

VOL.

福祉用具を安全に使うために

付録(第3章 ベッド 3Dアニメーションによる解説)

福祉用具シリーズvol. 3

-福祉用具を安全に使うために-

目 次
1. はじめに2
2. 目に見える「事故」と見えない「危険」 3
3. ベッド
4. 車 い す12
5. 入浴関連用具 ······24
6. リフト27
7. おわりに30

1 はじめに

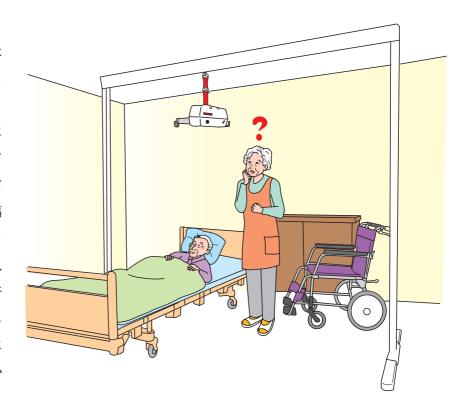
福祉用具は高齢者や障害者にとっては、生活になくてはならない道具です。

ヒトは道具を利用することによって進化してきたといわれています。道具は上手に利用すれば生活がとても便利になります。一度その利便性を知ってしまうと、道具のない生活など考えられません。しかし、道具は慣れないとなかなか上手に使えません。私たちが生活の中で使う道具、例えばはさみや包丁は、最初は上手に使えなくとも、少しずつ練習をして、無意識のうちに上手に使えるようになっていきます。道具の使い方をわざわざ人から教えてもらうということは多くはありません。見よう見まねで上手に使えるようになっていきます。しかし、一部の道具は使い方を教わらないとなかなか上手に使えません。例えば、大工さんが使うカンナを素人の私たちがいきなり使おうと思っても使えるものではありません。使い方を教わって、一生懸命練習して、何とか多少は仕事ができるかなというような状態になります。

福祉用具はどうでしょう。誰でもすぐに使いこなせる道具でしょうか?

福祉用具は一般的には必要になるまであまり生活になじみのない道具だと言えるでしょう。大工さんのカ

ンナのようなものです。福祉用具を 見たことはあるけれど、また、どう いうことができるのかはある程度は わかるけれど、自分で使うなんてこ とは滅多なことでなければないと 思っている道具です。それを必要に なったから使いなさいといわれて も、また使おうと思っても、使い方 がわからなくて当然です。しかも福 祉用具は身体に何らかの障害を持っ ている人が、あるいはそのような人 に、使うものです。したがって、普 通の道具と比較しても使い方が難し くなるはずです。自分の身体機能に 応じて使い方が変わったりしますか ら、そう簡単ではありません。



間違えた使い方はいろいろな「危険」、「事故」につながります。「福祉用具は安全でなければならない」、とか、「福祉用具は誰でも使えなければならない」、という誤解が目に見える事故、目に見えない危険につながります。福祉用具は使い方をきちんと教わらなければ危険と隣り合わせです。まずは自分の生活に合った適切で安全な使い方を身につけましょう。

2 目に見える「事故」と見えない「危険」

福祉用具の選択や使い方を間違えたことによる危険 や事故には大きく分けて2種類あります。

一つは車いすが何かにぶつかって転倒したり、杖が 折れたり、溝に挟まって転倒したというような誰が見 ても明らかな事故・危険です。



小さな段差でも危険です

もう一つは見た目にはわからないけれど、時間をかけてじわじわと明らかになってくる危険です。この目に見えない危険は福祉用具の選び方や使い方に起因しているのですが、危険そのものがなかなかわかりにくいといえます。車いすにいわゆるずっこけ姿勢で座っていたので褥瘡ができたとか、股関節や脊椎の変形を生じたというような危険です。褥瘡や関節変形が車いすの使い方に関係しているとはなかなかわかりにくく、別の所に原因があると思われがちです。



この円背は車いすで作られたものかも?

