

「在宅生活ハンドブック No. 2」

車椅子の維持管理と 基本操作

別府重度障害者センター
(理学療法部門 2021)

も く じ

はじめに	1
I 車椅子の基礎知識	1
1. 車椅子の種類と名称	1
(1) 車椅子の種類と特徴	
(2) 車椅子の各部の名称	
2. 車椅子の取り扱い	5
3. 車椅子のメンテナンス	7
(1) 車椅子の点検項目	
(2) 故障・修理時の対処方法	
II 座クッションの基礎知識	10
1. 座クッションの種類と取り扱い	10
(1) 座クッションの種類と特徴	
(2) 座クッションの取り扱い	
2. 座クッションのメンテナンス	14
(1) 座クッションのチェック方法	
(2) 空気室構造以外の座クッションの取り扱い	
III シーティングの基礎知識	16
1. シーティングで注意する点	16
2. モジュラー型車椅子の調整	16
3. 不良姿勢とシーティング	19
IV 車椅子の基本的な介助方法	20
1. 段差昇降時の介助方法	20
2. 坂道の介助方法	21
3. 不整地の介助方法	21
4. 階段昇降の介助方法	21
V 公共交通機関の利用	22
1. 電車の利用	22
2. 飛行機の利用	22
3. 路線バスの利用	22
4. タクシーの利用	22

はじめに

座位保持や歩行が困難な方にとって、車椅子は生活に欠かせないものです。車椅子に乗ることで、様々な活動が可能となり、操作することで有用な移動手段となります。しかし、車椅子や座クッションを適切な状態で管理しておかないと、車椅子の乗り心地が悪くなるだけではなく、怪我や褥瘡の発生につながりかねません。

また、皆さん自身では操作が困難な場所や、外出先では他者に介助をお願いする場面もあるかと思えます。このハンドブックでは、車椅子及び座クッションの基礎的な知識と適合した車椅子、シーティング、外出先での介助方法について解説します。

I 車椅子の基礎知識

1. 車椅子の種類と名称

(1) 車椅子の種類と特徴

① 手動車椅子

車椅子には、大きく分けて手動のものと電動のものがあります。手動車椅子には自走用(普通型)と介助用(手押し型)があります。

ア. 自走用(普通型)車椅子

特徴: 駆動輪(大きな車輪)の外側についているハンドリム(P4の図を参照)を自身の力で漕いで、車椅子を動かします。折りたためるものと、折りたためないものがあります。

イ. 介助用(手押し型)車椅子

特徴: 介助者に押しってもらうタイプの車椅子です。後ろに介助者用のハンドルグリップが付いています。

手動車椅子の種類	
自走用(普通型)車椅子	介助用(手押し型)車椅子
	

② 電動車椅子

電動車椅子には、普通型と簡易型(A:切替型 B:アシスト型)などたくさん種類があります。ここでは、普通型電動車椅子と簡易型電動車椅子の種類を紹介します。

ア. 普通型電動車椅子

・普通型電動車椅子

特徴:コントローラーに付いているジョイスティックレバーを操作することで車椅子の進行方向やスピードを変えることができます。最高速度が4.5km/hと6.0km/hの2種類があり、バッテリーが満充電の状態であれば約30km程度の連続走行が可能です。ジョイスティックレバーも、手指の機能状態や操作の仕方によって様々な種類があります。

・リクライニング式普通型電動車椅子

特徴:リクライニング機能により、手動で背もたれの角度が調整できるタイプです。背もたれを後方へ倒すことで、休息姿勢をとることができますが、良好な頭部支持機能は低く、おしりが前にずれてしまう「すべり座位」になりやすいので注意が必要です。

・電動リクライニング式普通型電動車椅子

特徴:リクライニング機能により、電動で背もたれの角度を調整できるタイプです。

・電動リフト式普通型電動車椅子

特徴:リフト機能により、電動で座面の高さを調整できるタイプです。

・電動ティルト式普通型電動車椅子

特徴:ティルト機能により、電動で座面の角度を調整できるタイプです。

・電動リクライニング・ティルト式普通型電動車椅子

特徴:リクライニング機能とティルト機能により、背もたれの角度と座面の角度が調整できるタイプです。両方の機能を併用することで、休息姿勢をとる際にも「すべり座位」になりにくく、臀部の徐圧も可能なため、褥瘡予防の効果もあります。そのため、このタイプの電動車椅子が最も頸髄損傷者に適しています。

普通型電動車椅子の種類		
普通型電動車椅子	電動リクライニング式普通型電動車椅子	電動リクライニング・ティルト式普通型電動車椅子
		

イ. 簡易型電動車椅子

・切替型電動車椅子

特徴：手動式車椅子の駆動輪に小型の電動ユニットを取り付けることで、車椅子を電動化したものです。普通型の電動車椅子より軽量で、折りたたみが可能です。最高速度は、4.5km/h と 6.0km/h の 2 種類があり、バッテリーが満充電の状況であれば、ニッケル水素バッテリーで約 15km、リチウムイオンバッテリーで約 30km の連続走行が可能です。

・アシスト型電動車椅子

特徴：ハンドリムを漕ぐ動作を、電動モーターの力で補助してくれるタイプです。電動アシスト付きの自転車と同じ仕組みで、手動車椅子では登り坂や長時間の走行が困難な方に適しています。

