

はじめに

“ノーマライゼーション”とか“バリアフリー”という言葉聞いたことがありますか。障害がある人もない人も、共に地域の中で支えあっていくことを基本とする考え方です。

共に生きる社会をめざすにはまず、障害を正しく理解することが大切です。お互いがお互いを認めあい、尊重しあえる社会が実現したら素晴らしいことでしょう。

しかし、普段の生活の中で、ちょっとした手助けをしたいと思っても、多くの人は「どうしたらいいのだろう？」と踏みとどまってしまうがちです。そんなとき、少しでも知識があれば、“一歩”を踏み出す勇気もわいてくるのではないのでしょうか。

この冊子は、障害のある人と出会ったときに、“はじめの一歩”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を紹介しています。自然な気持ちで、一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いです。

車いすに乗った人に

さまざまな病気やけがのために、下肢などの機能に障害のある人が足代わりに車いすを使っています。障害の種類や程度によって車いすの種類も異なり、必要なサポートの内容についても違ってきます。例えば、下半身は不自由でも両手が自由な人は車いすを難なく操作できますが、一方には介助者に全て操作してもらわなければならない人もいます。その他、バッテリーを動力とした電動車いすを利用している人もいます。

しかし、どんな人も車いすでの外出は神経を使うものです。特にバス・電車などの各種交通機関を利用する時には、前々から計画や準備しておく人が多いようです。それでもなお屋外には、階段をはじめ道路の傾斜、横断道路の段差など、バリアがたくさんあり、しかも、路上の放置自転車や荷物で道がふさがれているなど、予想外の事態にでくわすのも珍しいことではありません。車いすの人から声をかけられたら、ゆっくりと話を聞いて、何が必要か確認しましょう。また、車いすの人が困った様子であれば気軽に声をかけてみましょう。

街で車いすの人に出会ったとき

何をしてほしいか、よく聞く

車いすの人と同じ目線の高さになってどんなことを、どのようにサポートしてほしいか、よく聞いてください。障害によっては、ことばが聞き取りにくい人もいます。一度で理解できなかった時は確認しましょう。また、介助者はサポートの立場です。さまざまな場面に際して決定するのは本人だということを忘れないようにしましょう。

周りの人に応援を

車いすを持ち上げる時は複数の人が必要です。近くにいる人に「手を貸してください」など、声をかけて協力してもらいましょう。

コミュニケーションは大切

無言のままではお互いに緊張してしまいます。季節のことや、まわりの景色のことなど、ちょっとした会話は、お互いの心を通わせるので大切です。

サポートの姿勢や服装に注意

操作の基本を知って、正しい姿勢で押します。また、荷物があったり動きにくい服装の時などは他の人に頼むことも考えましょう。

サポート中に事故にあわないようにすることも大切です。

車いすの各部の名称<普通折たたみ式車いす>

車いすにはさまざまな種類があり、近頃では電動車いすを使う人もいますが、ここでは、一般的なタイプ『折りたたみ式の車いす』について紹介します。

ハンドグリップ - サポートする人が車いすを押すときに握る

シート - 座るところ

バックレスト(背もたれ) - 上半身を支える

アームレスト(肘掛け) - 肘をのせておく(取り外しできるタイプもある)

レッグレスト - 下腿部が後方に落ちないように支える

フットレスト - 足をのせる

スカートガード - 衣服が外に落ちないようにする

大車輪(駆動輪) - 後方にある大きな車輪

ハンドリム - 車いすに乗っている人が手をかけて車輪を回す

キャスター - 前の小さい車輪。前進するときの方向転換を容易にする。

ブレーキ - 大車輪を固定し、停車中に動かないようにする

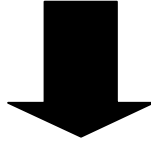
ステップングバー - サポートする人がキャスターを上げる時に踏む

車いす操作の基本

車いすのたたみ方・広げ方

たたみ方

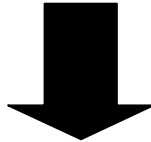
1. ブレーキをかけ、フットレストを手で上に上げます。



2. シートの中央を両手で持ち上げながら半分くらいまでたたみ、アームレストを両手で引き寄せて折りたたみます。

広げ方

1. 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。



2. 両手で指を挟まないように内側からシートを押し出すようにして完全に広げます。

押し方

車いすの真後ろに立ち、両手でハンドグリップをしっかり握り、両手に均等に力をかけてまっすぐ押します。前後左右に注意して、「行きますよ」と一声かけてゆっくりと進みます。車いすは振動が乗っている人に強く伝わるので、整地されていない所はできるだけ避けましょう。