また、ベッドを導入したら、すぐ休めるので、いつのまにか寝たきりになっていたというようなことも、ケアプランが曖昧でベッドの使い方が悪いから寝たきりになったとはわかりにくいことです。



「いつのまにか」、「気がついたら」の寝たきり状態

知らないことが危険になることもあります。例えば、 失禁するからおむつにしていたが、治療すれば治癒す る可能性のある失禁だったのに、知らないが故に治療 のチャンスを逃してしまったなどということも起こり ます。

福祉用具の目に見える危険は、当然のことながら可能な限り小さくする努力が行われています。強度や耐久性などの基準が設けられているとともに、故障を少なくする努力や過去の事故をふまえた改良などが続けられています。しかし、道具である限り事故や危険をゼロにすることはできません。予想もしなかった故障が起きたり、事故が発生したりしますが、これらの危険は可能な限り小さくする努力がなされています。目に見えるだけに努力の結果がすぐに現れると言えるでしょう。

しかし、目に見えない危険は気がつかないことが多いですから、どれだけ危険に晒されているかもわからず、いつのまにかひどい状態に陥っています。専門家でなければどうやったらこの危険から逃げられるかということも当然わからないことが多いといえます。

福祉用具は選択から使い方まで正確な知識を持つことが大切ですが、これらの知識・技術を持っている専門家はどこにでもいるわけではありません。きちんとした知識・技術を持っている専門家を見つけて相談することが大切です。

以下にベッド、車いす、入浴関連用具、リフトなど 代表的な福祉用具の日常的に起こりやすい「危険」と 「事故」について記述します。

故障による事故・危険は使用者には避けがたい危険です。ここではこれらの危険・事故は記述しませんが、普段の保守や状態に気をつけていれば事前に異常を察知できる可能性も高くなります。これらの保守については是非取扱説明書を丁寧にお読みになることをお薦めします。

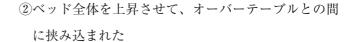
3 ベッド

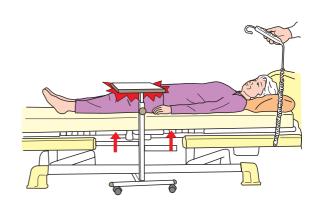
1 目に見える危険・事故

1 動く(電動) ことによる危険・事故

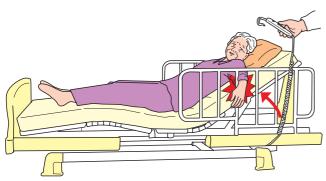
電動ベッドですから、スイッチを押すといろいろな 部分が動きます。しかも身体を持ち上げられるだけの パワーを持っていますから、スイッチを押し間違えれ ばすぐそこに危険があります。

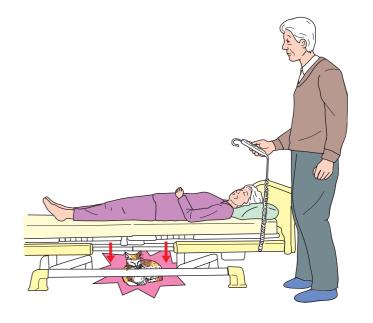
①背を上げてベッド柵とマットレスの間に頭や手足を 挟まれた





③ベッド下にペットがいるのに気がつかずにベッドを 下げてしまった

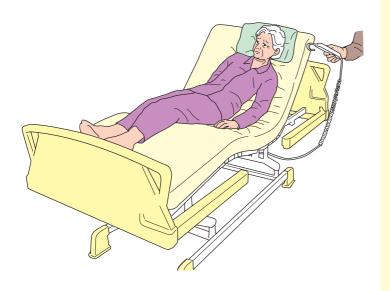




④背を下げたときにベッドフレームと背板の間に介助 者の手を挟み込んだ、などということもあります。

ベッドのスイッチを操作するときにはその動きに注 意し、挟み込みがないように気をつけましょう。

挟み込み以外でも、体幹が不安定な人の場合には、 背を上げすぎて体幹が倒れてしまうなどということも あります。



体幹が不安定で、背を上げすぎると倒れてしまう

ワンポイント

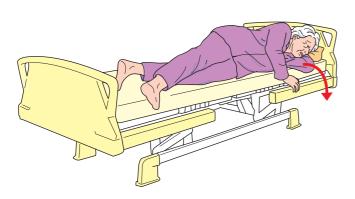
- ・スイッチを押すときに周囲の状況に十分気を つけるという一般的なことに注意することが もっとも大切です。事故は慣れから始まりま す。介助者と本人、二人で確認しながら操作 できればベストです。
- ・背上げ時のベッド柵との挟み込みを防ぐ構造 のベッドもメーカーによっては市販されるよ うになりました。
- ・ご本人がスイッチを押すことができて、判断 力が不十分な場合にはコントローラーを本人 の手が届かないところにおくなどの工夫が必 要です。
- ・部分的には挟み込みを検知して自動的に止まる機能を持つベッドもありますが、完全ではありませんので、いざというときのバックアップだと考えて普段からスイッチ操作には気をつけることが大切です。