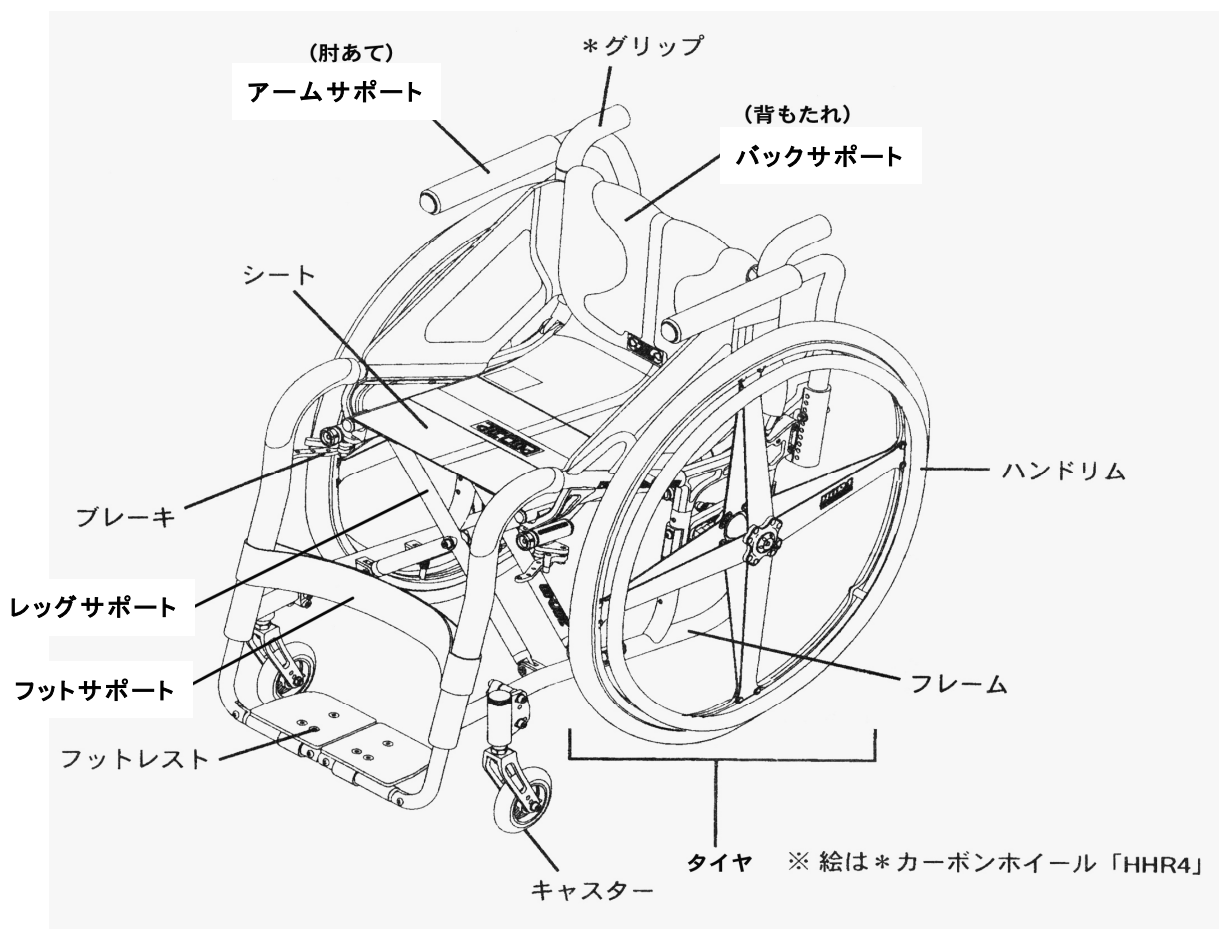
簡易型電動車椅子の種類	
切替型電動車椅子	アシスト型電動車椅子
	

このように、一般的にはジョイスティック(コントローラーの操作レバー)を操作して走行するタイプを総称して「電動車椅子」といいますが、他にも介助用のものや、3輪・4輪のシニアカーや電動カートといわれるものもあります。普通型の電動車椅子は、通常、普通型の手動車椅子よりも座席が高く設計されていますが、最近では低床型や昇降型のタイプもあり、選択肢が広がっています。

車椅子は、目的や用途にあわせていろいろなタイプの中から選択することができます。身体機能の変化等により、現在使用中の車椅子から他種類のものに変更する場合には、セラピストや専門の業者に相談してください。

(2) 車椅子の各部の名称

車椅子修理等でその内容を明確に業者に伝えるためには、各部の名称を知っておくことも大切です。以下に代表的な箇所の名称を記載します。



2. 車椅子の取り扱い

(1) 車椅子の取り扱い

① 車椅子の折りたたみ方

ア. 折りたたみ用ベルトがある場合

最初にフットサポートを折りたたみます。ベルトの中央を持ち上げ、左右のシートパイプの先端を合わせて確実に折りたたみます。このとき、手を挟まないように注意してください。

シートパイプ

折りたたみベルト



イ. 折りたたみ用ベルトがない場合

シート中央の前後の端を持ち上げ、左右のシートパイプの先端部を合わせて確実に折りたたみます。



② 車椅子の持ち方

背もたれの上端のグリップと、フレームパイプを持って運びます。タイヤやブレーキなどの可動部分は、手を挟む危険があるので、持たないようにしてください。

フレームパイプ



③ 車椅子の開き方

フレームの前方を持って少し開き、手を挟まないように注意しながらシートパイプを下方に押し広げ、確実にロックするまで開きます。折りたたみ式のフットサポートの場合は、左右のフットサポートを開きます。

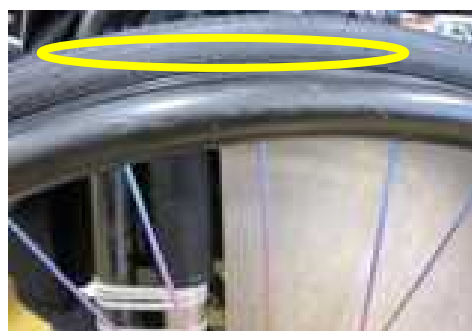


④ 車椅子のタイヤの空気の入れ方

最初にタイヤの空気注入口のバルブの種類を確認します。米式・英式・仏式などの種類があり、バルブの種類によっては、空気入れとの間にアダプメントが必要な場合があります。



タイヤやチューブの種類によって適切な空気圧が異なるため、タイヤの側面に書いてある標準的な空気圧を確認します(右の写真参照)。通常の車椅子タイヤの場合は3~4bar…※、高圧タイヤの場合は7~8barが平均的な空気圧です。



空気圧の目安としては、タイヤを手で押した時にやや硬いと感じる程度(軟式野球ボール程度)です。

※bar(バール)…空気圧の単位

空気を入れる際は、最寄りの車椅子販売店の他に、自転車販売店やスポーツ店、ガソリンスタンドで空気を入れてくれるところもありますが、空気圧計の付いた空気入れや、ハンディータイプの充電式空気入れを持っていると便利です。



空気圧計付き空気入れ



充電式空気入れ

3. 車椅子のメンテナンス

車椅子を正しく安全に使用するには日常的な点検は欠かせません。皆さん自身や介助者でも可能な簡単な点検のほか、異常な音がしないか、ネジの緩みがないかなどの定期的な点検も1ヶ月に一度程度は行うようにしましょう。

