

## 2 スムーズな移動がしにくい方へのサポート

車いす使用者、補助犬ユーザー、杖や歩行補助具を使っている方、妊娠中の方、高齢者、乳幼児連れの方、内部障がいのある方など、スムーズな移動がしにくい方も理由はさまざまです。

### 1) 基本のポイント

#### 「笑顔であいさつ」

気持ちの良いコミュニケーションは、あらゆるサポートの基本です。まずは、微笑みながらあいさつをしましょう。

#### 「声かけ」

歩きづらそうな方に気づいたら、同伴者の有無に関わらず、率先して「何かお手伝いしましょうか？」と「声かけ」します。

「声かけ」は、本人の前方から行いましょう。

車いす使用者とは、なるべく目線を合わせて話しましょう。

#### サポート方法は「事前確認」

どういったサポートを希望するかは事前に本人に確かめます。例えば、大きな声で「車いすが通りますから通路を開けてください」と言われ、きまりの悪い思いをしたという方もいます。本人の気持ちに配慮し、さりげなく接しましょう。

## 2) 車いす使用者への対応

### 基本のたたみ方（手動式車いすの場合）

- ① フットサポートを上げる。
- ② シート中央部を持つ。
- ③ 完全におりたたむ。

### 基本の広げ方（手動式車いすの場合）

- ① 外側に少し開く。
- ② シートを押し広げる。
- ③ 両手を「ハの字」に広げ、シートの両側をしっかりと押し広げる。広げる際、指をシートに挟まないよう注意！

別のたたみ方をするタイプ、たためないタイプもあります。使用者本人あるいは同伴者から説明を受け、操作の方法を確認してからサポートに移りましょう。

### 移動前のチェック項目

移動する前に、本人の姿勢を確認しましょう。

きちんと座っていないと坂道や段差でずり落ちる危険性があります。また、ずっと同じ姿勢でいると、疲れたり、おしりが痛くなることもあります。

## 手動式車いすの押し方

- ① 車いすの後ろから両手でハンドグリップを握ります。  
足を左右あるいは前後に開いて重心を低くします。
- ② 押す前に「前に進みます」と「声かけ」し、からだ全体で押します。
- ③ 周囲に注意し、ゆっくりと進みます。  
特に曲がり角では、先をしっかりと確認し、ゆっくりと移動します。混雑時は、前を行く人に車いすのフットサポートが当たらないよう注意します。
- ④ 止まるとき、曲がるときなど新たな動きに移る際には、必ず「声かけ」を。

## 手動式車いすのブレーキのかけ方

- ① ブレーキ（ストッパー）は左右両方かけます。  
少しでも離れる時は、必ずブレーキをかけましょう。
- ② ブレーキをかける時は、車いすの背面から側面にかけて立ち、片手でハンドグリップを握りながら、もう一方の手でブレーキをかけます。反対側も同様です。

## 「キャストアー上げ」の方法

- ① ティッピングバーを踏み、ハンドグリップを下げます。  
必ず「キャストアーを上げます」と「声かけ」し、ひと呼吸おいてティッピングバーを踏むと同時にハンドグリップを下げます。

膝と腰を軽く曲げてバランスを保ち、不安を感じさせないように手早く操作しましょう。

- ② キャスターを浮かして後輪（大車輪）だけで移動します。膝と腰を軽く曲げて後輪のバランスを取りましょう。

## 段差の上り方

- ① 「段差があるので前を上げます」とまずは「声かけ」し、「キャスター上げ」に移ります。
- ② 「キャスター上げ」の状態ですくすくと前に進み、キャスターを段の上に乗せます。
- ③ さらに前進し、後輪（大車輪）が段差に触れて止まったところで、ハンドグリップを上げて車体を持ち上げながら前に押し出します。その際、衝撃を与えないようにしましょう。
- ④ 前向きで段差を越えるのが一般的です。ただし、本人確認を忘れずに。

### 【雨天時の注意】

雨天時に段差等乗り越える時は、車いす使用者も同伴者も滑りやすいため、段差等の前で一度車いすを止め、安定した場所でキャスター上げを行いましょう。

## 段差の下り方

- ① 下りる時は「段差を下りますので後ろ向きに進みます」と「声かけ」し、後ろ向きになって、後輪から下りる方法が一般的です。
- ② ハンドグリップを持ち上げるようにし、ゆっくりと静かに後輪を下ろします。
- ③ フットサポートやつま先が段差に当たらないように気をつけながら、「キャスター上げ」を行い、車いすをゆっくりと後退させます。後輪が着地する際に衝撃を与えないようにしましょう。
- ④ 後輪が着地したら気をつけながらキャスターを下ろします。

前向きに下りる方法もありますが、安定感を確保しやすい後ろ向きが基本です。

## 溝の越え方

- ① 「キャスター上げ」のまま前に進み、溝を通過したところでキャスターを下ろします。
- ② そのまま前進し、後輪を浮かせ気味にして溝を越えます。
- ③ 段差が大きい場合、溝の幅が広い場合、電動車いすの場合は、一人だけのサポートは危険なため、他のスタッフや周囲の人に協力を求めましょう。