2 高さがあることによる危険

ベッドは寝る面(マットレス面)が高くなっています。これがベッドの最大の利点で、高いが故に使用者が動きやすくなり、また介護がしやすくなります。しかし、これが場合によっては転落、転倒などを引き起こす凶器になります。

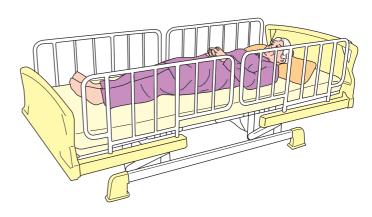
この危険には寝返りをしていて落ちる場合と、ベッド上で立ち上がってしまって倒れたり、転落したりすることがあります。

①寝返り時の転落:電動ベッドは介護のしやすさなどを考えて、マットレス幅を一般のベッドより狭くしていることが多くあります。一般のベッドではマットレス幅は1,000mm程度ですが、介護ベッドでは狭いタイプは830mm前後、広めで910mm前後です。このためベッド柵がない状態で寝返りをしますと、そのまま転落してしまうことがあります。



幅が狭いので落ちやすい

基本的にはベッド柵を使うことで、この転落はかなり防げます。ただし、ベッド柵で四方を囲うのは拘束になりかねませんので、使い方に注意が必要です。



拘束になりかねません

②ベッド上での立ち上がり:布団に寝る習慣だった人が夜中に寝ぼけたりしてうっかりベッド上で立ち上がって倒れたり、転倒してしまう危険です。マットレスは立ち上がると沈み込みますので不安定になります。立ち上がる能力があって痴呆症状を呈している場合などはベッドではなく、布団を使うことも検討してみる必要があるでしょう。



ワンポイント

- ・まずは本当に寝具をベッドにすることが適切なのか、アセスメントをきちんと行うことが大切です。「高さがある」という物理的な特徴は避けて通れない特徴ですから、転落・転倒などは適用が間違っていれば必ず起きる事故だとさえ言えます。
- ・寝返りによる転落などが起こりそうな場合は、マットレス幅の選択、ベッド柵の選択、ベッド高さ、周辺 の環境などの対策を立てます。
- ・立ち上がってしまう人にどうしてもベッドを使う場合には硬めのマットレスにしたり、低床型にしたり、 ベッド周辺に衝撃吸収マットを使用したりします。

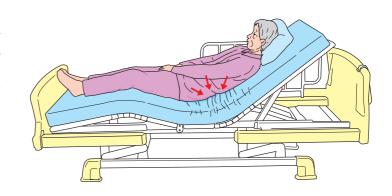
2 目に見えない危険

1 背上げにともなう危険

ベッドの背をうっかり上げると、いくつかの気がつ きにくい危険があります。

①背上げ時の姿勢による褥瘡の危険:ベッドの背を上げたとき、図のような姿勢になってしまうと、褥瘡を作りやすい仙骨部周辺に体重が集中しやすく、圧力が高くなってしまいます。このままの姿勢を続けると褥瘡を作りかねません。

この姿勢になってしまう原因はいくつかあります。

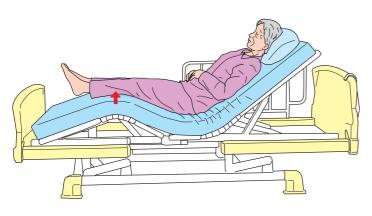


仙骨部周辺の圧力が高くなると褥瘡を作りかねない

A) ベッドの大きさと体格が合っていない場合: ベッドの方が体格より大きすぎると (特に大腿長 - 股関節から膝関節までの長さ - とベッドの該当する部材の長さ)、この現象が生じやすくなります。ベッドの膝を上げたときにふくらはぎ部分が持ち上げられてしまいます。これは気持ちが悪いので何とかして膝裏をベッドの高い部分に合わせようとします。そうすると、身体が足のほうに移動して、右上の図のような姿勢 (いわゆるずっこけ姿勢) になってしまいます。

