



1. 車いすでの移動介助

① 出発前の準備

タイヤの空気圧が不十分だと車いすが重くなるだけでなく、ブレーキの効きも悪くなり大変危険です。車いすに乗る方の安全のためにも、旅行前には必ず確認しましょう。特に自立度が高く、必要時のみに車いすを利用する場合、空気を入れる口にある虫ゴムが劣化して空気が漏れてしまうことがあります。楽しく安全に旅行するためにも、虫ゴムを交換してから出かけましょう。

① 車いすの種類 ※P38 に「失敗しない旅のお供の車いす選び」のコーナーがあります。

標準型の自走式 後輪(大車輪)が大きいのが特徴で、旅行者自身が操作できるタイプです。

標準型の介助式 家族やエスコートヘルパーが操作するタイプです。後輪(大車輪)が小さいので折りたたんでの運搬が容易です。

モジュール型 旅行者の体格に合わせて、座面の高さや背もたれの角度を調整できるタイプです。

リクライニング型 長時間の座位保持ができない場合に利用すると安心な車いすです。特徴は、身体全体を支えることができ、背もたれを後方に傾けることができることです(背もたれを座面と同じ高さまで倒せる、またフットレストが座面の高さまで上がるものもあります。)

② 車いす介助の留意点

- ① 車いす介助を行う場合、止まる時や車いすから離れる時は必ずブレーキをかける習慣をつけましょう。(必ず片手はハンドルを持ち、もう片方の手でブレーキをかけます)

必ずブレーキをかけるようにしましょう。

- ② 車いすに乗っている旅行者は、地面から近いので、介助者以上にスピードを感じています。旅行者に安心してもらうためにも、常にスピードの確認をしましょう。また乗用車が車いすの真横を通る場合、車いすに乗っている方は視覚を遮られ恐怖を感じるだけでなく、乗用車のマフラーと車いすに乗っている方の顔との距離が近くなり、排気ガスを吸いやすくなるので注意しましょう。



- ③ 車いす介助時は、車いすの幅を気にするのではなく、フットサポートやアームサポート(肘当て)から出ている手足が障害物や人とぶつからないよう注意しましょう。また、狭い場所を通過する場合は、「通ります」等と声をかけ、周りに注意を促し、旅行者の安全を守りましょう。

- ④ 走行中の方向転換は、車いすのバランスを崩すだけでなく、旅行者もご気分を悪くする場合があります。できる限り、停止した状態か低速時にゆっくりと方向転換をしましょう。



③ 平地での移動

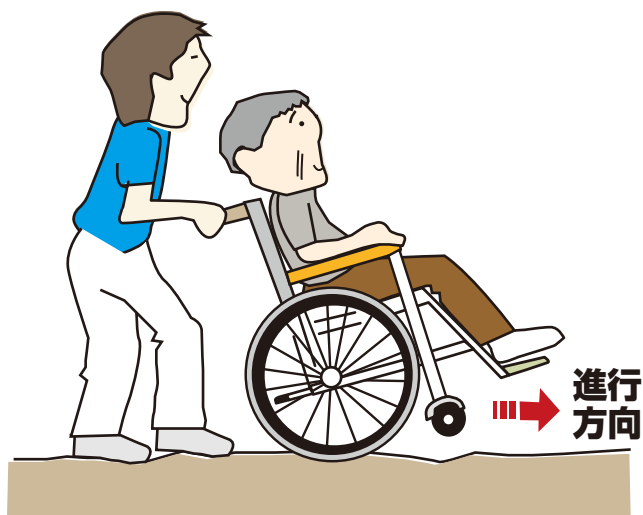
1) 舗装された道

平らに見える道路でも、殆どの道が左右どちらかに傾いています。利用者の身体が傾くようであれば、安全な場所で旅行者の姿勢を直しましょう。

2) 不整地(砂利道等)

基本的に舗装されていない道(砂地や砂利道)はできるだけ避けるべきです。ただ、観光地は、地域の文化や自然景観、寺院、史跡などを保存するため舗装されていない道路が多くあり、やむをえず不整地を走行する場合の基本的な介助方法を以下に示します。