点検の結果、異常があった場合は、早めに車椅子販売店やメーカーに連絡して修理の依頼をしてください。

(1) 車椅子の点検項目

① 日常的な点検項目

ア. 手動車椅子の場合

a 駆動輪の確認

- ・ タイヤに空気が十分入っていますか？
- ・ 空気注入口のバルブが緩んでいませんか？
- ・ タイヤに傷が付いたり、異物が刺さっていませんか？
- ・ タイヤの溝は少なくなっていないですか？ タイヤが変形していませんか？

b ブレーキの確認

- ・ ブレーキは正しく作動しますか？
- ・ ブレーキをかけた状態で駆動輪が回転しませんか？

c 肘掛け、フットプレートの確認

- ・ フレームにしっかりと固定されていますか？
- ・ ネジが緩んでセッティングがずれていませんか？
- ・ セパレートタイプのフットレストの場合はスムーズに動かせるか？
- ・ 肘掛け、フットレストプレートに亀裂や破損はありませんか？

d その他の各部品

- ・ 全体的なガタつきはありませんか？
- ・ 座クッションがきちんと取り付けられていますか？
- ・ 各部のボルトやナットが緩んでいませんか？

イ. 電動車椅子の場合

電動車椅子の場合は、手動車椅子の点検項目に加えて、バッテリーなど次の項目の管理も必要です。

- a バッテリー
 - ・ 残量は十分にありますか？ 充電後は満充電になっていますか？
 - ・ 充電器などから異常な音がしたり、充電できないといった異常はありませんか？
- b 電源ボタン、速度調節、ホーンが正常に作動しますか？
- c 電動/手動の切替えがスムーズにできますか？ 異常はないですか？
- d 駆動輪から異常な音がしませんか？
- e ジョイスティック操作に不具合はありませんか？
- f 電気配線、コードに絡みや破損はないですか？

② 定期的な点検項目

a タイヤの空気圧は正常ですか？

空気入りのタイヤを使用している場合、空気圧の低下に注意してください。タイヤの空気は、性質上自然と減ってきますので、1 ヶ月に1度は空気を入れ、適切な空気圧(P6 参照)を維持してください。空気圧が低すぎると車椅子の駆動が重たくなり、ブレーキのかかりも悪くなります。逆に空気圧が高すぎると、タイヤのクッション性が低下します。

b タイヤの溝は十分認識できますか？

タイヤの溝の減りが激しいものは、パンクの原因になったり、走行性やブレーキの効きが悪くなるので交換が必要です。また、年数が経つとタイヤやキャスターのゴムがひび割れてきますので注意してください。

c ブレーキはしっかり効きますか？

タイヤの空気圧が減っているとブレーキの効きは悪くなります。空気圧のチェックとともに、ブレーキの取り付けネジの緩みやブレーキ本体のガタつきなどがいないかを確認してください。

d 異常な音がしませんか？

まずは、どこから音が発生しているかを確認してください。ベアリング部の油分が不足している場合や各所のネジに緩みがあるなど、さまざまな原因が考えられます。

e 四点接地していますか？

前輪（キャスト）の二輪と後輪（駆動輪）の二輪が、正しく地面に接地しているかどうか確認してください。四点とも正しく接地していない場合、フレームの歪みやネジの緩み、前後車輪の歪み等が考えられます。

f まっすぐ進みますか？

平地で車椅子を左右平等な力で押してみ、自然に曲がって進んでいく場合は、車椅子のどこかが歪んでいる可能性があります。

g シートの破損やたるみ、座っていて痛みはありませんか？

湿気の影響や長期間車椅子を使用すると、シートに破損やたるみが発生している可能性があります。座り心地が悪くなったり姿勢の保持が難しくなったりしますので、破損やたるみが著しい場合はシートの交換が必要です。

h ネジの緩みはありませんか？

車椅子全体にガタつきがある場合は、各所のネジの緩みや脱落が考えられます。そのような状態で乗車し続けることは大変危険です。

(2)故障・修理時の対処方法

車椅子が故障した場合は、速やかに車椅子販売店やメーカーに連絡してサポートを受けましょう。こうした場合に備えて、日頃から車椅子を購入した販売店や最寄りの販売店、車椅子メーカー営業所等の連絡先を把握しておいた方がよいでしょう。故障の箇所や程度によっては、修理に時間を要することもあり、しばらくの間は販売店やメーカーから代車を借りて過ごす場合も考えられます。クッションやその他の必要備品に関しては、スペアを購入しておくことも検討してください。

なお、補装具支給制度（障害者総合支援法、労働者災害補償保険制度など）で支給された車椅子や座クッションの故障・再調整等が必要となった場合は、購入時と同様に申請手続きを行い、修理が適切であると決定されれば修理費用の支給を受けることが可能です。お住まいの市町村窓口、労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

※ 補装具の申請・修理等の詳細は、在宅生活ハンドブック No.1「補装具・日常生活用具等の申請手続き」を参照してください。

II 座クッションの基礎知識

1. 座クッションの種類と取り扱い

(1) 座クッションの種類と特徴

脊髄損傷や神経疾患がある方の場合は、臀部の感覚が消失又は鈍麻の状態にあることが多く、自身で除圧することが困難なため、車椅子乗車中に褥瘡が大変できやすくなります。適切なクッションを使用することで、臀部にかかる座圧を分散・軽減することができますので、車椅子に乗る際は必ずクッションを使用するようにしましょう。

臀部の状態は個人によって異なりますので、どの程度の圧力や時間をかけると褥瘡が発生するかを考慮した上で、それぞれのクッションの長所と短所を理解することが大切です。現在使用している座クッションから他のクッションに変更する場合は短時間の試用からはじめ、乗車後は必ず臀部チェックをするようにしましょう。

