

車椅子ユーザー名：

緊急時車椅子供与者名・連絡先：

重要な情報

このリーフレットは、あなたの健康と移動のために重要な情報をのせています。緊急時車椅子サービスを通じて事前評価を受けましたね。再評価を6～9か月以内に、あるいは変更が必要な場合はさらに早く受けるよう推奨します。

次の場合にはフォローアップを依頼してください：

- 褥瘡のサインが現れた
- 不快感がある
- 車椅子を使う時に不安を感じる

車椅子を受け取ったあとによそへ移動する場合は、新しい場所の車椅子サービスへ紹介・相談するよう依頼してください。

車椅子の取り扱い方



車椅子を折りたたむ

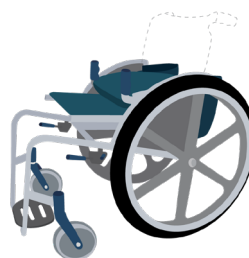
- 車椅子を手前に傾け、向こう側の車輪2つを地面から浮かせる
 - 座面を引き上げる
- ### たたんだ車椅子を開く
- 両手でシートパイプを押し下げる



シート(座面)をつかまないこと。
指をはさむおそれがあります！

輸送する準備

- アームサポート(ひじ掛け)を外す(着脱式なら)
- フットサポート(足台)を外す(着脱式なら)
- 折りたたむ(バックサポート(背もたれ)を前に折りたためるものもあります)
- ブレーキを解除し駆動輪を外す(着脱式なら)



駆動輪が元の位置に戻り、カチッと鳴ったか、固定されているのを必ず確かめること。駆動輪がゆるんでいると、たいへん危険です！



車椅子の折りたたみ方と開き方を動画で確認してください。

クッションのチェック方法



クッションをシート(座面)に置く

クッションがシート(座面)に正しく置かれているか確かめます。

- クッション前端と車椅子シート(座面)前端の位置が合っているか
- クッションの正しい面が上になっているか
- カバーの位置がクッションに対して正しいか

褥瘡(じょくそう)の予防方法

覚えておくこと

褥瘡(じょくそう)は、身体が車椅子と接する、あらゆる部分で発生・悪化する可能性があります。

褥瘡(じょくそう)が発生・悪化する危険が最も高いのは以下の場合です：

- 車椅子に接する部位で感じにくい(感覚が低下している)
- 以前に褥瘡(じょくそう)があった
- 非常にやせているかフレイル(虚弱)
- 体重をかんたんに移動できない

褥瘡(じょくそう)を予防するのは、治療するよりもかんたんです。

褥瘡(じょくそう)は、通常、以下を行なうことで予防できます：

- 除圧クッションの使用
- 除圧動作
- 褥瘡(じょくそう)の点検
- 定期的な体位変換

除圧動作

車椅子に座っている時の除圧には、さまざまなやり方があります。
自分に合った方法を選んでください。



前にかがむ方法

- 座骨に体重がかからないところまで前にかがむ
- その姿勢を30秒間保つ

左右へ傾く方法

- 座骨に体重がかからないところまで左右に傾く
- その姿勢を30秒間保つ



体位変換

座る時間が長すぎるのは褥瘡(じょくそう)の原因です。
始めは1時間座り、徐々に長くしてください。横になって体位を変え、腰やお尻の圧力を取り除くのは効果的です。



車椅子上での除圧動作を動画で確認してください。



褥瘡(じょくそう)の点検

毎日点検してください：

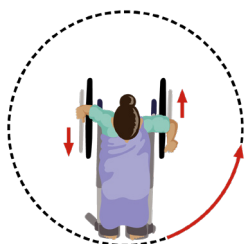
- 起床前と就寝前に
- 難しければ、ご家族か介助者に鏡を持ってもらうか、写真を撮ってもらうかして点検できます