前向き走行 → 前輪を上げて走行します。



凸凹の大きい箇所は、前輪が横に向きロックがかかります。走行が可能な場合でもバランスを取るのが難しいため、前輪を上げて走行するといでしょう。

- ① 不整地(砂利道等)を走行する旨を旅行者に伝え了解を得ます。
- ② 前輪を上げる、後ろ向き走行のどちらの方法が良いか尋ねます。
- ③ 介助者は、ティッピングレバーを踏み込みながら、グリップ(ハンドル)を下に押し下げ、前輪を上げます。
- ④ 利用者に「大丈夫ですか」等の声かけを行い、了解を得てそのまま走行します。
- ⑤ 不整地を通り終えたら、キャストを静かに下ろし、安全確認を行い、ご気分を確認した後、走行を再開します。
 <途中で止まる場合は、キャストを下ろし、ブレーキをかけます>

後ろ向き走行



凸凹が小さい場合は、後ろ向き走行が可能です

- ① 不整地(砂利道等)を走行する旨を旅行者に伝え了解を得ます。
- ② 前輪を上げての走行、後ろ向き走行のどちらが良いか旅行者に尋ねます。(凸凹が大きい場合や砂地はキャストを上げることをお勧めします)
- ③ 前輪の向きが変わらないよう真っ直ぐに走行します。(蛇行すると前輪が横に向き、ロックがかかります)
- ④ 旅行者の顔色等を観察しながら、ご気分をお聞きます。
- ⑤ 不整地走行が長かった場合は、休憩を挟みましょう。



4 段差・溝での移動

1) 車いすでの段差 <上り>

- ① 旅行者に段差を越える了解を得ます。
- ② 段差に対して車いすを正面に向けます。
- ③ 介護者はティッピングレバーを踏み込みながら、グリップ(ハンドル)を下に押し下げ、前輪を上げます。
- ④ そのまま前進し、前輪を段差の上にゆっくりと下ろします。
- ⑤ 後輪を段差にしっかりと付けます。
- ⑥ グリップを前方に持ち上げ車いすを押し上げます。
- ⑦ 段差に上がり安全を確認した後、旅行者の体調確認を行います。

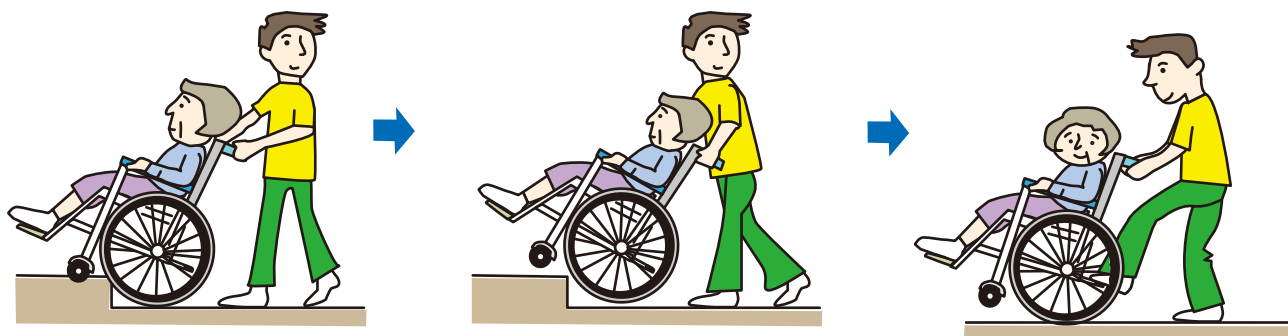
2) 車いすでの段差 <下り>

- ① 旅行者に段差を越える了解を得ます。
(段差は必ず後ろ向きで降りてください)
- ② 後輪を静かにゆっくりと下ろします。
- ③ 介護者は、ティッピングレバーを踏み込み前輪を持ち上げます。(そのまま下がると、フットレストに置いてある旅行者の足先が段差に当たる可能性があるためです)
- ④ そのまま後ろに進み、旅行者の足が段差に当たらないことを確認し、ゆっくりと静かに下ろします。
- ⑤ 旅行者の体調確認を行います。

