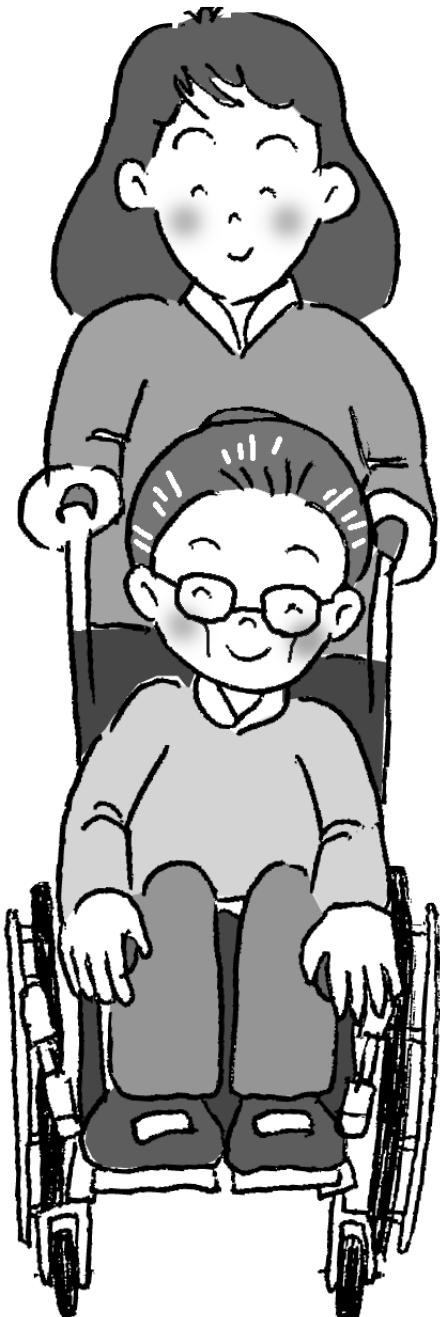


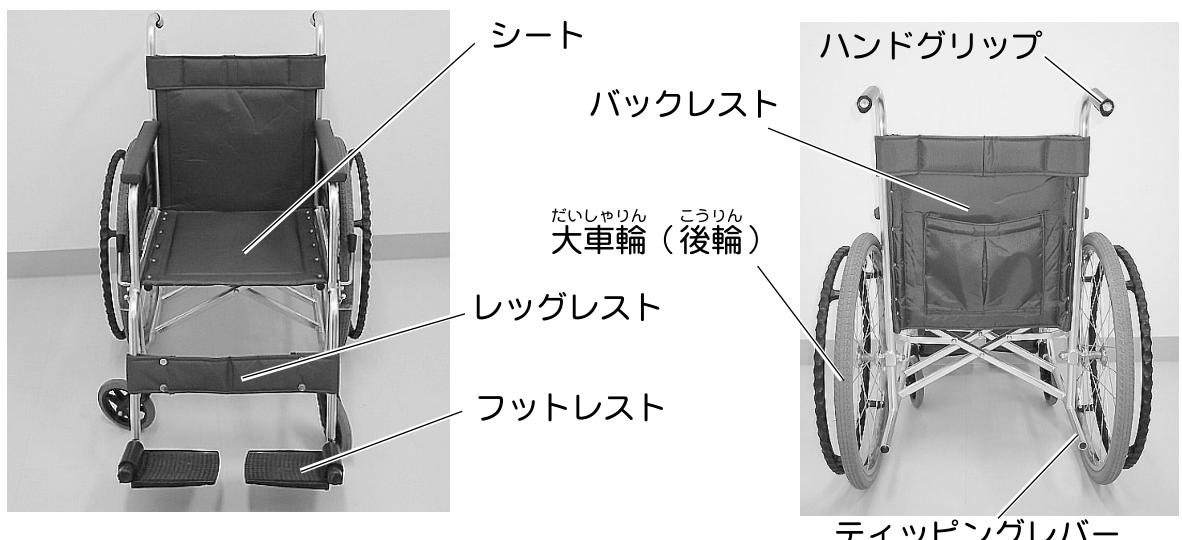
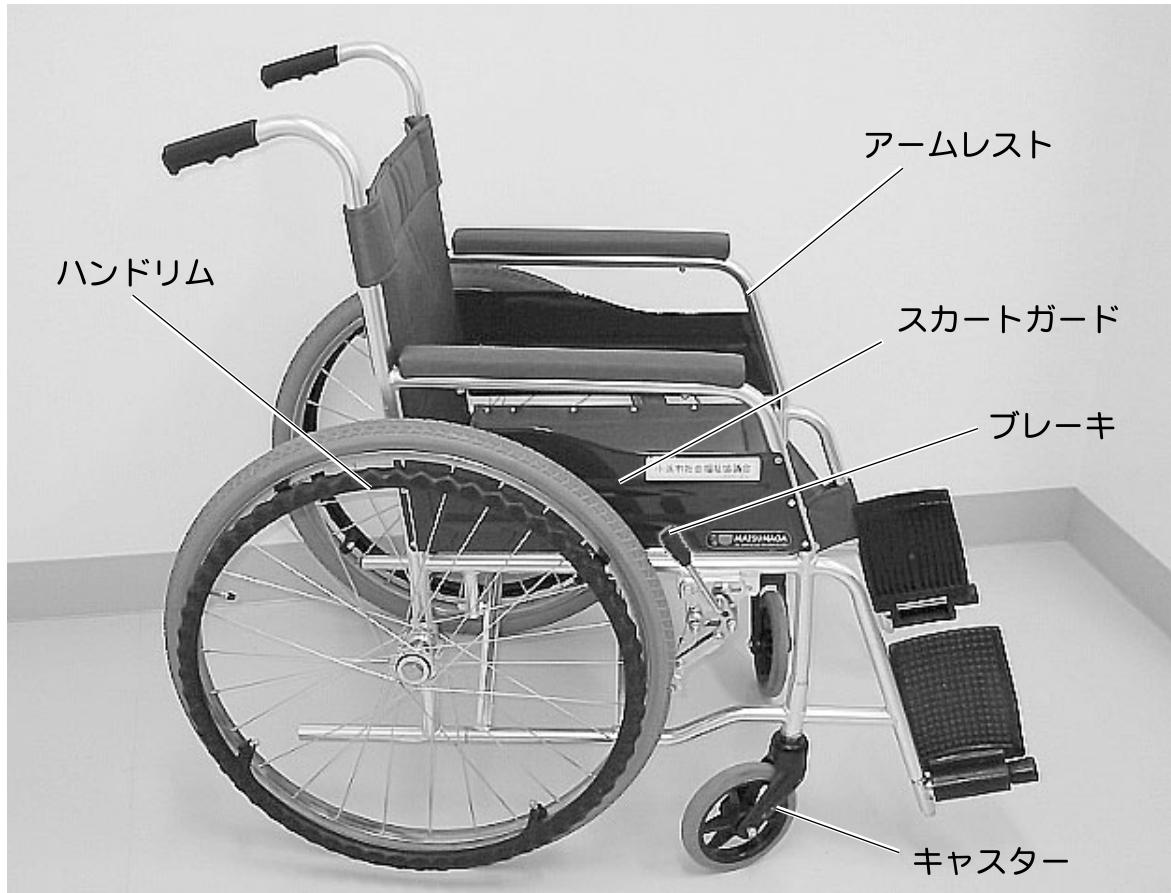
●小浜市社会福祉協議会



車イスの人といつしょに

車イスのじょうずな使い方

まず、車イスの各部の名称（スタンダード型）を覚えよう

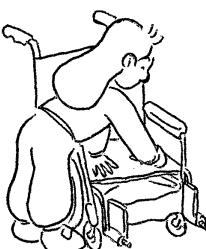
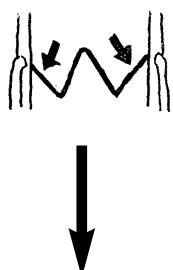


いよいよ出発します。

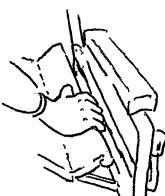
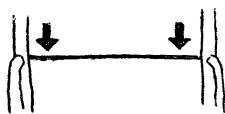
くるま ひろ かた
車イスの広げ方



