

少子高齢化の進展により高齢者や障害者の自立や介護を支援する福祉機器に注目が集っています。

その一方で基本的な選び方や使い方がなされておらずトラブルになるケースもあります。

本会では国際福祉機器展の利用者アンケートや相談内容をもとに「はじめての福祉機器Q&A」を作成し、基本的な選び方や使い方について情報提供をしています。

Q5 車いすのこぎ方にはどのような種類があるのですか？

車いすのこぎ方は、自分でこぐ方法と介助者が押す方法があります。介助者が押す方法は「Q4 外を車いすで移動する場合に気をつけなければならないことはどのようなことですか？」に書かれていますので、ここでは自分でこぐ方法をご説明いたします。

自分でこぐときの方法として①両手こぎ②片手片足こぎ③両足こぎ④両手両足こぎの4種類があります。

「①」の両手こぎの場合、車いすの座幅は本人の腰の幅よりも2～3cm広い程度の幅にします。座幅が広いと両手でこぐときに脇が開いてしまい、こぐと非常に疲れてしまいます。脇が閉まった状態で車いすをこぐと、肩を前後に動かしながら肘の屈伸でこぐことができ、楽に移動することができるようになります。横から見たときに車いすのタイヤの頂点に手が届くよう(図11) 車いすの背角や車いすの車軸を調整することが必要です。

高齢者のこぎ方の特徴として「ちょこちょこ」こぐ方が多くみられます。しかし、このこぎ方では前に進む距離が少なく、移動するのが大変です。車いすをこぐときには駆動期と惰走期があります。駆動期というのは車いすをこぐときのことです。そして、こいだ後車いすを惰走(惰性で走り続けること)させると効率よく移動することができます。「ちょこちょこ」こぐと車いすのハンドリム(車いすをこぐときに握るための、タイヤの脇にあるパイプ)を握ったときに車いすが止まってしまうので惰走期がなくなり、効率よく移動することができなくなってしまいます。

次に回転するときですが、片側のハンドリムを握り反対側のハンドリムを前にこいだり後ろにこいだりして回転します。もっと効率よく回転する方法は、片側のハンドリムを前にこぎ反対側のハンドリムを後ろにこぐもっと小さく回転することができます。

「②」の片手片足こぎの場合、車いすはこぐ方のフットレグサポート(足を載せる台)を外し、座面の高さ(クッションを含む)を足の裏(靴を履いている場合には靴の裏)から膝裏までの長さに調整します。こぐときにはまず手で少し前進してからこぐ方の膝を伸ばし、踵を床につけてから(図12)膝を曲げて(図13)前進していきます。特に足でこぐときにずっこけた姿

図11



図12



図13



図14



勢でこぐと、身体が前に滑ってきますので少しだけ前かがみになってこぐと、お尻が前にずれにくくなります。

「③・④」の両足こぎ、両手両足こぎ(図14)の場合は、片手片足こぎと同様に座面の高さを調整し、両側のフットレグサポートをはずしてこぐようにします。両手両足こぎの場合、屋内移動の時に座っているときの座面の高さといでいるときの足から座面の高さが変わらず、フットレグサポートがないことにより小回りがきき、移乗(乗り移ること)の時にフットサポートに足を引っ掛けるということもないので、安全に移動・移乗ができる方法です。

Q6 車いすのメンテナンスでどのようなことに気をつけたらいいのでしょうか？

車いすは自転車と同じようにタイヤの空気圧のメンテナンスが重要です。タイヤの空気が抜けてくるとこぐときに重くなることばかりでなく、駐車ブレーキをかけたときに空気圧が足りないためにブレーキの利きが悪くなってしまうことがあります。ブレーキがきちんとかかっていないと移乗の時に車いすが動いたりして非常に危険です。1か月に一度ぐらいは空気圧を確認して、空気が抜けているようでしたら入れるようにしましょう。

空気が抜ける原因として、タイヤの空気を入れるバルブの所についている筒状の虫ゴムの劣化がありますが、この虫ゴムはおおむね1～2年ぐらいで劣化してくると思います。空気を入れて2～3日たつともう空気が抜けるようでしたら、まずは虫ゴムを交換してみましょう。虫ゴムを交換しても空気が抜けるようでしたら、パンクしている可能性があります。タイヤの空気が抜けたまま車いすを使用していると、チューブが傷んでしまいます。チューブが傷むと修理しなければなりませんので、虫ゴムの交換を早めに行うことがチューブを長持ちさせる秘訣です。

また、タイヤには溝がありますが、この溝がすり減るほど使い切ってしまったら、タイヤ交換をしたほうが良いでしょう。すり減ることによりブレーキの利きが悪くなり、移乗の時に危険です。

消耗品はタイヤばかりではありません。車いすのシートや背もたれも長期間使用するとたわんできます。このたわみは座っている姿勢が傾いてしまう原因になります。2～3年使用してシートがたわんできたり破れたりした場合には、たわみを取るためにシートを張り直すか交換するとよいでしょう。介護保険制度でレンタルしている場合には同じタイプの車いすに交換してもらおうとよいでしょう。

汚れの中では食事の食べこぼしが一番多いと思います。汚れてしまったまま何か月もそのままにしておくとなかなか落ちなくなります。どうしても汚れてしまう場合にはその都度まめに掃除をしておくことをお勧めいたします。

そして、車いすのキャスターや後輪の車軸にゴミがたまると走行するときに動きが悪くなりますので時々ゴミをとり掃除をしておきたいものです。

他には、グリップが緩んでくることがあります。グリップが緩んだまま屋外走行をしたり、キャスター上げを行うと危険ですので、早めに修理をもらうか、車いすを交換してもらおうとよいでしょう。