

第6章 肢体不自由のある人へのサポート

1 はじめに

肢体に不自由のある人のサポートは、決して専門家でないとできないことではなく、誰にでもある程度まではできることです。しかし、良かれと思ってしたことが、相手にとって望んでいなかったことで、かえって「ありがた迷惑」になることもあります。車いす、補助具のサポートを含めて、肢体不自由のある人のサポートにあたっては、エチケットとして次のことを守りましょう。

(1) 始めに、何をしてほしいか聞きましょう。

車いすを使用しているからといって、必ずしも全てサポートが必要なわけではありません。相手の気持ちを確認してから行動しましょう。

(2) 本人の意思を尊重しましょう。

サポートの方法は、その人にとって好みや方法が異なることもあります。できるだけ本人の希望する方法でサポートをしましょう。

(3) 必要に応じて周囲の力を借りましょう。

一人でサポートできない場合は、無理をしないで、周囲の人に協力を求めましょう。分からないままサポートをしてしまうと、事故に繋がることもあります。安全第一を心掛けましょう。

(4) コミュニケーションを大切にしましょう。

肢体不自由のある人へのサポートに限らず、全ての人と関わる上で大切なことですが、話が一方通行にならないよう、積極的にコミュニケーションを図りましょう。

(5) 車いすを使用している人と同じ目線の高さで言葉をかけましょう。

車いすが停止しているときは正面か隣にしゃがみ、車いすを操作しているときは、耳元で優しく言葉をかけましょう。

(6) 服装や姿勢に気を配りましょう。

動きやすい服装、正しい姿勢でサポートしましょう。無理な姿勢は、けがや腰痛の原因になります。指輪、ネックレス、時計などのアクセサリーは、相手を傷つける可能性があるため、なるべくつけないようにしましょう。

2 車いすについて

(1) 車いすの種類

障がいの状態によって車いすにも様々なタイプのものがあります。サポートをするときは、始めに使用者に扱い方を聞きましょう。

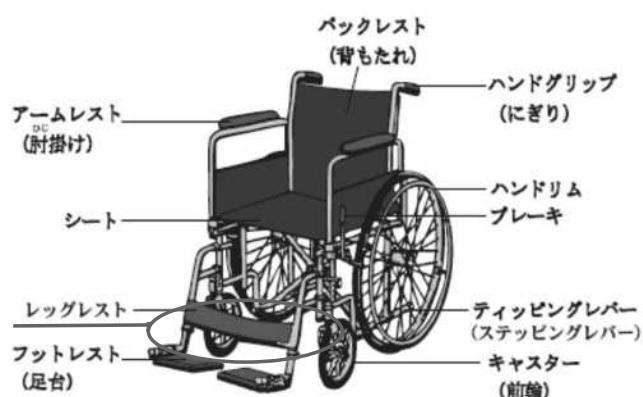
自走式車いす・・・自走可能なレベルの方が使用します。
 介助式車いす・・・自走タイプですが、介助を必要とする方が使用します。
 電動車いす・・・上下肢に重度の障がいがある方が使用します。
 競技用車いす・・・陸上、車いすバスケットボールなど競技に合わせたタイプを使用します。

(2) 車いすの構造

最近では電動車いすを使う人も増えていますが、ここでは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。(各部の名称を覚えましょう。)

※定期的に空気圧を確認しましょう。

※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。



(3) 車いすの扱い方

① 広げ方

- ア 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。
- イ 両手を使ってシートを下に押すようにして広げます。
 ※その際、スカートガード(シートの端の部分)とシートのフレームで、指を挟まないように気をつけましょう。



【押し広げる】



【フットレストを下げる】

- ウ 使用者が座ったことを確認して、フットレストを下げます。

② 折りたたみ方

- ア 両側のブレーキをかけ、フットレストを上げます。
- イ シート中央を両手で持ち上げながら半分ほどたたみます。
- ウ アームレストを両手で引き寄せ、折りたたみます。