主な座クッションの素材とその特徴は次のとおりです。

座クッションの素材と特徴			
空気	ゲル	ウレタン	複合
<p>【長所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・圧分散力が高い。長時間座っていても臀部が痛くなりにくい。 ・長時間使用しても変形が少ない。 <p>【短所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空気量の管理が定期的に必要。 ・空気が移動するため座位バランスが不安定に感じる場合がある。 ・パンクする可能性がある。 	<p>【長所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・衝撃吸収力に優れ、経年変化がおきにくい。 ・横方向や剪断方向への力を緩和できる。 <p>【短所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クッション自体が重い。 ・長時間の座位で蒸れやすい。 	<p>【長所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り貼り等の加工がしやすい。 ・比較的安価である。 <p>【短所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・圧分散力が弱い。 ・水分や日光によって劣化しやすい。 ・長時間の使用でへたりやすく寿命が短い。 	<p>【長所・短所】</p> <p>各種材質を組み合わせたクッション。それぞれの材質を組み合わせることで、効果が高めたり、短所を補ったりできる。除圧効果等は組み合わせや商品によって異なる。</p>

代表例			
空気	ゲル	ウレタン	複合
①口ホ 	②エクスジェル 	④アルファプラ 	⑥J3 クッション 
	③アクションパット 	⑤ラテックス 	⑦ソロ 

<購入先、問い合わせ先>

- ①アビリティーズ・ケアネット株式会社 <https://www.abilities.jp>
- ②株式会社 加地 <https://www.exgel.jp>
- ③アクションジャパン株式会社 <https://www.actionjapan.co.jp>
- ④株式会社タイカ <https://www.taica.co.jp>
- ⑤グローバル産業株式会社 <https://www.bodydoctor.co.jp>
- ⑥サンライズメディカルジャパン株式会社 <https://sunrisemedical-japan.jp>
- ⑦株式会社ユーキトレーディング <https://www.yukitrading.com>

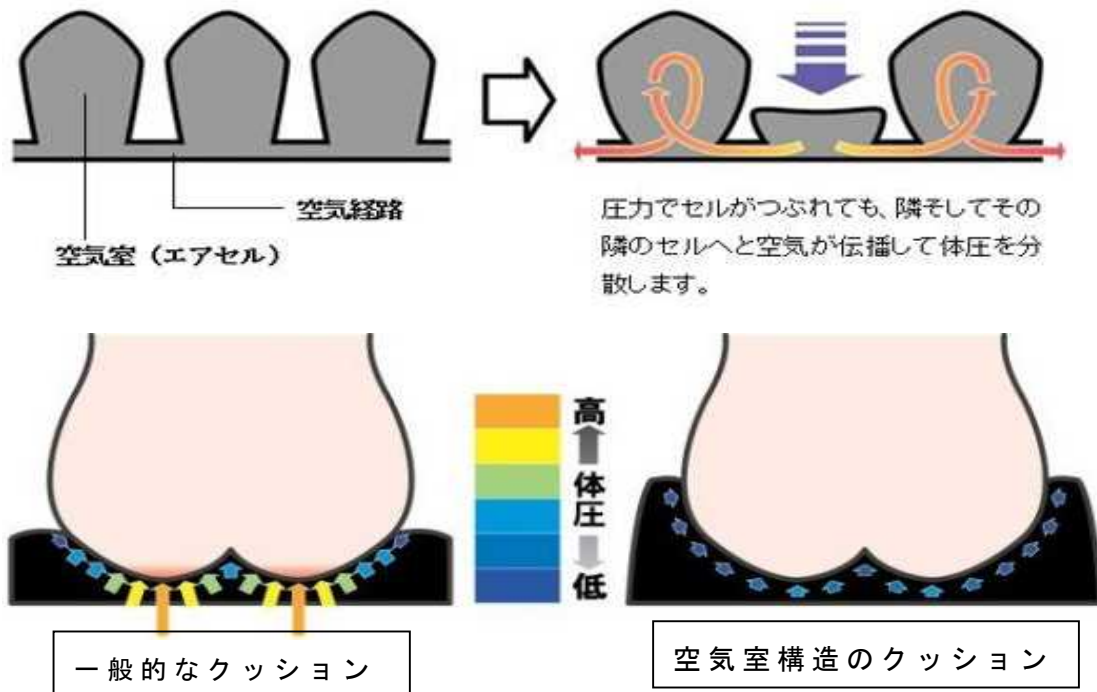
(2) 座クッションの取り扱い

① 空気室構造の座クッションの調整方法

除圧効果が高い座クッションとして、ロホクッションのような空気室構造のクッションが広く利用されています。

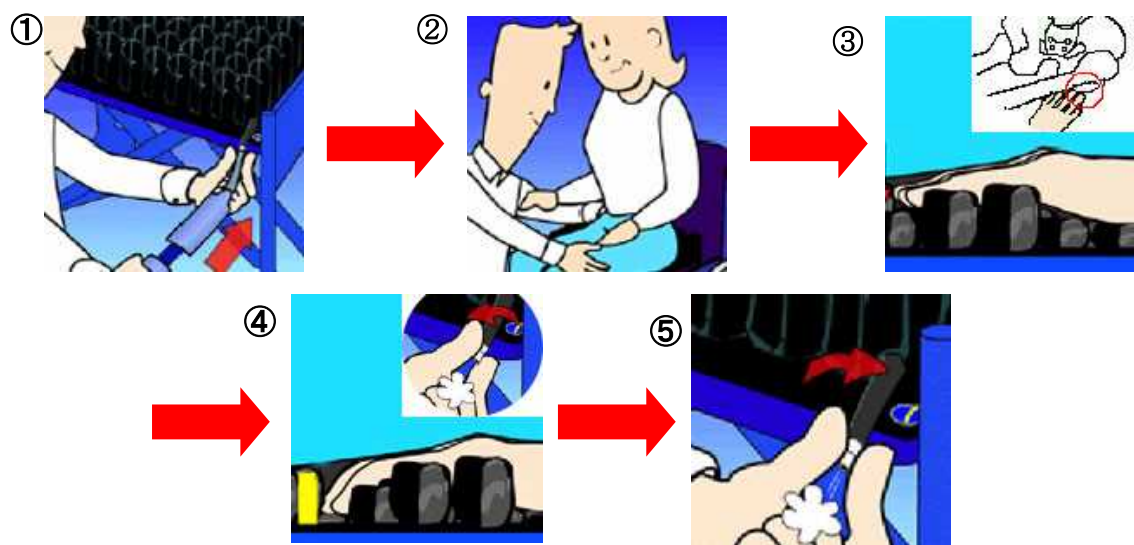
空気室構造の座クッションは、クッション内の空気量を調節することで、坐骨や尾骨などの骨突出部に局所的な圧力がかかることを防ぎます。また、臀部とクッションの接触面積を広げることで、座圧を分散する機能があります。

