

車椅子のサポート

介助者の心がまえ

「車椅子の介助」というのは、決して専門家だけにしかできないのではなく、だれにでも、ある程度はできるのです。だからといって安易に「やればいい」ということでは、かえって「アリガタメイワク」になりかねません。いかに述べる最低限のエチケットを守りましょう。

1. 何をしてほしいか、まず聞きましょう。
車いすにのっているからといって、すべて介助が必要なわけではありません。相手の気持ちをよく確かめてから...
2. どのように介助してほしいか、本人の意志を尊重して！
見かけが同じであっても、障害の種類や程度は十人十色です。できるだけ本人の望む方法で介助を！
3. 分からないことはせず、無理をしない！
危険（ケガ）につながります。安全を第一に...
4. 周囲の人に協力を求めましょう！
その場合、安全な方法を事前に打ち合わせて...
5. 車椅子の人との対話（会話）を大切に！
一方通行の介助になってはいけません。コミュニケーションを大切に...
6. 服装に注意して！
介助をする時には、できるだけ軽装で...
スカート、アクセサリー（指輪・ブローチなど）ハイヒールは避け、腕時計もはずしておいた方がいいでしょう。
7. 介助者の姿勢にも注意！
無理な姿勢は腰痛のもとになります。

車いすサポートの基本操作

(A) 車いすのチェックポイント

〔イ〕ブレーキのかかり具合は？カラすべりがいいか確かめる。

〔ロ〕ハンドグリップをひっぱっても抜けなかい。

〔ハ〕取りはずし式の部分の点検 バックレスト、アームレスト、フットレストなど、ガタつかず、しっかりととまっているか。

〔ニ〕タイヤの空気が抜けていないか、手でおして弾力を確かめる。

注意：取り外し部分の固定の仕方は、車いすのメーカーによってピン止めr、差し込み止めなどいろいろあるので、はめ込み方などには注意する。

アドバイス

平坦なところでカラの車いすを前方に突き放してみます。曲進、異常音、振動などがあれば、キャスター、大車輪の不良、またはネジのゆるみがあるはずです。あなた自身が乗って確かめてみましょう。

(1) 車いすの折りたたみ方・ひろげ方

1・<折りたたみ方>

〔イ〕ブレーキをかける



〔ロ〕フットレストを手で上げる



〔ハ〕シートの中央を両手で持ち上げながら半分ぐらいまでたたみ、アームレストを両手で引き寄せて完全に折りたたむ



〔ニ〕持ち上げたシートを下に押し込んでおく



アドバイス

車いすのタイプによって、折りたたみ方のちがうものや、折りたためないものもあります。

2・<ひろげ方>

〔イ〕ブレーキをかけ、アームレストをつかんで外側に少しひろげる。



〔ロ〕両手でシートを押すようにして完全にひろげる。



*この時指先をシートの下にはさまないように注意！！

〔ハ〕フットレストをひろげます。



アドバイス

車いすを折りたたんだり、ひろげたり、あるいは、しまう時には必ず中腰で両足を肩幅ぐらい広げて行うようにしましょう。(腰痛の予防のため)

(2) 車いすの押し方

- 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、両手に均等に力をかけてまっすぐに押す。
- 2・前後左右に注意して静かに進む。車いすにのっている人には振動が強く伝わるので、整地されていない所では特に静かに押すようにしよう。



(3) ブレーキのかけ方



- 1・車椅子の横に立つ。
- 2・片手は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る。
- 3・反対側のブレーキも忘れずにかける。

アドバイス

ほんの少しの停止でも、グリップをはなす時は、ブレーキは必ずかけるようにしましょう。自力で車いすをこげる人に対しては、疲れた時などに、押してあげるなどの心づかいがよりよい介助です。どんな介助の場合にも共通することですが、本人が自力でできることには、必要最小限の介助にとどめましょう。

(4) キャスターの上げ下げ(段差越えの基本)

- 1・ステッピングレバーを少し体重をかけて踏み、ハンドグリップを押し下げて、腰と膝をかるく曲げてバランスをとりながらキャスターを上げる。



- 2・ステッピングレバーを踏みながらキャスターをゆっくり下ろす。

注意：

- ・ キャスター上げをする前にシートに深く座らせ、安全ベルト(シートベルト)が必要な人には着用させる。
- ・ ハンドグリップは深く、しっかりと握り、すべり抜けないように。

*安全ベルト...安全ベルトは体を固定するもので、シートから落ちる危険性のある人に主に使用する。障害の種類によりさまざまな種類がある。

アドバイス

「キャスター上げ」とはキャスター(前輪を)うかして大車輪だけでバランスを保つ方法で、いろいろな介助(特に段差や溝)において大変役立ちます。十分練習してからおこなってください。「キャスター上げ」をしようとする前には本人の了解を得て、「キャスター上げをしますヨ!!!」と忘れずに声をかけましょう。

(5) 段差越え

上り

- 1・前のキャスター上げの方法で静かにキャスターを段の上へのせる。
- 2・サポートする人は前後に足を広げ、グリップを持ち上げながら、後ろ足を蹴って体重を前に移し、後輪を段の上へのせる。
- 3・下りるときはこの逆の順序で、後ろ向きに下ろします。



(6) 溝越え

- 1・ティッピングレバーを踏んでキャスターを上げ、そのまま少し押して、キャスターを溝の向こう側に下ろします。
- 2・ハンドグリップを持ち上げて後輪を通過させます。

(7) でこぼこ道

平らに整地されていない道では、キャスターを上げたまま通過します。この時キャスターを十分に上げると楽ですが、そのためには少し練習が必要です。



(8) 坂道

坂道やスロープは、後ろ向きで降りるほうが安全です。その際、進行方向の安全をしっかりと確かめながら進みましょう。



(9) 階段の上り下り

- 1・車いすに乗ったまま上り下りする場合、介助者は4人必要です（電動車いすでは最低6人必要）。まず、両側のブレーキをかけ車いすの左右に2人ずつ立ちます。



- 2・前側の2人はアームレストとレックレストのパイプを、後ろ側の2人はハンドグリップをそれぞれしっかり握ります。（アームレストやフットレストを取り外しできる車いすもあるので注意してください）
- 3・リーダーがかけ声をかけ、車いすが斜めにならないように注意しながら1歩ずつゆっくり進みます。