## 坂道の上り方、下り方

### ① 上り坂

からだを少し前傾させながら、一步一步、確実に押し上げます。想像以上に大きな力が必要です。押し戻されないように注意しましょう。

### ② ゆるやかな下り坂

前向き状態で、本人の状態を確認しながら車いすをやや引くようにして下ります。

### ③ 急な下り坂

後ろ向きになり、後方の障害物に注意しつつ、車体を維持しながら慎重に下ります。

本人の希望と安全上の配慮、自身の体力などを照らし合わせ、適切な方法を選びましょう。

## エレベーターの乗り方・降り方

① 床とエレベーターの間の溝に、キャスターが落ちないように、溝に対して直角に出入りします。

② 前向きか後ろ向きかは、本人の意向や混雑状況、エレベーターの大きさによって柔軟に対応することになります。

③ ただし、乗り込む時の原則は後ろ向きです。

あなたから先にエレベーターに入ります。扉を閉める前に、足先がドアに当たらないか確認しましょう。

④ 降りる時は、出口に向かって後ろ向きで進むのが基本です。ただし転回スペースがない場合は前向きで降りましょう。

## 車いすから座席への移乗

座席への移乗を希望する方もいます。

その場合、座席のどちら側からの移乗が楽なのか人によって違いがあるため、必ず移乗の方向を確認してください。

移乗の前にはブレーキをかけて車いすを動きにくくします。

座席側が固定されているかどうか確認しましょう。

## 狭い通路・混雑した通路

狭い通路やドアを通過する時は、車いすの左右が壁等に接触しないか注意します。

### 【体温調整について】

頸椎損傷の方の中には、体温調整ができない方もいるため、炎天下や高温多湿、身体が冷える環境などでの長時間のプログラム・入場待ちなどでは注意が必要です。

### 3) 杖や歩行補助具を使っている方への対応

困っている様子が見えたら、「何かお手伝いしますか？」と「声かけ」し、本人の望む方法でサポートしましょう。

<杖や歩行補助具を使う方が感じている不安や不便さ>

- ・ 階段や段差の上り下りが不便。
- ・ 雨の日は、足元が滑るのが怖く、傘も差しにくい。
- ・ 義足の方には外見だけでは気づかない方がいる。
- ・ 周囲の人と歩く速度を合わせられない方がいる。
- ・ 本人の意向を確認することなく唐突に手助けされて、戸惑った、気分を害したという経験がある方もいる。

### 4) 妊娠中の方への対応

<妊娠中の方が感じている不安や不便さ>

- ・ 人混みで押されたり、急いでいる方にぶつかるのではないかという不安があり、その分、動きが慎重に。
- ・ 出産や子育てに対する期待と不安によって、通常とは多少異なる心理状態にあることも。
- ・ 妊娠前期の方は、外見の変化はまだ少なく、気分が悪くても周囲から気づきにくいことがある。
- ・ 妊娠後期の方は、お腹がせり出しているので、かがむのがつらい、身体のバランスがとりにくい、足元が見えにくいことがある。
- ・ 座ることを無理に勧めず、本人に楽な姿勢を確認する。



## 5) 高齢者への対応

困っている様子が見えたら「声かけ」します。

サポートを必要としない方も多いため、年長者への敬意をもって接することが大切です。

<高齢者が感じている不安や不便さ>

- ・ 個人差が大きく、一様に高齢者とひとくくりにしない。
- ・ 一般的には加齢により、視力や聴力、運動能力や順応性の低下が見られる。
- ・ 長い距離を一気に歩いたり、素早く動くのは困難な人も。
- ・ 筋力低下により身体バランスがとりにくくなることから、転倒したり、つまずきやすくなる。

誘導・コミュニケーションは、本人にペースを合わせます。急がせたり、慌てさせることのないようにしましょう。

早口で説明すると、相手を疲れさせてしまう恐れもあります。

## 6) 乳幼児連れの方への対応

声をかけられたら、希望の方法でサポートしましょう。

ただし、幼児の行動には、つねに目を配るようにしましょう  
ベビーベッドや休憩所を求められた場合には、速やかに案内してください。

＜乳幼児連れの方が感じている不安や不便さ＞

- ・ 乳幼児を背負ったり、抱いたり、ベビーカーに乗せないと移動できない。
- ・ 手がふさがっている場合が多く、行動が制限されることも。
- ・ 歩けるようになった子どもの場合、その行動から目を離すことができず、子ども以外への注意が散漫になる。
- ・ 逆に、ふとしたはずみで子どもへの意識が薄れる場合もある。

自分の持ち場において、幼児にとって危険と思われる場所・設備を、事前にチェックしておきます。

特に両親・保護者とはぐれて単独行動していないか目を配りましょう。

## 7) 内部障がいがある方への対応

外見からは障がいがあることが分かりにくいいため、声をかけられたら、希望の方法でサポートしましょう。

＜内部障がいのある方が感じている不安や不便さ＞

- ・ 内臓の機能低下あるいは喪失していることから、疲れやすく、重い荷物を持つ、速く歩く、坂道や階段を歩くといった運動が制限されがち。
- ・ 人工肛門、人工膀胱を使用している方(オストメイト)は、オストメイト用のトイレが必要。