上り



下り



3) 車いすで溝を越える場合

大きな溝がある場合は、違う道を選択したほうがよいでしょう。どうしても跨いで渡る必要がある場合は、介助者の人数を増やすなどして、誰か人の手を借りて、数人で車いすを持ち上げ溝を跨ぐようにしましょう。

小さな溝を越える場合は、前輪を上げたまま溝を跨ぎます。その後、後輪を溝の手前から少し持ち上げて溝を越えます。このとき、斜めにまたぐと後輪が溝にはまりバランスを崩す場合があるので注意してください。また、道路上にある「グレーディング(溝蓋)」は、前輪が挟まり動けなくなる、若しくはバランスを崩し旅行者が転倒する可能性があるため、避けて通るか、溝を越える要領でまたぐ必要があります。



⑥ 横断歩道・坂道の移動

1) 横断歩道（車いす）

- ① 横断歩道を渡る了解を得ます。
(不安が軽減するような声かけを心がけましょう)
- ② 歩道から横断歩道を渡る場合は、そのまま直進して横断歩道に入ります。
- ③ 横断歩道から歩道に入る場合、斜めに入ると車いすがバランスを崩し転倒する恐れがあるので、縁石に対して直角に入れるよう方向を変えます。このときも、バランスを崩さないように注意し、減速して車いすの方向を変えます。
- ④ 歩道に入る場合は、小さな段差（縁石）があるため、ティッピングレバーを踏み、前輪を少し上げて進みます。
- ⑤ 旅行者の体調確認を行います。



2) 上り坂（車いす）

- ① 旅行者に上り坂を上る了解を得ます。
- ② 車いすが下がらないように、介助者は脇をしっかりと締め、歩幅を広げてゆっくりと進んでいきます。この時、少し車いすにもたれかかるようにすると押しやすくなります。
(途中で休憩する場合は、介護者は必ず車いすの後ろに立ち、ブレーキをかけて休憩します)
- ③ 旅行者の体調確認を行います。



3) 下り坂（車いす）

【緩やかな下り坂の場合】

旅行者に進行方向に向かって下りる了解を得ます。緩やかな下り坂の場合は、進行方向に向かって走行することができますが、介護者は車いすを引くように降りていきます。この時、急に車いすを止めると旅行者が車いすから飛び出してしまうので、恐怖感を与えないようにゆっくりと降りてください。

【急な下り坂の場合】

後ろ向きで下りる了解を得ます。急な下り坂は後ろ向きで下りますが、坂道が急勾配であることや、進行方向が見えないために旅行者の恐怖感も倍増します。介護者は足下、後方に注意を払いながら、両足を大きく開きゆっくりと下りていきます。



⑥ 階段移動

車いすでの階段移動はできるだけ避けます。どうしても避けられない場合は、「階段を上がる場合も下りる場合も、旅行者が階段の高い方を見て移動できるように」支援します。但し、旅行者によっては常に進行方向に向かって昇降をしたいとおっしゃる場合があることも覚えておきましょう。2人から4人で介助する方法がありますが、利用者の安全を考え4人で介助することをお勧めします。

1) 階段の上り方（車いす）

- ① 階段を上る了解を得ます。
- ② 車いすを階段の正面に止め、ブレーキをかけて後輪を固定します。
- ③ 旅行者には、背もたれに寄りかかってもらいます。
- ④ 介護者4名は、グリップ、アームレスト、後輪、フットサポートパイプ等を逆手に持ち、旅行者に介助者の行動を説明しながら持ち上げます。
- ⑤ 階段では車いすを水平に近い状態（前が少し高い）に保つようにし、かけ声をかけながら移動します。