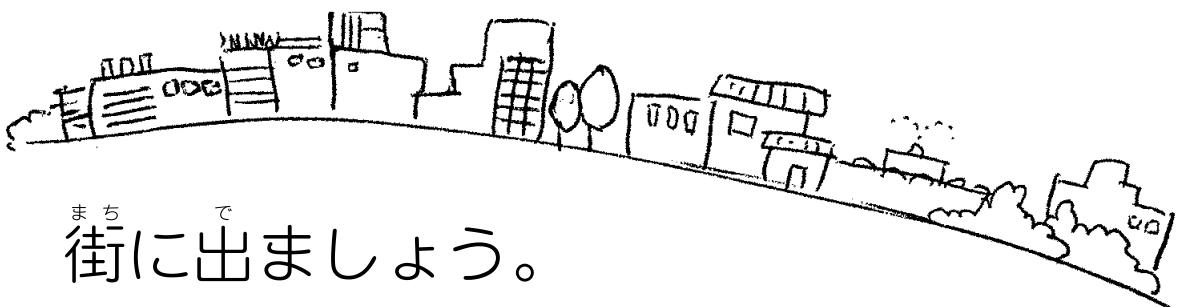
①シートの横の部分を両手で押さえ、少し広げる。



②力を入れ、しっかりと開くまで押す。



このように、指を入れたまままで広げると、指をはさんでしまうので注意!!



お かた 押し方



- ①くるまイスのまうしろに立つ。
- ②りょうて両手でハンドグリップをしっかりと握る。
- ③ぜんごさゆう 前後左右に注意してちゅうい 前後に注意してお ゆっくり押してゆく。