B) 最初から身体が足側にずれている場合:身体が 足側にずれたまま背を上げるといわゆるずっこけ 姿勢になってしまいます。

また、このときには胸部、腹部などに強い圧迫 を受け、相当に苦しい思いをします。二重に危険 だと言えます。



身体よりベッドの方が大きいとふくらはぎを持ち上げられてしまう

②背を上げたときの身体のずれによる褥瘡の危険

身体の位置が頭側にずれていると、背を上げたとき身体が足側に滑り落ちていきます。また、背を上げる前に足(膝)を上げておかないと、身体が足側に滑ってずれていきます。身体が滑るということは皮膚に剪断力が働くということですから、この力によって褥瘡を作る可能性があります。

③ベッドを平らに戻したときの皮膚の「突っ張り」

ベッドの背を上げた状態から、ベッドを平らに戻すと、身体の下の皮膚が突っ張られた感じが残ります。自分で身体を動かせる人はもじもじしたり、側臥位になったりしてこの突っ張りを解放しますが、自分で身体を動かせない人はそのままになります。とても不快な感じがして、ベッドの背を上げたくなります。



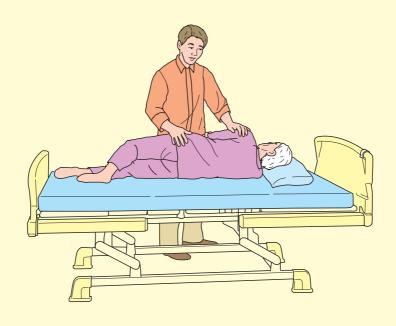
ワンポイント

- ・ベッドの背を上げるときはまず身体が正しい位置にあるか確認します。股関節・膝関節とベッドの底板の 曲がる位置が合っていることを確かめましょう。
- ・背を上げるときには、まず足(膝)を上げて臀部が前に滑らないようにします。それから背を上げます。 この繰り返しで上げていきますが、まったく身体を動かすことができない人の場合には時々腹部等の圧迫 を除去するための介護動作を加えながら背を上げていきます。



身体を起こして圧迫を除去する

- ・なお、背をある程度上げたら、今度は足を下げながら背を上げると、背上げにともなう圧迫は低減することができます。ベッドの機種によってはこの動作を自動的に行うものもあります。
- ・背を下げたあと、一度側臥位にすると、皮膚の突っ張りがなくなります。



背を下げたら、必ず一度側臥位にする

2 休む場所があることによる寝たきりへの近道

ベッドはいつでも休める便利な道具です。疲れたなと思えば、「ベッドにいって一休み」がいつでも簡単にできます。これはベッドの利点であるとともに、ケアプランによっては凶器にもなりかねません。すなわち、いつでも休める場所があるということは、ついついベッドで休む時間が長くなっていって、いつのまにか、寝ている時間の方が長くなり、気がついたらいつもベッドで生活していたなどということになりかねません。いつのまにか寝たきりになってしまう可能性があるということです。

ワンポイント

- ・疲れたらベッドにいって身体を伸ばして少し 休む、元気になったらまた起きてきて普通の 生活をする、ということに気をつけます。
- ・ベッドは生活をする場所ではなく、あくまで も休む場所であることに留意する必要があり ます。ベッド上で日常の生活動作(例えば食 事、排泄、清拭、着替え等々)はできるだけ しないようにします。これらの動作はベッド から離れてするようにしましょう。一言でい えばケアプランをしっかり立てましょうとい うことになります。

3 エアマットレスなど柔らかいマットレスを使うことによって身体が動かなくなる寝たきりへの道

褥瘡予防のために柔らかすぎるマットレスを使ったり、場合によってはエアマットレスを使ったりすることがよくあります。マットレスを柔らかくするときには身体の動きとの関係をよく考える必要があります。エアマットレスや柔らかいマットレスでは寝返りなど身体を動かしにくくなります。このことがうっかりすると寝たきりにつながってしまうことがあります。身

体を動かしにくいから人手を借りて起きあがったり、 起きあがるのがおっくうだから寝ていたりという悪い 循環に入りかねません。

身体の動きと褥瘡の作りやすさを十分にアセスメントして、適切なマットレス選びをするとともに、福祉 用具にだけ頼るのではなく、ケアプラン全体で問題の 解決を図ろうとすることが大切です。



