



1. 一部介助の方の杖歩行

① 平地歩行 (3動作歩行)

- ① 介護者は旅行者の麻痺側に立ちます。歩行不安定な場合は麻痺側の腰などに手を添え支えます。(旅行者のリズムに合わせて歩行しましょう)
- ② 旅行者は杖を斜め前方に出します。(杖は健側のつま先 15 cm前方、外側に 15 cmの所に出します)
- ③ 旅行者は麻痺側の足を出します。→麻痺側の足が出たのを確認し、介助者も足を出します。
- ④ 旅行者は健側の足を前に出し、足を揃えます。

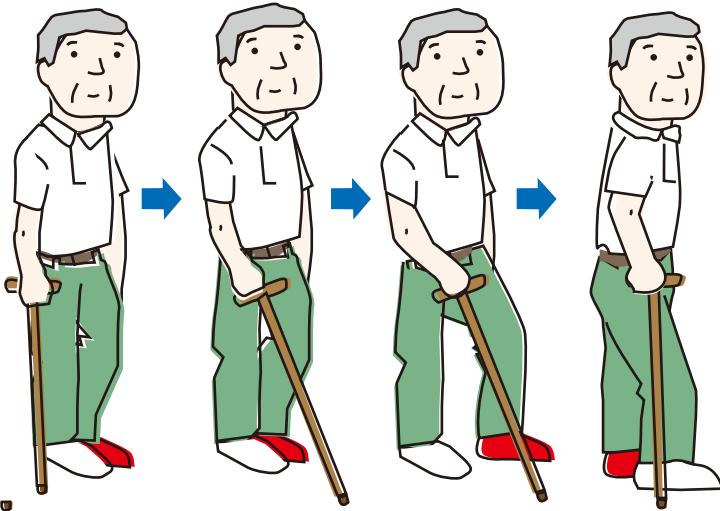
② 段差越え

- ① 障害物や溝等に近づきます。
- ② 介助者は旅行者の麻痺側に立ち、麻痺側の腕と腰に手を添えて支えます。
- ③ 旅行者は杖を障害物の向こう側に出します。
- ④ 麻痺側の足を障害物の向こう側に出します。
- ⑤ 健側の足を前に出し、障害物を跨ぎます。

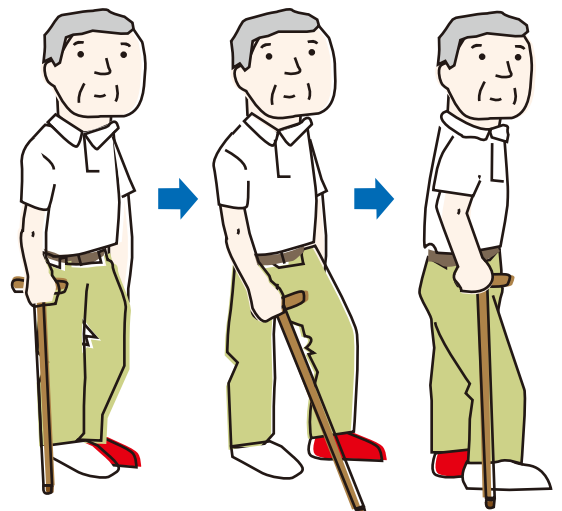
ポイント

介助者は「(旅行者が)自分で歩けるから大丈夫」という気持ちで関わるのではなく、常に旅行者の体調確認を心がけましょう。また、旅行中は障害物等に配慮しながら声かけを行います。

3動作歩行



2動作歩行



注意するポイント

- 2動作歩行** 麻痺側の足と杖を同時に出し、次に健側の足を出すようにします(速いが不安定)。
- 3動作歩行** 杖を前につき、麻痺側の足を出し、健側の足を出します(遅いが安定性が増す)。



③ 階段

杖歩行での階段 <上り>

- ① 介助者は、旅行者の麻痺側後方にいるようにします。
- ② まず杖を一段上に上げます。
- ③ 健側の足を一段上に上げます。
- ④ 麻痺側の足を一段上げます。
- ⑤ 2～4の繰り返し
- ⑥ 常に旅行者の体調確認を行います。