クッションの機能を最大限に発揮させるためには、自身の体重や体の特性等を考慮して、空気圧を常に適切に保っておくことが大切です。

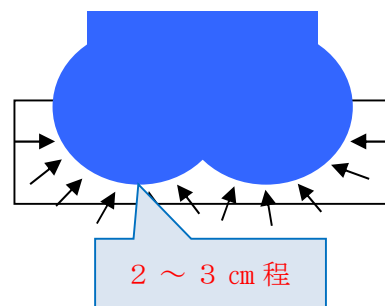


次に、空気圧調整の簡単な調整方法を紹介します。

(ロホクッションなど空気注入口がひとつの場合の空気圧調整方法)



- ① バルブを左（反時計まわり）にまわして緩めます。ポンプをバルブに差込み、クッションが膨らむまで空気を入れ、いったんバルブを閉めます。
- ② クッションの上に車椅子利用者が座ります。
- ③ 坐骨（おしりの骨の出ている部分）とクッションの間に手を入れます。（手のひらを下にして、クッションと臀部の間に入れ込みます。）
- ④ バルブを少し開き、指を動かしながら指がクッションの底面に触れる直前くらい（隙間が概ね 2～3cm）になるまで空気を抜き（下にした手のひらを押し下げて 2 横指分程度沈み込む状態）、バルブを右（時計まわり）に回して閉じます。



※ ロホクッションにも様々な種類があります。空気の注入口がひとつのもの以外に、注入口が複数個あって左右の臀部と大腿部の空気圧を別々に調節できるタイプ（ロホクッション クワドトロ）もあるため、空気の入れ方は一様ではありません。詳しくは、付属されている取り扱い説明書や DVD を確認してください。

（参考：ロホクッションの空気調整方法 <https://www.abilities.jp>）

2. 座クッションのメンテナンス

(1) 座クッションのチェック方法

① 空気室構造のクッションの場合

ア. 空気の量が少ない、または多くありませんか？

空気量が少ないと、坐骨や仙骨が底づきしてしまいます。また、空気の量が多すぎると沈み込みが少なくなり、圧の分散効果が薄れてしまいます。

イ. クッションに破損や汚れはありませんか？

空気室や空気注入口（注入バルブ）に破損があると、空気が漏れてしまいます。また、汚れをそのままにしておくとゴムの劣化にもつながります。

② 空気室構造以外のクッションの場合

ア. 素材（ウレタン、ゲル）の劣化はありませんか？

素材が劣化していくと、クッション本体が硬くなり、除圧効果が薄れてしまいます。

イ. クッションに破損や汚れはありませんか？

(2) 空気室構造以外の座クッションの取り扱い

① ゲルクッション

ゲルクッションは、流動性のゲルを使用することで、座位時の臀部を包み込むようにゲルが流動・変形することで、衝撃の吸収や圧力分散を行います。また、座っている間は、ゲルは変形した形状を保つため、姿勢のズレが少ないことが特徴です。ゲルの素材は、合成ゴムやシリコンなど商品によって異なりますので、ゲルの性質をよく理解して使用しましょう。

なお、クッション本体が汚れた場合は、薄めた中性洗剤を布に含ませて拭きとります。強塩素系、酸・アルカリ性の洗剤や漂白剤、アルコール等は通常使用できません。また、直射日光に当てたり高温となる場所に長時間放置すること、あるいは水気のある場所での使用は、ゲルの劣化につながるため避けましょう。クッションの種類によって取り扱い方法は様々です。詳しくは、商品に付属されている取扱説明書をご参照ください。

②ウレタンクッション

除圧効果のあるウレタンクッションの多くは、発砲ウレタン、低反発ウレタン、エステル系ウレタン、チップウレタンなど様々なウレタン素材を組み合わせて作られています。硬さや機能の異なるウレタン素材を組み合わせ、上部はやわらかいウレタンで臀部を包み込み、下部は比較的硬いウレタンで底づきを防ぐための厚みを持たせた多層構造の商品が多いようです。

クッション本体が汚れた場合は、硬く絞ったタオルで軽くたたきようにして汚れを落とし、風通しのよい場所で陰干ししてください。ウレタンクッションは劣化しやすく、時間の経過によってへたりが生じてしまうため、臀部が底づきしたり姿勢の崩れにつながる場合があります。直射日光を当てることや高温となる場所に長時間放置すると劣化をまねくため避けましょう。また、ウレタンは燃えやすい素材のため、直火や温度の高いものに近づけないようにしましょう。クッションの種類によって取り扱い方法は様々です。詳しくは、商品に付属されている取扱説明書をご参照ください。

Ⅲ シーティングの基礎知識

1. シーティングで注意する点

いくらよい車椅子や座クッションを選んでも、それらを自分の体に合うように調整しなければ快適に車椅子を利用することはできません。より使用者が乗りやすく、快適に使用できるよう車椅子上での姿勢をきちんと調整することをシーティングと言います。

(1) 姿勢よく座れる車椅子(安定性、安楽性)にすること

車椅子上で体をある程度動かしても後ろや前にひっくり返らない安定性と、長時間楽に乗車できる安楽性が同時に保たれていて、姿勢よく乗れる様な調整が大切です。

(2) こぎやすい車椅子(機動性)にすること

駆動時の効率を高め、車椅子をこいだときの軽さのみを追求して調整すると、後方へ転倒しやすい車椅子になってしまうことがあります。車椅子への慣れや自分の操作能力の変化などに合わせた調整が大切です。