だん さ 段差があつたら。

ちい だん さ みず
小さな段差や水たまりがあつたらキャスターで。

キャスター上げ キャスター上げとは、前輪（キャスター）を浮かして後輪だけでバランスを保つ方法です。

あ かた キャスターの上げ方



- ①ティッピングレバー
ふ を踏みながら



- ②ハンドグリップ
お を押し下げる。



- ③ひざと腰を軽くま
かる げてバランスを保

- キャスター上げをしようとする前には、必ず「キャスター
上げをしますよ。」と声をかけてください。

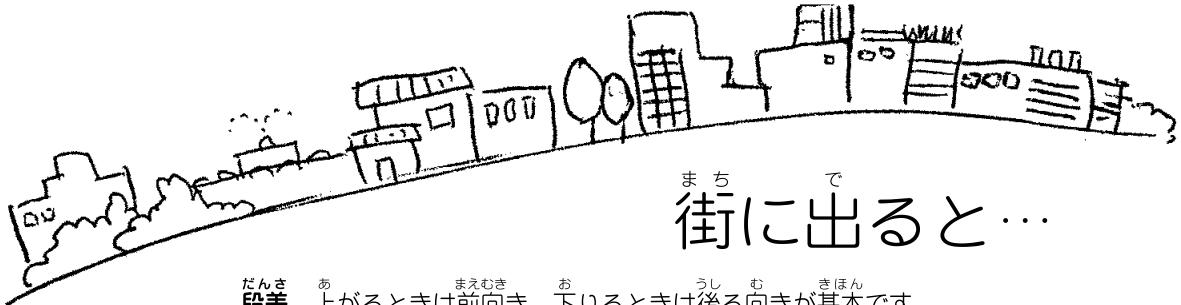
かた キャスターのおろし方



- ティッピングレバー
ふ を踏みながらそつと
おろす。

- ハンドグリップは
ふか 深く、しっかりと
にぎ 握り、すべり抜け
ないよう…。





段差 あ 上がるときは前向き、下りるときは後ろ向きが基本です。

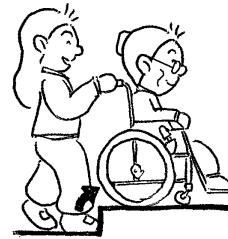
段差を上がる



①フットレストや乗っている人の足が段に引っかからない位置でキャスター上げをする。

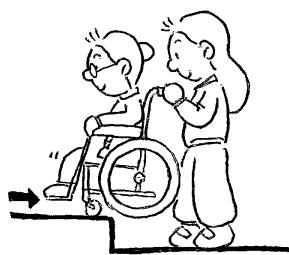


②キャスターを段に乗せる。後輪を段に押し付けする。

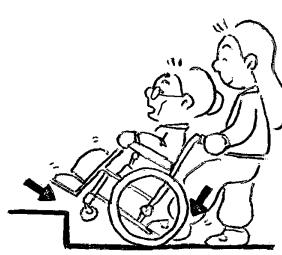


③グリップを持ち上げると同時に後ろ足をけって前足に重心を移し、後輪を押し上げる。

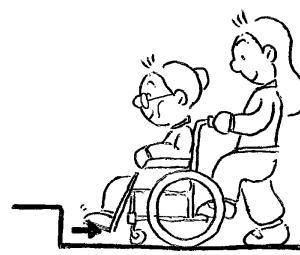
段差を下りる



①後輪を段に沿わせながらゆっくりと下ろす。



②キャスターを上げ、後ろに引く。

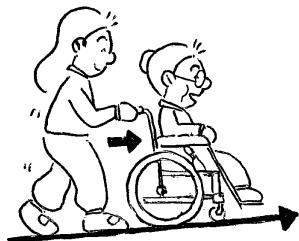


③フットレストや乗っている人の足が段に引っかからない位置で、ティッピングバーを踏みながらキャスターをおろす。

さかみち 坂道では。

さかみち きゅう さかみち おも いじょう おも かん あぶ おも
急な坂道では、思った以上に重く感じます。危ないと思ったら、すぐブレーキをかけてください。

のぼる 上り坂では

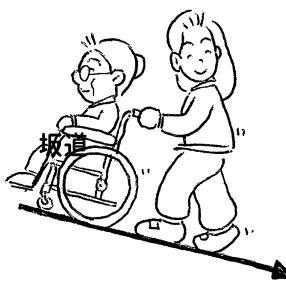


うし 後ろから少し体を前傾して、一歩一歩しっかりと押す。
※押し戻されないように。

くだり 下り坂では



まえむ 前向きで、車イスを引くようにして下がる。



う 後ろ向きで、一歩一歩ゆっくりと下がる。ブレーキをかる軽くかけたほうが安全。

●キヤスターが回転して左右にふられやすいので注意しましょう。

もくてきちつ 目的地に着いたら 1

かた ブレーキのかけ方



くるま よこ た
①車イスの横に立つ。

かたて にぎ いつぽう て かたほう
②片手はハンドグリップを握り、もう一方の手で片方のブレーキを完全にかける。

かんぜん
③反対側のブレーキもかける。

ちゅう すこ あいだ ていし
注 1・ほんの少しの間の停止でも、ブレーキは、必ずかけること。

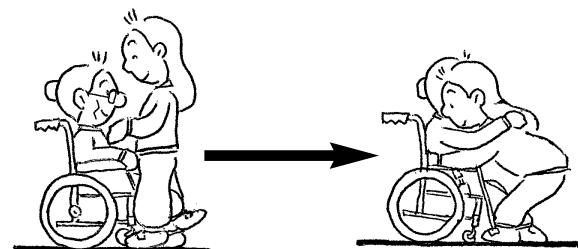
もくてきち 目的地に着いたら2

くるまの 車イスに乗った方の抱え方

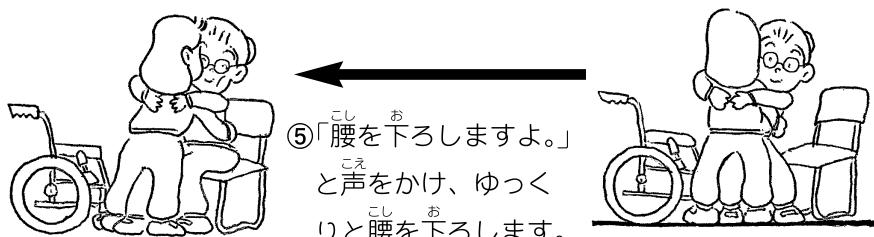
(移乗の仕方)

(本人にどんな方法がいいか、あらかじめ 確認してから行動しましょう。)