【半分たたむ】



【アームレストを引き寄せる】

3 車いすの方への基本的なサポート

(1) 車いすの乗降

相手を車いすから降ろしたり、乗せたりする介助の場合、できるだけ移動が少ないように車いすを配置します。

① 一人でサポートするとき（車いすから降ろすサポート）

まずブレーキ確認後、フットレストを上げます。相手と向き合い、相手の両脇の下から手を抱え込んで体を近づけます。その際、支援者は十分に腰を下ろしてください。下半身の力を使って相手を抱え、移動場所（椅子など）まで移動します。サポートする人は腰を下ろしながらゆっくり相手を降ろします。



【1 フットレストを上げる】



【2 相手を抱える】



【3 ゆっくり移動する】



【4 ゆっくり降ろす】

【ポイント】

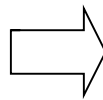
相手を抱え上げる前に、少し自分の方に相手を引き寄せてから抱え上げるとうまくいきます。

② 二人でサポートするとき（抱え上げの方法）

車いすの乗降のサポートは、一人よりも二人で行った方が、相手にも支援する人にも負担が少ないので、周りに人がいる場合には協力を求めましょう。手順は一人のときと同じですが、二人の場合は一人が相手の後ろ側から脇の下へ手を回して抱え、もう一人が相手の下肢（ひざ裏）を抱えて、移動を行います。



【抱え上げる】



【ゆっくり移動する】

（2）押し方

車いすの後ろに立ち、両手でハンドグリップを握り、ゆっくり押します。

その際、いきなり押さずに、移動することを相手に伝えてからにしましょう。



（3）車いすの人と話すとき

車いすの人と話すときは、視線を合わせるように、耳元で言葉をかけるか、しゃがんで話しかけましょう。



【耳元で言葉をかける】



【しゃがんで話す】

(4) キャスター上げ

ちょっとした段差を越えるとき、キャスター上げの操作ができないと、上ることができません。車いすのサポートにおいて、大切な動作ですので、覚えましょう。

方法は、ティッピングバーを踏んで、前輪を持ち上げます。その際、同時にハンドグリップを押し下げるとやりやすいです。

下ろすときは、ハンドグリップを握り、ティッピングバーを踏みながらゆっくり下ろします。

必ず事前に言葉をかけてから行いましょう。



(5) 段差を上り下りするとき

低い段差の場合は、車いすを段差に対して正面に向け、キャスターを上げ、段差に乗せます。次に、キャスターを軸にしてハンドグリップを持ち上げ、車いす全体を前に押し出し、段差上部に乗せます。

降ろす場合は、乗せるときの逆の手順で、後ろ向きに降ろします。



【正面から近付く】



【キャスターを上げる】



【前に押し出す】

(6) 階段を上り下りするとき

車いすでの階段の上り下りは危険を伴いますので、できる限りエレベーターやスロープを利用しましょう。どうしても階段を上る（下りる）必要がある場合は、四人でのサポートが望ましいですが、三人でも可能です。（二人でも上り下りはできますが、危険を伴います。）ここでは三人でサポートする場合について紹介します。

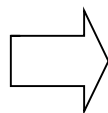
まず、階段が正面に来るように移動します。その際、ブレーキが完全に掛かっていることを確認します。サポートする人は、後ろに一人、両サイドに一人ずつ位置します。後ろの人はハンドグリップを持ち、両サイドの人はそれぞれフットレストの付け根とアームレスト（車いすの形状によって丈夫で

固定されている部分を判断)を持ちます。三人でタイミングを合わせて持ち上げ、歩調を合わせてゆっくり階段を上ります。

階段を下りる場合は、車いすを後ろ向きにして運びます。



【アームレストを持つ】



【ゆっくり上る】

(7) 坂道を上り下りするとき

上り坂でサポートするときは、少し体を前傾にして、一步一步しっかりと押します。押し戻されないように注意しましょう。急な坂道の場合は、周りの人に協力を求め、安全に十分注意して上りましょう。

緩やかな下り坂では、前向き状態でキャスターを上げ、引っばるようにしてゆっくり下ります。急な下り坂では、後ろ向きで一步一步ゆっくりと下ります。介助式車いすの場合のみ、ハンドルに介助ブレーキが付いているので、ブレーキを軽く掛けましょう。



【上り坂のサポート】



【急な下り坂のサポート】