エアマットレスは身体を動かしにくくする

ワンポイント

・ 褥瘡の防止はマットレスだけに頼るのではなく、ケアのあり方やケアプランそのものの中で考えましょう。日中寝ている時間を少なくし、できるだけ座位をとって活動的な生活を送るようにし、また、体位変換などケアに依存する可能性も考慮します。

3 ベッドの保守

特別に何かをしなければならないということはあり ませんが、故障を早めに検知するために普段から次の ようなことに気をつけていましょう。

①ベッドを動かすときに「異音」がしないか。

「ぎしぎし」とか、「きーん」とか、今までと異なった音がしませんか。

②スムースに動かずに「がく、がく」というような動きをする。

③動きが遅くなった。

そのほか、通常とは異なる状態に気がついたら、まずは事業者に連絡しましょう。

4 車いす

車いすには実にたくさんの危険因子が存在します。車いすは車輪で移動する用具ですから、危険はつきものだともいえます。

大きく分けて、介助者のミス(うっかりミス、操作ミス)による危険、車いすの整備不 良による危険、車いすの不適合による危険があります。

1 目に見える危険・事故

1 介助者のミス

たくさんの「うっかり」や「操作ミス」があります。

1) 移乗時の危険

①ブレーキ (車輪ロック) をかけ忘れて移乗したので ひっくり返った。) ②フットプレートを跳ね上げずに、フットプレートに 足をおいたまま立ち上がった。



移乗時に車いすが動いてしまったら危険



ワンポイント

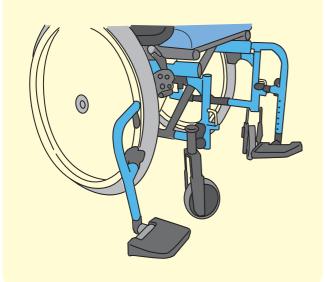
・車いすを止めたら必ずブレーキ(車輪ロック)をかける癖をつけましょう。とにもかくにも 「止めたらブレーキ」です。 ③移乗するときに本人や介助者の足を車いすにぶつけた。



レッグサポートをはずさないと、足をぶつける

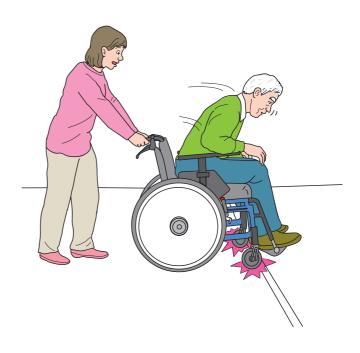
リ ワンポイント

・立ち上がって移乗する、させるときにはレッグサポートと呼ばれる足乗せ部分をはずすか、外側に回転できる車いすを選ぶと、本人、介助者ともに足下が広くなって安心して移乗できます。



2) 介助走行時の危険

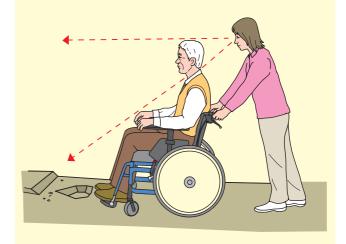
①介助者が段差に気がつかずに直進して、段差にぶつ かったら本人が前に飛び出してしまった。



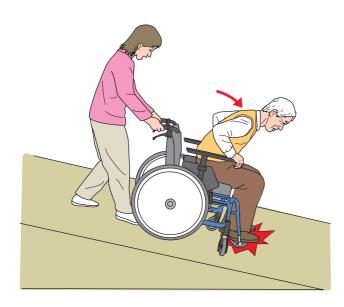
体幹などの筋力がしっかりしていれば何とか踏ん 張ってこらえられるようなショックでも車いすを必 要とする人はこらえることができずに前に飛び出し てしまうことが多いでしょう。