2) 階段の下り方（車いす）

- ① 階段を下りる了解を得ます。
- ② 車いすを後ろ向きにし、ブレーキをかけて後輪を固定します。
- ③ 旅行者には、背もたれに寄りかかっていただきます。
- ④ エスコートヘルパーら4名は、グリップ、アームレスト、後輪、フットサポートパイプ等を逆手に持ち、旅行者に介助者の行動を説明しながら持ち上げます。
- ⑤ 階段では車いすを水平に近い状態に保つようにし、かけ声をかけながら移動します。

ポイント

車いすには、部品が脱着可能なものもあるため、持つ部分がしっかり固定されていることを確認しましょう。

上り



下り



3名介助の場合

1名がグリップを持ち、2名がフットサポートパイプ（レッグレストの上と下）を持ちます。

2名介助の場合

1名がグリップを持ち、1名がフットサポートパイプ（レッグレストの上）を持ちます。

① 車いすでの電車の乗り方

- ① 旅行者とエスコートヘルパーだけで電車に乗り込むことは危険です。安全の為に①利用する駅、②利用する電車、③電車の何両目（例：3号車の前側）に乗るかを事前に連絡しておく、駅員さんが手伝ってくれます。（スロープ等を持っていて下さるので安心して乗車できます）
- ② 乗り降りの際は、車いすを電車に対して直角にして乗車します。この時、キャスターを上げ、溝を乗り越える要領で介助します。
- ③ 車内でも車いすに乗っている場合は、電車が急停車時にバランスを崩して前に飛び出さないように配慮しましょう。



7 エレベーター・エスカレーターの移動

エレベーターやエスカレーターを利用すれば、段差や階段を通るよりも容易に移動ができます。しかし、旅行者やエスコートヘルパーの意志に関係なく動くため、細心の配慮が必要になります。

安全のために、エレベーターがある場合はエレベーターを使うようにしましょう。

1) 車いすでのエレベーターの移動

エレベーター内の側面には、車いす利用者が操作するボタンが設置されています。このボタンは通常の操作ボタンに比べ、ドアの開閉時間が数秒間長くなるため、安心して乗り降りすることができます。利用時の留意点として、エレベーターの扉の溝に前輪(キャスター)がはまらないよう注意します。

方法①

- ① エレベーター利用の理解を得ます。
- ② 旅行者の身体がエレベーターに接触しないように扉中央に位置取りし、そのまま進んでエレベーター内に入ります。
- ③ エレベーター内で方向転換して、ドアの中央部からまっすぐに降ります。
- ④ 旅行者の体調確認を行います。

方法②

- ① エレベーター利用の理解を得ます。
- ② 車いすを扉に向かって後ろ向きにします。
- ③ キャスターが溝に落ちないように扉中央に位置取りし、扉に対して直角に進んで、エレベーター内に入ります。
- ④ エレベーター内で方向転換し、後ろ向きでまっすぐ降り、旅行者の体調確認を行います。

2) 車いすでのエスカレーターの移動

エスカレーター利用時に、エスコートヘルパーがエスカレーターベルトを持つと、車いすのバランスが崩れて危険です。必ず、両手で車いすのグリップをもって介助して下さい。また階段での介助と同様に、旅行者が高い方を見ることのできる向きで移動します。(安全のためにエレベーターを使いましょう)

エスカレーター上り

- ① エスカレーターを使って上ることの理解を得ます。
- ② エスカレーターの手前で止まらず、ゆっくりと乗ります。
- ③ 車いすの前輪(キャスター)と後輪(大車輪)をエスカレーターのステップに押しつけ固定します。
- ④ 介助者は、足を前後に開き安定した姿勢をとります。
- ⑤ エスカレーターでは、車いすにブレーキをかけないように注意しましょう。
- ⑥ 降り口付近に近づき、ステップが平らになったら、前輪を少し上げ一気に押して出ます。この時、躊躇すると櫓板部分に引っかかり車いすが転倒してしまうので注意が必要です。
- ⑦ 旅行者の体調確認を行います。

