッグレストのパイプが取り外せるタイプのものでありますので注意してください。
- ③ リーダーが声をかけ、車いすが斜めにならないように注意して、一步ずつゆっくり進みます。
- ④ 下りる時は後ろ向きになるように車いすを持ち、上りと同じ要領で下ります。
※車いすは、原則上る時は前向き、下りる時は後ろ向きです。(必ず本人に確認してからサポートしましょう)



(11) 坂道・スロープ

<上り坂>

- ①後ろから少し身体を前かがみにして、一歩ずつしっかり押します。



<下り坂>

- ①ゆるやかな下り坂の場合、前向きで車いすをひくようにしながら下ります。

※「前向きでいいですか」など本人に確認してから進みましょう。



<急な下り坂>

- ①急な坂道やスロープは後ろ向きで下りの方が安全です。ハンドグリップをしっかりと握り、後方を確認しながらゆっくりと下ります。

※どちら向きで下りるか乗っている人に確認してから進みましょう。

- ②ハンドブレーキがある車いすの場合、軽くブレーキをかけながら下ります。

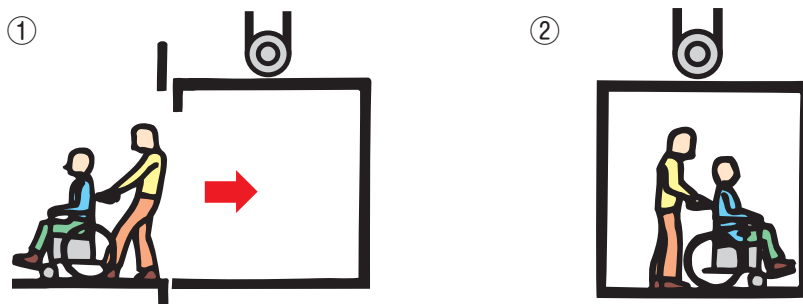
- ③急に止まらないようにしましょう。急に止まると車いすから転げ落ちる場合がありますので、声をかけて静かに止まりましょう。



(12) エレベーターへの乗り降り

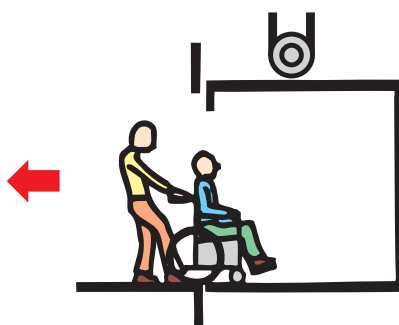
<乗る時>

- ①車いすを後ろ向きにし、段差に注意して乗ります。
- ②エレベーター内で向きを変え、ブレーキをかけます。



<降りる時>

- ①キャスターをすき間にはめないように注意しながら後ろ向きにおります。



(13) 乗用車の乗り降り

- ①一人でシートに乗り移れる場合は、車に乗りやすい位置まで車いすを近づけ、車いすを車に対して斜め45度に向け、ブレーキをかけます。
- ②シートに乗り移ったら、介助者は車いすをたたんでトランクにしまえます。降りる時も同様になります。
- ③雨の日は、雨があたらないように傘を差し出したり、後ろの車に注意します。

(14) トイレの介助

- ①個人によって方法が異なりますので、どのような介助が必要かを本人によく聞いてから介助します。

(15) 車いすへの移乗の介助

- ①2人で介助するのが基本です。一人は後ろ側から両脇の下へ手を通し、右手で介助を受ける方の右手首を、同じように左手で左手首を握ります。
介助を受ける人には手(指)を組んでもらうと安定します。
- ②もう一人は、右側(または左側)から片手を両ひざの下に回し、もう一方の手で足首付近を握ります。