ワンポイント

・後ろから車いすを押していると、前方の下側 が見えにくくなります。前方の路面には絶え ず注意が必要です。

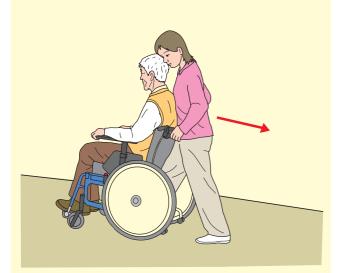


②介助用ブレーキがついていたので、急な坂道を前向 きに降りた。途中で軽くブレーキをかけたら、身体 が前方に投げ出された。



ワンポイント

・ 急な坂道を下るときは必ず後ろ向きになり、 介助者が身体で押さえながら下ります。



・介助者用のブレーキがついているからといって、安心してはいけません。

③廊下を曲がるときに、足先を壁にぶつけた。



悪いことが重なって、靴を履いていなかった。

ワンポイント

・車いすに乗るときには必ず靴を履く癖をつけましょう。裸足で乗っていると、このようなぶつける危険(足が一番前に出てきます)とともに、関節の変形の原因にもなりかねません。

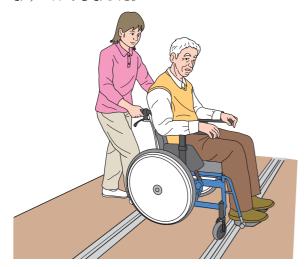
④ブレーキをかけ忘れていたので、手を離したら車いすが勝手に動き出してしまった。よく見たら緩い坂 道になっていた。



ワンポイント

・必ずブレーキをかける癖をつけます。

⑤踏切をわたっていたら、キャスターが線路の溝には まりこんでしまった。



車いすの前輪はキャスター輪になっていて、自由自在に回転します。このため、溝を越える場合、直角に車輪がアプローチしなければなりませんが、何らかの理由で斜めになっていたりすると、溝にはまりこんでしまうことがあります。溝に直角に進んでもはまりこんでしまうことがあります。路面が平らでなくて、車いすの4輪のうちの3輪で接地し、一つが浮いてしまうような場合にはこの浮いたキャスターは勝手に回転してしまいますので、運悪く線路にはまりこむなどということも起こりえます。

ワンポイント

・線路を横切るときは直角に進むとともに途中 で止まったりせず、一定の速度で通過してく ださい。心配なら、前輪を上げて走行すると

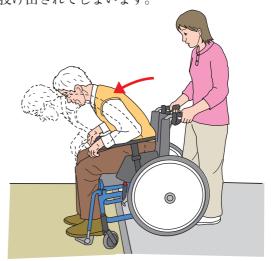


3) 高低差のある環境での危険

車いすは車輪が転がって移動するものですから、段 差や階段のような高低差がある環境は特に事故が起こ りやすいと言えます。

①段差を前向きに降りて、本人を前に投げだしてしまった。

前が下がれば身体は前に倒れやすくなります。その上に段差を降りたときの衝撃が加われば、簡単に前に投げ出されてしまいます。



リ ワンポイント

・段差は後ろ向きにおります。後輪を下ろした ら、前輪を上げて(キャスター上げ、ウィ リー)介助者が身体で車いすを押さえるよう にしながらゆっくり段差を降ります。



②階段を二人で持ち上げて運んでいて、落としてしまった。

階段を車いすごと抱えて昇降するのはきわめて危 険な作業です。躓いたりしたら、本人だけでなく介 助者にも当然危険が生じます。腰痛の原因にもなり ます。

ワンポイント

- ・遠くなってもエレベーターやスロープを探し た方がよいといえるでしょう。
- ・どうしても階段を下りなければならないとき には、多少でも安全な方法を探します。
- ・持ち上げるよりは転がした方が安全な場合が あります。キャスターを上げて、階段の下を 向いて、前後から下ろしたり引き上げたりし ます。



- ・車いすで階段を昇降する安全な使い方はない といえるかもしれません。
- ③スロープで速度を制御しきれず暴走させてしまった。 昇ろうとして逆に降下させてしまった。

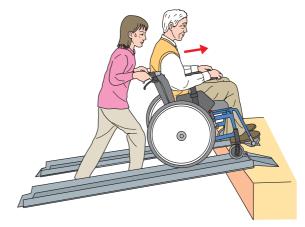
スロープは意外と大変です。大丈夫だろうと思って昇ろうとしたり、降りようとしたら、支えきれなくなったということはよくあります。スロープは介助者がしっかりしている場合しか使えないと思いましょう。