(3) バランスがとれた車椅子にすること

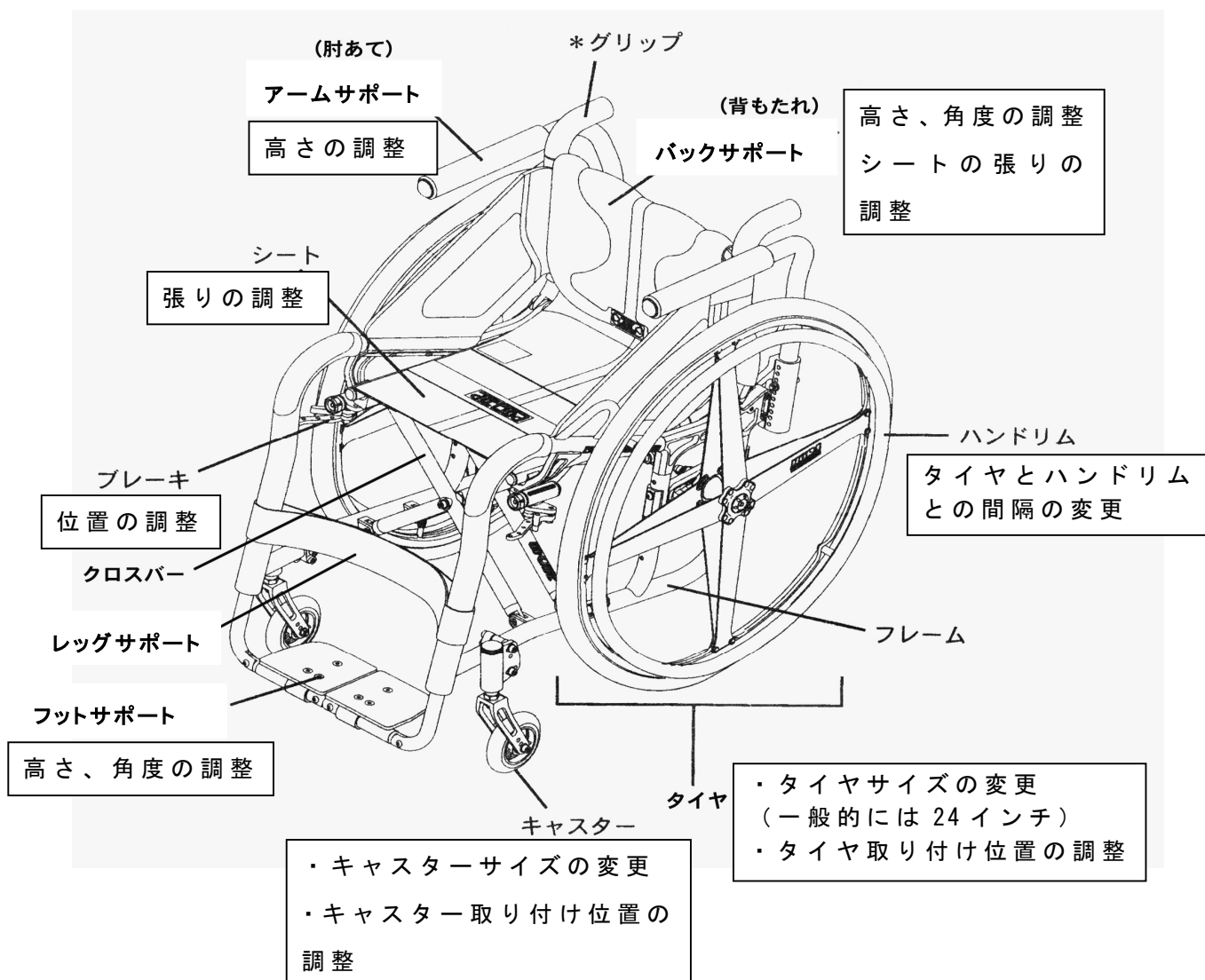
シーティングでは長時間座っていただける安楽性や転倒しにくい安定性、速くかつ楽に動ける機動性を使用目的に合わせ、バランスのとれた車椅子に調整することが大切です。

2. モジュラー型車椅子の調整

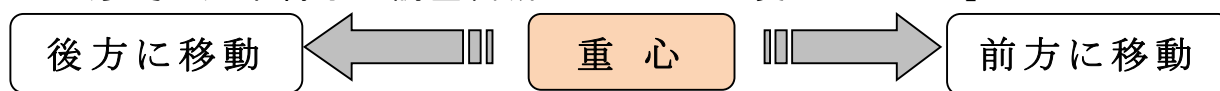
モジュラー型車椅子は、シーティングだけではなく、車椅子の走行性能に関しても購入後に変更が可能です。具体的には、車軸位置の変更により安定性を重視するか、機動性を重視するかなどを自分の操作能力や好みに合わせて調整することができます。また、自分の身体状況やADLが変化すると、車椅子も再調整が必要となる場合があります。