杖歩行での階段 <下り>

- ① 介助者は麻痺側前方にいるようにし、片足を一段下ろして歩幅を大きくとり、腰を落とします。
- ② 介助者は麻痺側の手と腰に手を添えて支えます。
- ③ 旅行者は杖を先に出します。
- ④ 麻痺側の足を一段下ろします。
- ⑤ 健側の足を下ろします。

ポイント

階段を昇る場合は、杖→健側の足→麻痺側の足
 階段を降りる場合は、杖→麻痺側の足→健側の足
 ※手すりがある場合は、なるべく手すりを使うようにしましょう



① シルバーカーや車いすのハンドリムをもって歩行する旅行者

何とか自分で歩行できる旅行者でも、普段とは違う観光地で歩き、旅館に泊まる場合は、時としてバランスを崩し転倒することもあります。

介助者は、普段とは違う場所での介護支援となるため、「いつもできているから大丈夫」という視点ではなく、その場の環境と旅行者の状態を常に観察する必要があります。



2. 食事・排せつ・入浴

① 食事

車いすを利用する旅行者が食事時に心配するのは、レストランの机に車いすが入るかどうかということです。もし、旅行者の足が机に当たりそうな場合はフットレストを上げ、足が直接床につくようにしましょう。但し、両足が床に付かない状態だと姿勢が保持できないため危険です。旅行者の姿勢が保持できる環境で食事ができる配慮をしましょう。

また、一部介助の方の食事方法については、自立可能な場合(P10)と、全介助の場合(P31)で、より身体の状態に近い方をご参照ください。

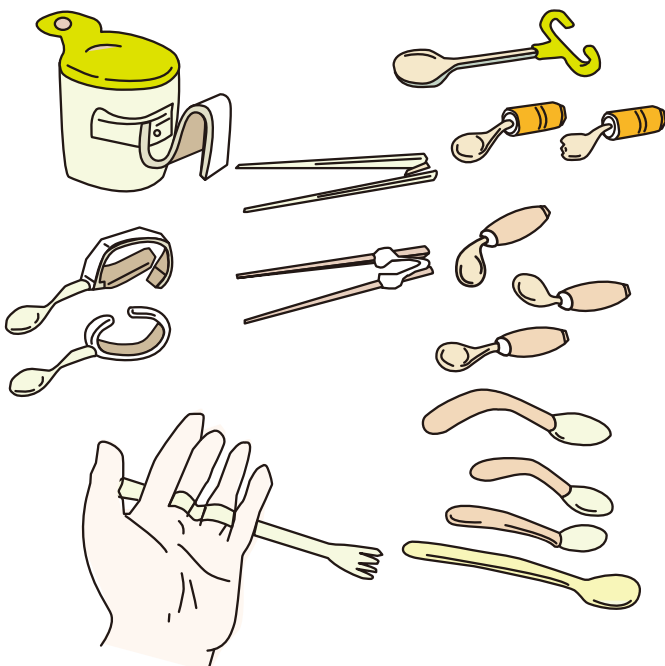
注意するポイント

- ① 料理を口に運べるかを確認しましょう。
- ② お店やホテルで出されている料理が、旅行者が食べられる大きさになっていない場合は、隣に座り「食べられる大きさ」に切り分けましょう。
- ③ 咀嚼(喉を通る大きさ噛み砕く)や嚥下(飲み込んで胃に送る)ができていないかを確認しましょう。
- ④ 握りやすいスプーンやフォーク等の福祉用具を使用する場合は、事前に準備しておきましょう。

ポイント

レストランや旅館の食器が使いにくい場合は、取り皿を準備する等の工夫をしましょう。

食事で使える様々な自助具等



良い姿勢



悪い姿勢

天板の下に肘置きが入る方が楽に座れます。

足がつかない場合は何か踏み台を置くと楽に座れます。



② 排せつ

自立度の高い方に同じ

観光地のトイレでは、自宅や施設のトイレと勝手が違い、旅行客が並んで時間がかかる、清掃直後等で床が濡れていて滑る等、予期せぬ事故が起こりやすい場所です。また、ホテル(旅館)内でも部屋のトイレはユニットバス形式が多く、手すりが設置されていない、トイレ内が狭くスムーズに身体を動かせない(下着の上げ下ろし)等、さまざまなバリアが存在します。また、普段の生活と違い排せつリズムが崩れる恐れがあるため、旅行者の不安を軽減するような声かけ、行動を心がけましょう。(利尿剤を服用している場合、排尿の回数の確認をしましょう)