エスカレーター下り

- ① エスカレーターを使って降りることの理解を得ます。
- ② エスカレーターの手前で車いすを後ろ向きにします。
- ③ 介助者も後ろ向きになり、躊躇せずゆっくり乗り込みます。
- ④ 車いすの前輪と後輪をエスカレーターのステップに押しつけ固定しておきます。
- ⑤ エスコートヘルパーは、足を前後に開き安定した姿勢をとります。
- ⑥ エスカレーターでは、車いすにブレーキをかけないように注意しましょう。
- ⑦ 降り口付近に近づいたら、足下を見ながらタイミング良く床に移り、そのまま車いすも床に移動します。
- ⑧ 旅行者の体調確認を行います。



2. 食事・排せつ・ご入浴



① 食事（特殊食は事前の準備をしっかりと）

お店や宿泊先は、さまざまな趣向や演出をこらして、お店の雰囲気、料理などを楽しめる工夫をしています。普段の食事とは勝手の違うことも多いため、事前にさまざまな情報収集を行い、以下のような準備をすることをお勧めします。

- ① アレルギーについてあらかじめ旅行者に尋ね、事前に予約する場合は、アレルギーの出る食材を避けてオーダーします。
- ② 訪問先で病態別の食事が可能かどうか調べます。(例えば、減塩でお願いできるかなど)
- ③ 食事中に姿勢が保持できる環境かどうかを確かめ、必要なら車いすなどを準備します。
- ④ 使い慣れた皿、箸、スプーン、フォーク、コップ、ストロー、エプロンなどを準備しておきます。
- ⑤ お料理を細かくする必要がある場合は「キッチンばさみ」などを持参します。
- ⑥ 嚥下補助食品が必要な方は持参します。
- ⑦ 薬を服用する時の白湯が必要な場合は、用意してもらえるのか事前に確認しておきます。
- ⑧ 食べたくても身体が受け付けない時があります。いつも食べているバナナなどのおやつを持参しておくで安心です。

ポイント



食事は、楽しみながら食べるものです。「料理を作ってください方に失礼」と思わずに、安心して食事を楽しめる環境を作りましょう。



② 嚥下障害

高齢者や脳卒中後の人は嚥下障害が多いので、誤飲には注意が必要です。また、餅なども喉に詰まらせないように注意しましょう。

旅先で安心して食事をするためにも、本人のペースでゆっくり食べることが大事です。また、周りが、あまり騒がしくない環境を選び、異常に気づきやすいようにすることで危険はぐっと減らせます。

- ① 誤飲が疑われる時、本人に咳が出るうちは励まして咳を続けさせます。
- ② のどに異物が詰まった可能性のある時は、背中を叩いたり、後ろに回って上腹部を圧迫したりします。
- ③ 食物アレルギー（鶏卵、牛乳、小麦、甲殻類、そば、落花生）や蜂刺されでショックの既往のある人はエピペン自己注射を準備しておきます。



③ 全介助の方の排せつ（移動中）

新幹線やサンダーバード等には車いす対応トイレや多目的室があり、事前に予約しておけば使用することができます。多目的トイレは、エスコートヘルパーが十分介助できる広さです。また、多目的室の座席を引き出すとベッドになるので、トイレで排せつ介助が難しい人には利用しやすいかもしれません。