車椅子の車種によって、調整可能な箇所が異なるため、どのような調整を希望し、またそれが適切かどうかについては専門家にご相談ください。

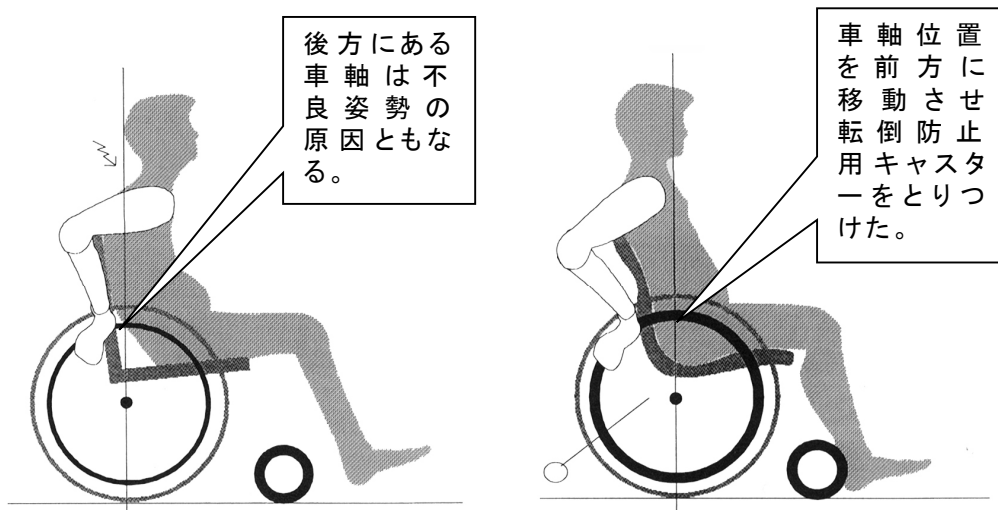
(参考 1) モジュール型車椅子の主な調整可能箇所



(参考 2) 車椅子の調整箇所ごとの重心の変化について」



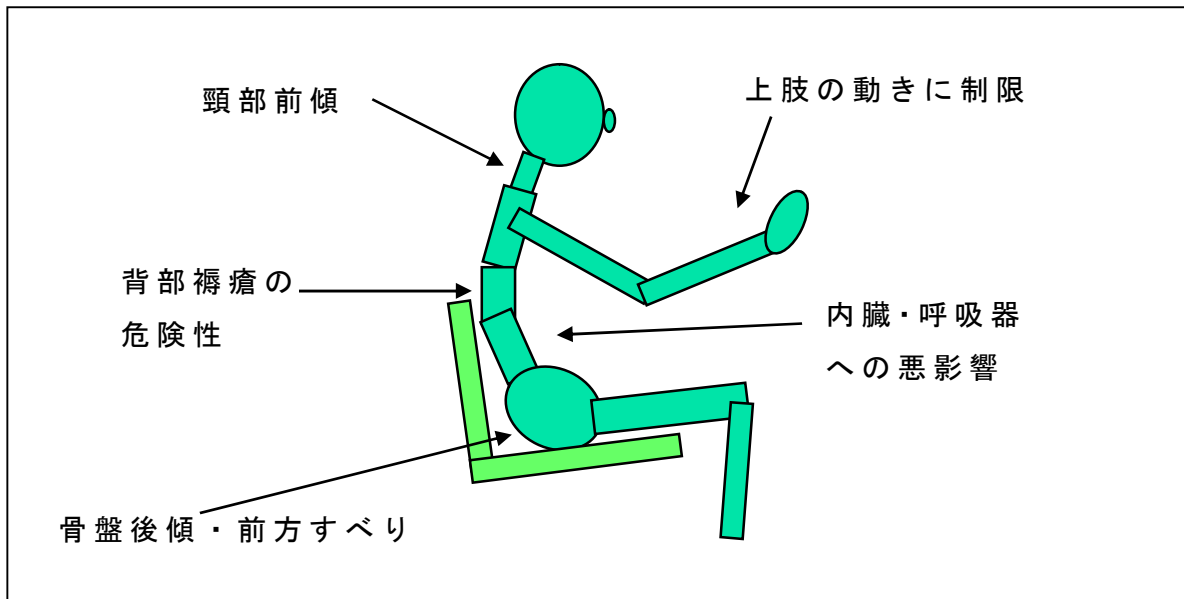
変更内容	車椅子の調整箇所	変更内容
後側に移動すると、 ・駆動輪に荷重がかかる ・こぐのが楽になる ・後ろに転倒しやすくなる	車軸の位置	前側に移動すると、 ・キャスターに荷重がかかる ・こぐのに力が要る ・後ろに転倒しにくくなる
後方に傾斜させる	座面の傾き	前方に傾斜させる
後方に傾斜させる	背もたれの角度	前方に傾斜させる
厚いクッション使用	座クッション	薄いクッション使用
薄いクッション使用	背もたれクッション	厚いクッション使用
小さくする	タイヤの直径	大きくする
高く前方に取り付ける	タイヤの取り付け位置	低く後方に取り付ける
大きくする	キャスターの直径	小さくする
長めにする	キャスターフォークの長さ	短かめにする
90度より大きくする	キャスター取付角	90度より小さくする
体の後ろに置く	バッグ・荷物の場所	体の前に置く



(Bengt Engstrom: からだにやさしい車いすのすすめ, 三輪書店, 1994 より)

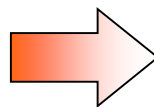
3. 不良姿勢とシーティング

(1) 頸髄損傷者にみられがちな座位不良姿勢例

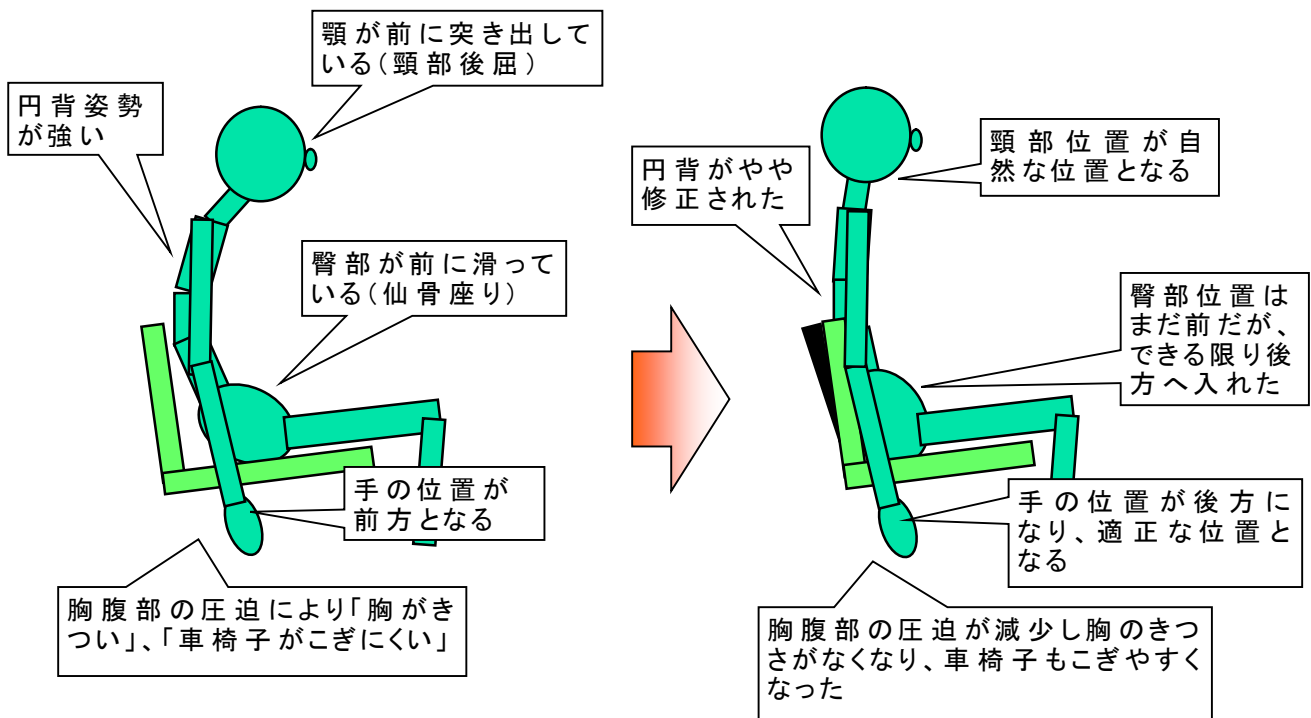


(2) シーティングによる変化

調整前



調整後



IV 車椅子の基本的な介助方法

外出先では家族や他者の介助を必要とする場合があります。障害の種類や程度などにより、介助の仕方も一様ではありません。基本的な介助方法を理解しておきましょう。

1. 段差異降時の介助方法

【段差を上るとき】

- ① 介助者は転倒防止バーやグリップを踏んで、キャスターを上げます。
- ② キャスターを上げたまま前に進み、キャスターをゆっくりと上の段に乗せます。
- ③ 駆動輪が段にぶつかったところで体を車椅子に近づけて、グリップを押し上げます。このとき、駆動輪を持ち上げ過ぎると車椅子利用者が前に倒れてしまうことがあるので注意してください。