くるまの
①車イスに乗った方の
正面に立ち、介助者
の利き足を足と足の
間に入れ、体を近づ
ける。

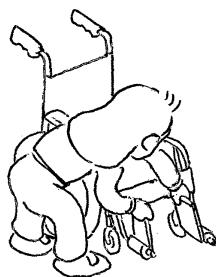


くるまの
②車イスに乗った方の
腰に手をまわし、介
助者の首に手をまわ
してもらう。
介助者は足を開き、
腰を低くし体が相手
につく位に近づく。

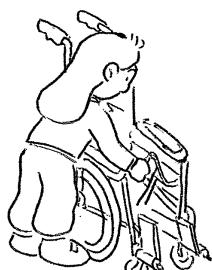


くるまの
④車イスに乗っておら
れた方の、足の間に
入れた利き足を軸に
して、移動したい方
に体を向けてます。

くるまの 車イスの折りたたみ方



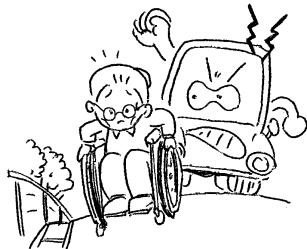
①フットレストを上げる



②シートの前後を両手で
持ち引き上げ、完全に折
りたたむ。

注1・車イスのタイプによって、折りたたみ方の違うものや折りたためないものもあります。

したとき

くるま　かた　ねが
車イスの方からのお願い

みちばた　さ
もっと道端に避けたくってもダメなんです。

じょう　みち　くるま　ひく　ほう　ま
かまぼこ状の道では、車イスは低い方に曲がりやすくって、
みぞ　溝などがあると、どうしてもいっぱいには避けられないん
です。



あめ　ひ　がいしゅつ
雨の日でも外出しなくちゃなりません。

がこう　しごと　あめ　やす
学校や仕事があるので、雨だからといって休むわけにもい
きません。

あまみず　じょこう
雨水のハネがかからないように、徐行していただけるとあ
りがたのですが……。



ちが　どうろ　はし
すれ違うときは、道路の端へ。

じやどう　お　だ
車道に押し出さないようにしてもらえるとありがたいので
すが……。

外出



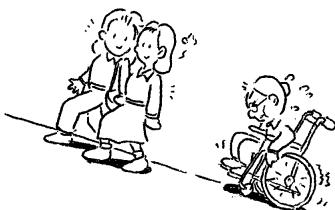
まえ　ちゅうしや　えんりょくだ
スロープの前での駐車はご遠慮下さい。

せっかくのスロープが使えません。



どうろ　キレイに。

くるま　お　へん　よわ
車イスは、押しピンやガラス片に弱いんです。



さか　のぼ
坂を登るときは。

じんろ　進路をあけてもらえるとありがとうございます。

でんどうくるま　さかみちはつしん　にがて
電動車イスも、坂道発進は苦手なんです。

ほかにもどんな場面で困ることがあるか考えてみて下さい。



じつさい ため へんしゅう
実際に試しながら編集しました。

へんしゅうせきにんしゃ おおひら こうとく
編集責任者 大平 孝徳
おばまし しやきょうじむきょくちょう
(小浜市社協事務局長)

へんしゅういいん とよなが しんせい
編集委員 豊永 真誠
おばまし しやきょうじむきょくじちょう
(小浜市社協事務局次長)

// しみずさゆり
清水早百合
おばまし ざいたくかいご しえん かかりちょう
(小浜市在宅介護支援センター係長)

// はまうえみえ
浜上 美恵
おばまし ざいたくかいご しえん しゅにん
(小浜市在宅介護支援センター主任)

へんしゅうきょうりょく おだ むつこ
編集協力 小田 瞳子
おばまし しやきょううちいきふくしぶいん
(小浜市社協地域福祉部員)

イラスト あだちなおき
おばまし しやきょうひょうぎいん
(小浜市社協評議委員/イラストレーター)

お ば ま し し ゃ か い ふ く し き ょ う ぎ か い
小浜市社会福祉協議会

〒917-0241 福井県小浜市遠敷84-3-4
TEL (0770) 56-5800
FAX (0770) 56-5806