車椅子のこぎ方と転回方法

こぎ姿勢

車椅子をこぐのが楽になる3つのコツ：

- こぐ前に頭を前傾させる
- 長く、滑らかにこぐよう心がける
- ひとこぎごとに腕の力を抜き、後ろへ振り戻す



車椅子の転回

- 転回するには、片手で前へ、反対側の手で後ろへこぎます



車椅子のこぎ方と転回方法を動画で確認してください。

坂の登り下り方法



こいで坂を登る

- 坂を登るには前にかがみます



両脚を切断している人は、坂を登っている時にキャスター輪が浮き上がることがあります。バランスを保つには、フットサポート(足台)に重りを追加することが可能です。

こいで坂を下る

- 坂を下るには後ろへもたれます
- ハンドリムを両手の中でゆっくりと滑らせます



坂の登り下り方法を動画で確認してください。



練習する時は、自信がつくまで、すぐ後ろに介助者に立ってもらいなさい。

介助を伴った荒れ地や階段での移動方法

荒れ地での介助方法

- 介助者に、車椅子を、バランスが取れるところまで後ろへ傾けてもらいなさい
- 介助者が押し手をしっかり握り、上手にコントロールして、この傾きを保つようにさせなさい
- 車椅子をこぐ間、頭は前傾に保ってください



階段の昇り降り方法

階段は、1人または2人の介助で昇り降りできます。不安があれば、3人に手伝ってもらいなさい。ひとりは背後に立って押し手を握り、もうひとりは正面に立って車椅子のフレームを握ります。

- 介助者が背筋を伸ばし、ひざを曲げた姿勢を保つようにします
- 「1、2の3」と数えるなどして、いっせいに持ち上げます

階段を昇る

- 後ろ向きに昇ります
- 駆動輪を支点にバランスを取ります
- 昇る時に駆動輪を後ろへ引きます



階段の昇り降り方法を動画で確認してください。



階段を降りる

- 前向きで降ります
- まず駆動輪を支点にバランスを取ります
- ハンドリムを握りしめ、駆動輪をゆっくりと転がしながら1段1段降ります

車椅子へ/からの移乗方法

移乗にはさまざまなやり方があります。自分に合った方法を選んでください。

車椅子の準備

アームサポート(ひじ掛け)やフットサポート(足台)には、開き式や着脱式のものもあります。これらは移乗の前に動線からどけてください。





介助なしの移乗

- 車椅子を近くに寄せ、ブレーキをかけます
- 身体を持ち上げてクッション前部に移動します
- 手足を適切な位置に置きます
- 肩を押し下げるようにして身体を持ち上げます
- 頭は下向きに保ってバランスを取ります

移乗板を用いる

1回の持ち上がりで移乗が難しい場合は移乗板が有効です。
移乗板を配置し、また取り去る時は身体を横に傾けます。



介助を伴う立ち上がっての移乗

- 自分の脚で体重を支えられることを確かめてください
- さらに介助が必要な場合は、手伝いを2人頼んでください



介助を伴う移乗について、詳しくはこの動画で確認してください。

車両へ/からの移乗

移車両を乗り降りするには複数の方法があります。



準備

- 車両ドアをいっばいに開きます
- 車両シートをいちばん後ろまで引きます
- 車椅子をなるべく近くに寄せます

座っての移乗

- まず腰を上げ車両シートに下ろし、
- 両脚を持ち上げて車内に収めます
- 車両から降りる移乗では、先に両脚を持ち上げて車外に出します

介助を伴う立ち上がっての移乗

- 車両シートに腰を下ろします
- 両脚を持ち上げて車内に収めます



ライオンの、車両の中への移乗を動画で確認してください。

車椅子とクッションの手入れ方法

クッション

皮膚を保護するため、クッションは清潔で乾いていなくてはなりません。

クッションを洗浄するには：

- 石けん水で拭いてから水洗いしてください
- 必ず完全に乾かしてから使用してください
- カバーは外し、別に洗って乾かしてください



タイヤ

タイヤが固いと車椅子の推進が楽になります。タイヤには空気を入れて固く保ってください。

- タイヤを指で圧してください。数mmも凹んではなりません
- タイヤの空気圧が変わったら、必ずブレーキ位置を確認し、必要なら調整してください

ボルトとナット

ボルトがゆるむと、車椅子のパーツに不要なガタつきが出ます。これは安全ではありません。

- ボルトとナットを確認してください
- ゆるんでいたら締めてください



© 世界保健機関 (WHO), 2023

著作権所有

詳しくはこちらへ :

<https://www.gate-tap.org>

assistivetechology@who.int