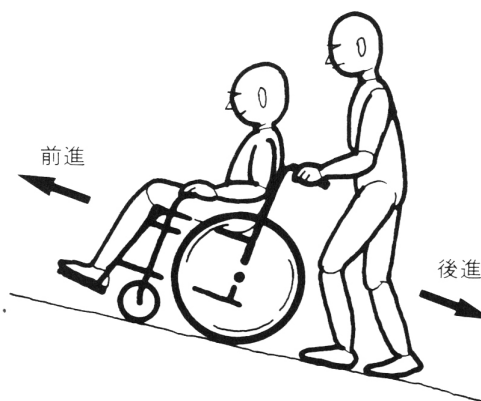
【段差を下るとき】

- ① 介助者は、車椅子を後ろ向きにして駆動輪から静かに下ろします。
- ② グリップを押し下げ、キャスターを上げながら車椅子を後進させます。
- ③ 段差から離れ、段差の端に足やつま先をぶつけないように静かにキャスターを降ろします。
- ④ 最後に車椅子の向きを戻します。

2. 坂道での介助方法

【坂を上るとき】

介助者はグリップを押して前進します。同時に自分の体を少し前に倒し、車椅子の重さで押し戻されないように一歩ずつしっかりと押していきます。



【坂を下るとき】

下り坂では車椅子を後ろ向きにして、グリップをしっかりと握り、膝を曲げながら後ろに障害物がないか確認しながら一歩ずつ下ります。

3. 不整地での介助方法

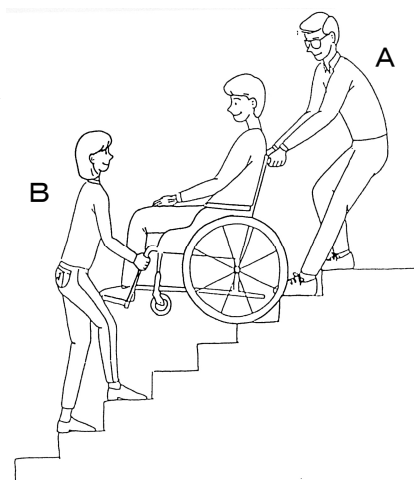
砂利道や平坦ではない道を走行するときは、平地と同じように介助すると、キャスターが引っかかったり、はまり込んで動けなくなってしまうことがあります。このような時は、車椅子の後ろに立ってグリップを押し下げ、キャスターを上げた状態で進んでいくことで、障害物を乗り越えながら走行できます。

4. 階段昇降の介助方法(介助者2名の場合)

車椅子での階段昇降介助は危険が多いため、必ず2名以上の複数人数で介助するようにしましょう。

【階段を登るとき】

- ① 階段を背にした状態で、車椅子のブレーキをかけます。上方の介助者Aは後ろ向きに立ってグリップを持ちます。もう一人の介助者Bは、車椅子の正面に立ってフレームの前下部を持ちます。
- ② 介助者Bはキャスターを持ち上げた状態を保持します。このとき、車椅子利用者が前に倒れないよう、背もたれ側に体重をかけておきます。
- ③ この状態で、介助者AとBが声をかけながらタイミングを合わせ、階段を一段ずつ上がっていきます。



【階段を下るとき】

上りと同様に、介助者は車椅子の上下に位置して介助します。介助者Bは、車椅子利用者が前に倒れないように臀部より膝が高くなる位置でフレームを掴み、キャスターを持ち上げるようにします。

V 公共交通機関の利用

1. 電車の利用

- (1) 車輦に乗り込む際に、ホームとの段差や隙間が大きく、ホームに備え付けられているスロープなどが必要となる場合があります。電車を利用する時は、あらかじめ各鉄道会社に連絡し、駅員の配置などを依頼しておくといでしょう。
- (2) 電動車椅子で車輦内を移動する場合は、低速で行いましょう。車椅子スペースのある電車では、なるべく車椅子スペースを利用しましょう。
- (3) 全国各駅のバリアフリー情報や乗り継ぎ案内は「らくらくおでかけネット」(<https://www.ecomo-rakuraku.jp>)を活用すると便利です。

2. 飛行機の利用

各航空会社へあらかじめ連絡を入れておきましょう。事前に歩行が可能かどうか、介助が必要かどうか、車椅子の種類や仕様(全長、全幅、全高の寸法、重量、折りたたみの可否、電動車椅子であればバッテリーの種類など)を申告する必要があるため、自身の使用している車椅子の仕様を確認しておきましょう。

- ・JAL プライオリティ・ゲストサポート <https://www.jal.co.jp/jalpri>
- ・ANA スカイアシスト <https://www.ana.co.jp/share/assist>
- ・スカイマーク <https://www.skymark.jp/ja/support>

3. 路線バスの利用

ノンステップバスやリフトバスの利用が便利です。利用できる路線や運行状況はそれぞれのバス会社で異なるため、事前に確認して使用しましょう。

4. タクシーの利用

市町村によっては福祉タクシーの助成券の交付を受けられる場合があります。詳細は、各市町村の障害福祉の窓口で確認してください。

- ・車椅子の外出支援「ウエイク・ガイド」 <https://www.wake-guide.net>
- ・介護タクシー案内所 <https://www.caretaxi-net.com>
- ・日本福祉タクシー協会 <https://www.fukushi-taxi.com>

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局
別府重度障害者センター
(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成26年3月発行

改訂 令和4年3月