💡 注意するポイント

- ① 利用者の気持ちを考え、1時間に1回は排せつの有無を確認しましょう。
(その日の気候・水分量等により、排せつ間隔が変化します)
- ② 多目的トイレや洋式トイレの場所を確認しておき、臨機応変に対応できる環境を整えておきましょう。(手すりや洗浄装置の有無、エスコートヘルパーの介助スペースの有無)。
- ③ 介護方法の希望を細かく聞くなどして、本人の排せつ習慣を大切にしましょう。
(小便器や洋式トイレ・ポータブルトイレの使用など)
- ④ 旅行中の排せつ時は、できるだけ傍にいて、転倒しないように見守りましょう。
(プライバシーに配慮しましょう)
- ⑤ 観光先のトイレを利用する場合、洋式トイレの便座の形態(U型・O型)の確認、小便器の形態を確認をしておきましょう。(小便器の形態によっては、立位による排せつが難しい場合があります)
- ⑥ 夜間の排せつ介助時は、トイレに移動途中で転倒する恐れがあるため、ベッドから起き上がる際は部屋の照明をつけ、安全確認を行った後に移動を開始しましょう。
- ⑦ 排せつ後は体調の確認を行いましょう。

ポイント

排せつを失敗した場合は、旅行者の自尊心・羞恥心を刺激しないよう、速やかに着替えをしましょう。

❗ 多目的トイレについて

多目的トイレとは、通常のトイレ付近に設置されており、全ての人が利用できるユニバーサルデザインとなっています。つまり、高齢者や妊婦、乳幼児や障がい児(者)、旅行中で疲れている方等、いつでも誰でも利用できるトイレのことです。また、多目的トイレ内は、車いすが移動できる広さが確保され、さらに可動式の手すりや折りたたみ式簡易ベッド、汚物流し、非常時用の連絡ボタンが設置されているので安心して利用できます。



入浴

※片麻痺の方が、シャワーチェア、バスボードを使用する場合を想定して説明します。

- ① 旅行者に介助内容を説明し、同意を得ます。
- ② 大浴場ではなく、部屋にあるお風呂を利用する場合は、転倒予防のため、滑り止めマット、バスボードを利用するとより安全に入浴できます。
- ③ 旅行者が大浴場等でシャワーチェアを利用する場合は、入浴直前にシャワーチェアを浴槽の湯やシャワーで温めておきます。
- ④ 介助者は、旅行者の麻痺側の腕と腰を支えながら浴槽に移動します。
- ⑤ 旅行者にシャワーチェアに座ってもらいます。
- ⑥ シャワーやお湯は、介助者の手に直接かけ温度の確認を行った後、旅行者の心臓から遠い方の足元からかけるようにします。
- ⑦ 洗身・洗髪は、旅行者にできることは自らしてもらい、洗い残しの部分を介助します。(頭皮は、介助者の指の腹でもむようにシャンプーすると気持ちがよいです。)
- ⑧ 洗い終わったら、浴槽の縁に設置したバスボード(健側から入浴できるように設置)に座ってもらいます。
- ⑨ 旅行者の健側の足を浴槽に入れて頂き、介助者が麻痺側の膝関節を支えながら浴槽に入ります。
- ⑩ 前屈みになりながら、ゆっくりと湯につかってもらいます。
- ⑪ 旅行者が浴槽内でバランスを崩さないように姿勢を安定させます。
- ⑫ 浴槽の縁や手すりを持ってもらい、前屈みの姿勢で立ち上がります。介護者は臀部を持って支えます。
- ⑬ 浴槽の縁やバスボードに腰掛けてもらいます。
- ⑭ 旅行者の背部と膝関節を支え、麻痺側から出してもらいます。
- ⑮ シャワーチェアに移動します。
- ⑯ 旅行者の体調確認を行います。