ブレーキのかけ方

車いすの横に立ち、片手はハンドグリップを握り、もう一方の手でブレーキを完全にかけます。反対側のブレーキも忘れずに。グリップを離す時は、必ずブレーキをかけます。

段差の越え方

段差を昇る時

1. ステッピングバーを踏んで、ハンドグリップを押し下げます。



2. 前輪を段の上に乗せます。

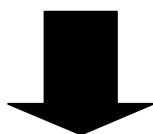


3. グリップをしっかりと握り、後輪を押し上げます。

上記1. は『キャストアップ』という言い方をしています。

段差を降りる時

1. グリップをしっかりと握り、後輪を下ろす。



2. 前輪を上げ、後ろに引く。(キャストアップ)



3. ゆっくり前輪を下ろす。

全体的な注意！

- (1) ハンドグリップは深く、しっかりと握り、すべりぬけないようにしましょう。
- (2) キャストアップをしようとする前には、必ず「キャストアップですよ」と声をかけてください。
- (3) 基本的に段差を昇るときは前進、降りる時は後退してください。
- (4) 言語障害があるときは、相手の言葉をゆっくり確かめ合う気持ちで聞いてください。
- (5) 止まったらブレーキをかけるようにしましょう。

車いすの人のサポートのしかた

道路

平地では

後ろから、ゆっくりと押します。人混みの中では特に他の通行人に車いすをぶつけないようにしましょう。(フットレストを前の人足の足に当てないようにしましょう。)
でこぼこや段差・すき間はできるだけ避けてください。

砂利道(悪路)では

キャスター上げをしながら、静かに押していきます。場合によっては、後ろ向きで引いていく方法もあります。この方法だとキャスターが砂利にとられにくいという利点があります。

坂道では～上り坂～

後ろから少し体を前傾して、一步一步しっかりと押します。押し戻されないようにします。

坂道では～下り坂～

- (1) ゆるやかな下り坂では、前向きで、車いすを引くようにして下ります。
- (2) 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。

電車

駅によっては、車いす専用エレベーターの設置があります。使用については駅員に相談しましょう。
電車とホームのすき間の幅、および高さの違いをあらかじめ十分に把握してから、乗り降りしましょう。

乗る時

ドアが開いたら、前向きに段差を越える要領で乗り込みます。また、後ろ向きでもよいです。電車に乗ったらブレーキをかけてください。

降りる時

車いすは後ろ向きにして、ゆっくり引きます。
電車とホームのすき間にキャスターを落としたり、とられないよう、キャスターを十分浮かせて降ります。

階段を上がる時

車いすに乗っている人に、一番良い方法を聞いてください。

エレベーターを利用する方法が一番安全ですが、ケースバイケースで車いすを持ち上げなければならない場合があります。その場合最低でも、3人から4人のサポートが必要です。

車いすはいろんな箇所が取りはずしができようになっているものもあります。本人に「どこを持ったらよいですか？」と聞いて、そこを持つようにします。

また、中には身体を抱きかかえてもらい、車いすは別に運んでもらいたいという人もいますので、希望する方法について本人に確かめてください。

ポイント

- (1) ブレーキは必ず完全にかけてください。
- (2) 持ち上げるときは、呼吸を合わせて車いすを持ち上げ、一步一步確認しながらゆっくり進んでください。

踏み切りを渡る時

線路の溝にキャスターを挟まないために、線路と直角に車いすを押し進みます。

はじめの一步 もくじ

はじめに

もくじ

車いすに乗った人に

街で車いすの人に出会ったとき
車いすの各部の名称
車いす操作の基本
車いすの人のサポートのしかた

視覚障害のある人に

街で視覚障害のある人に出会ったとき
視覚障害のある人のサポートのしかた
弱視の人への理解のために
盲導犬を連れている人に出会ったとき

聴覚障害のある人に

こんな時に困っています
コミュニケーションの方法
心のこもったコミュニケーションのために
手話を覚えましょう

知的障害のある人に

知的障害について
具体的な例をあげてみましょう

精神障害のある人に

精神障害について
こんなことを望んでいます

ボランティアって

こんにちはボランティアセンターです

最後に

はじめの一步は、全35ページの冊子です。障害のある人と出会ったときに、“はじめの一步”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を、挿絵入りで分かりやすく紹介しています。ご希望の方には、1冊100円(税込)で販売しております。詳しくは新潟市社会福祉協議会ボランティアセンターまでご連絡下さい。

