

# 車いすの押し方

介護老人保健施設西の京

## 車いすを押してみましよう！！

車椅子を押した事がない人は、意外と多いかもしれません。

しかし押す機会があるならば、乗る人の確認を得て、とにかく車椅子を押してみると、乗っている人の気持ちがわかると思います。また、乗ってみるのも同じです。

まずやってみる、体験してみるのは、とても役に立つ事ですよ。

車椅子を押す場合・・・

ご利用者さんが自走できない場合、ちょっとした段差や、障害物があった場合のブレーキや方向転換等の動作は、すべて押す人にかかってきます。

しかしそれも、これからあげる操作の仕方を参考にしていけば、それ程難しいものではないと思いますので、ご安心くださいね！！

## ブレーキの確認

さて、車椅子はいろんなタイプのもがありますが・・・

一番最初に車椅子のブレーキの存在を良く覚えておきましょう！！

車椅子の場合は、回る車輪で地面に接しているため、停止する時には、危険防止のため、こまめにブレーキをかける必要があります。

大抵の場合は、車輪を固定してしまうブレーキが、大きな車輪のわきについているので、それをよく確認しましょう！！

乗っている本人が操作・自走できる場合は、ブレーキのロック・解除できますが、車椅子操作ができない人の場合は、押す人がその役割を果たす必要があります。



ブレーキ解除



ブレーキロック

### スタート、スピード

ブレーキの確認ができれば、あとは車椅子のハンドグリップをもってゆっくりと押し出します。この時、利用者さんに「行きますよ」「進みますよ」と一声をかけてスタートすると、利用者さんがびっくりする事もなく、親切でいいと思います。

押す時のスピードは、普通に歩く感覚、そのスピードが乗る人も楽だと思います。また、わずかな振動でも、苦手な利用者さんもいるので、地面をよく見て、なるべく振動がないように車椅子を押す注意が必要になります。

(乗ってみるとわかりますが、車椅子は意外と振動するものです。ですが、そんなに慎重にならないでくださいね！大丈夫ですので。)

参考までに、乗ってる人と押している人が、お話できるくらいのスピード良いですね。

余談ですが、平坦に見える道でも、左右に傾斜している事が多いです。知らず知らずに、右端、左端に車椅子が向かってしまう事があるので、進む方向にも気を配っていった方が良いでしょう。また、どこかで車いすを押す機会があれば思い出してみてくださいね。

ここ、重要ですが、短時間でもハンドグリップを離して車椅子を止めるときは、ブレーキをかけるようにしてくださいね。

### 前方に注意して

車椅子でも車と同じように車間？！距離が必要になります。なぜならば車椅子の前方には、少々危ないものが付いているからです。

それは、利用者さんの足を乗せるためにある平べったい台、それはフットレストと言われるものです。このフットレストは、プラスチックでできていますが、ちょうど立っている人のアキレス腱あたりやふくらはぎ、正面ならば弁慶の泣き所である向こうずね。痛いですよ、きっと・・・。



正面ならば、車椅子の存在が分かり、簡単に避けられ滅多に当たる事はないですが、後ろ向きならば、車椅子の存在も分からない事が結構多いです。

何も気にしないで歩く人は、その歩き方も千差万別です。突如立ち止まったり、歩みがゆっくりになったり、向きを変えたり、後ずさりしたり・・・。

また、とっても危ないなあと感じるのですが、利用者さんの足がフットレストから外れ、前に投げ出された状態であったり、フットレストが左右に上がった状態で移動してしまったり、押す人も乗る人も、周りにいる人も皆が危険な思いをしますので、注意してくださいね。

### 靴やバック、服装

乗る人も押す人も、もし両手がふさがっていると、荷物を持ち歩くのにも工夫がいります。ついハンドグリップの片方に、袋等をかけてしまう事もありますが、こうすると大きなタイヤにひっかかる事があります。

タイヤの動きの妨げになったり、袋を汚してしまう事、破損してしまう事にもなりかねませんので、気をつけましょう。

女性によくあるアクシデントで、流行りのピンヒールや素足むき出しのサンダルを履いての車いす介助・・・。走行中、足首をぐねってしまって、利用者さんにもたれかかってしまう・・・とっても危ないですねえ。それに自分の足をひいてしまったり、又は他人の足をひいてしまう。こんなことがあってはいけませんが、青タンだけですまないかもしれません。出来るだけ動きやすい靴の着用を心掛けたいものです。

また服装ですが、例えば可愛いヒラヒラワンピースを着用の場合、暑い夏には涼しげでとっても爽やかです。しかし、そのヒラヒラが車いすのタイヤに挟まってしまっては台無しですね。出来るだけ動きやすい服装、そして汗だくになるほど頑張ってもらっても不快な思いをしないよう、速乾性のあるシャツや汗ふきタオルの着用などお勧めです。

★ここまで読んで頂いて、少しは車いすについてご理解頂けたでしょうか？！  
楽しく快適なイベントを盛り上げていける様、皆さんの温かいご協力をお願いいたします。

社会福祉法人保健福祉の会  
介護老人保健施設西の京