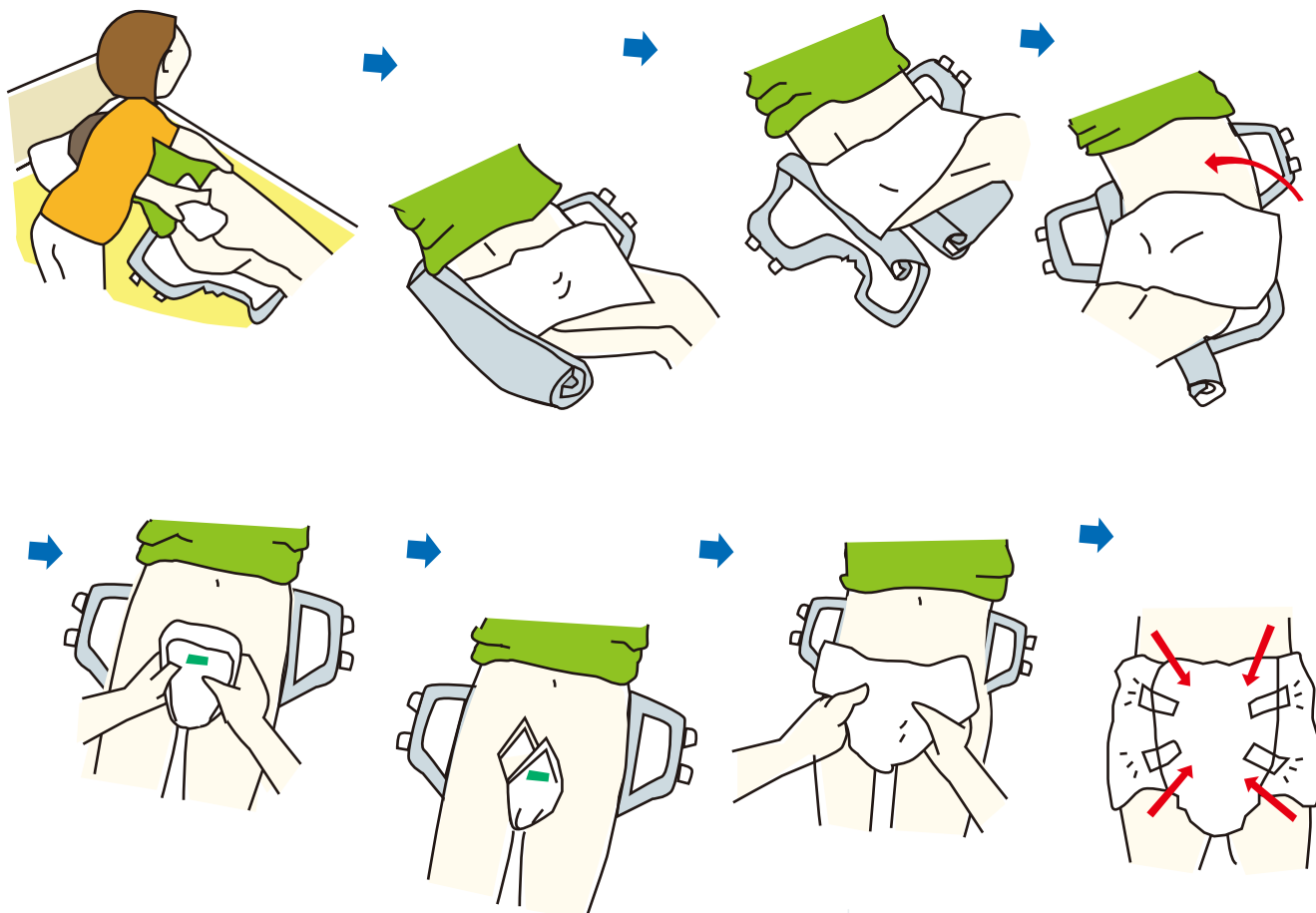
ただ、電車が動いている場合の排せつ介助は、電車が揺れバランスを崩してしまう恐れがあります。駅で事前に排せつを済ませておく等の配慮をしましょう。

1) トイレでの全介助

- ① トイレに行くことを告げ、了解を得るとともに体調確認を行います。
- ② トイレの蓋を開け、車いすを便座の近くに寄せてブレーキをかけてからフットサポートを上げます。
- ③ 臀部を車いすの座面前方に引き寄せ、立ち上がることの了解を得ます。ここで、旅行者の足底がしっかり床についていることを確認します。(麻痺側は介助者が補助を行います)
- ④ 旅行者の腰に手をまわし、脇を締めます。次に介助者は膝を落として旅行者を前かがみにしながら立位介助を行います。ここで、麻痺がある方や両足の足に力が入らない場合は、旅行者の膝折れを予防するために、旅行者の麻痺側の膝を介護者の両膝ではさんで、膝折れを予防します。
- ⑤ 立位の確認後、トイレに座れるように身体の向きを変えます。
- ⑥ 旅行者にズボン、下着(トレーニングパンツ)を下ろす了解を得た後、介助を行います。(介助者は、片手で旅行者の身体を保持して転倒を予防します)
- ⑦ 前かがみになってもらいながら、トイレに座ってもらいます。
- ⑧ 介助者が車いす対応トイレ内にいる場合は、タオルケットを膝にかける等プライバシーに配慮します。
- ⑨ 終了後は清拭状況を確認して、必要であればお手伝いします。
- ⑩ ズボン、下着(トレーニングパンツ)を膝上まで上げます。
- ⑪ 立ち上がることの了解を得ます。
- ⑫ 旅行者の両足を少し下げ、足底がしっかり床についていることを確認します。
- ⑬ ⑥⑦と同様の方法で、下着(トレーニングパンツ)を上げます。
- ⑭ 前かがみになってもらいながら、車いすに座ってもらいます。
- ⑮ 姿勢を直し、体調の確認を行います。

2) ベッドでの介助（おむつ）

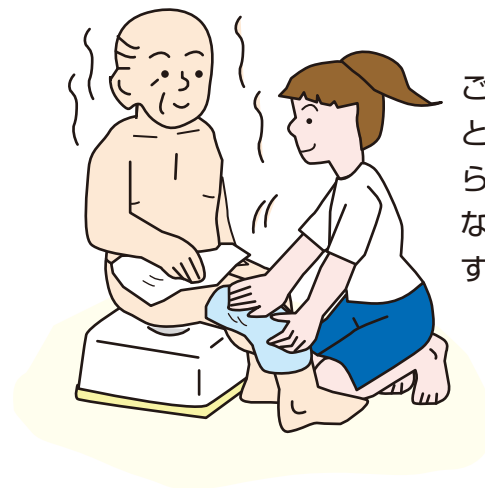
- ① 排泄に必要なものを準備します。トレーニングパンツやおむつを換えることを伝え、介助内容を説明して同意を得ます。
- ② 旅行者を側臥位にして、ベッドが汚染されないようにタオルケット等を敷きます。
- ③ 旅行者の保温と露出を軽減するためにタオルケットをかけます。
- ④ 旅行者を仰臥位にして、ズボンを下ろし、おむつを開けます。
（その都度、旅行者に声をかけ同意を得ます）
- ⑤ 使用したおむつを引き出します。この時、使用したおむつが身体や衣類に付かないよう注意し、内側に丸めておきます。
- ⑥ 旅行者を側臥位にし、陰部を清潔にしながら使用したおむつを取り除きます。
- ⑦ 新しいおむつを腸骨にあて、仰臥位にもどってもらってから、おむつを広げてしっかり当てます。
- ⑧ 旅行者の腹部が圧迫されていないか、確認し、あわせて尿漏れ予防のためギャザーの確認をしておきます。
- ⑨ タオルケットを取り、ズボンを上げて着衣を整えます。
- ⑩ 体調の確認をし、後片付けを行います。



④ 全介助の方の入浴（旅先） ※片麻痺の方がシャワーチェアー、バスボードを使用する場合

- 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ーを利用する場合は、入浴直前にシャワーチェアー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 旅行者の腰に手をまわし、脇を締めます。次にエスコートヘルパーは膝を落として旅行者を前かかみにしながら立位介助を行います。ここで、麻痺がある方や両方の足に力が入らない方の場合は、旅行者の膝折れを予防するためにエスコートヘルパーの膝を当てて保護します。
- 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、介助者の指の腹で頭皮をもむようにシャンプーすると気持ちいいです。）
- 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、介助者に麻痺側の膝関節を支えてもらい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、麻痺側から出てもらいます。
- ⑮ シャワーチェアーに移動します。
- ⑯ 旅行者の体調確認を行います。

お湯に浸かる時はゆっくりと慌てずに。



ご自身でできるところはしてもらい、洗い残しなどを介助します。