ワンポイント

- ・段差はスロープで解決しようとはせず、できれば段差解消機などを使った方が安全です。
- ・勾配の緩いスロープなら前向きで介助者用の ブレーキで速度を調節しながら降りることも しますが、この場合には介助者用のブレーキ が車軸内蔵のドラムブレーキであることをお 勧めします。タイヤにレバーを押しつけるよ うなブレーキでは速度調節も難しいですし、 ゆるみやすいということが言えます。ドラム ブレーキはこれらの点で安心して使えます。

④2本レールのスロープで踏み外してしまった。

1枚のスロープではなく、簡易な2本レールのようなスロープではさらに危険が高まると言えます。 介助者がスロープ上を通れないので、さらに操作し にくくなりますし、車輪がスロープから踏み外して しまうことも起こります。



ワンポイント

・300mmを越えるような段差では、できれば このようなスロープは使わない方がよいとい えるでしょう。どうしてもこのスロープを使 うときは体力のある介助者が慎重に使うよう にしましょう。 ⑤エスカレーターで車いすが挟まってしまった。

エレベーターはないけれど、エスカレーターならあるという環境にしばしば出会います。車いす用のエスカレーターもありますが、数が多くはありません。また、管理者を呼ばなければならないこと、一度運転を止めて、利用者を遮断し、それからはじめて昇降できることなどから時間と手間暇がかかります。慣れていれば通常のエスカレーターに車いすで乗ることは簡単ですから、つい普通のエスカレーターに乗ることをしがちですが、うっかりすると危険に遭遇します。

介助者が後ろからきちんと支えられなければ後ろに

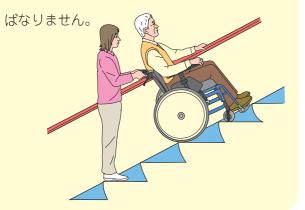
落下していきますからき わめて危険です。

また少しでも斜めに 乗って、フットプレート など車いすのどこかがエ スカレーターの壁などに 触れると、一気に車いす が斜めになり、壁と壁の 間に挟まれてしまいます。



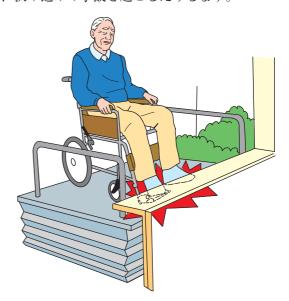
リワンポイント

- できれば車いす用のエスカレーターやエレベーターを利用した方がよいでしょう。
- ・普通のエスカレーターを利用するときはまっ すぐ乗車し、図のように上下のステップに キャスターと後輪を乗せ、斜めになった車い すを自分であるいは介助者が支えていなけれ



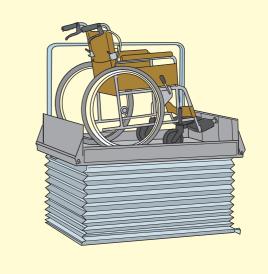
⑥段差解消機で足を挟んでしまった。

家屋にある段差はスロープよりも段差解消機の方が楽ですし、安全であるといえるでしょう。しかし、 段差解消機も思わぬ事故を起こすことがあります。 上昇するときに、フットプレートなどが段差解消機 のプラットフォーム上からはみ出していたりする と、挟み込みの事故を起こしたりします。



ワンポイント

- ・段差部分にはカバーをする、プラットフォームの下はものが入り込まないようにガードで 覆うなどの工夫をしましょう。
- ・また昇降するときは十分な注意を払って安全 を確認する癖をつけましょう。



2 車いすの整備不良による危険

車いすの整備で、普段気をつけなければならないことはタイヤの空気圧とブレーキです。特にブレーキはレバーをタイヤに押しつけて車輪をロックしたり、押しつけたときの摩擦で速度を調整する場合がありますが、これらの車いすでは車輪の空気圧とブレーキの調整が大切です。

- ①タイヤの空気圧が少なくなってブレーキが利かなく なっていたのに気がつかず、移乗動作をしようとし て転倒したり、介助者が速度を調節しようとしてで きなかった。
- ②ブレーキ位置がずれて、ブレーキが甘くなっている のに気がつかずに、ブレーキをかけたつもりがか かっていなかった。

タイヤにこすりつけるバーは使用している間に位 置がずれてきますから、再調節が必要になります。

リワンポイント

- ・空気圧はタイヤによって指定されていますの でいつも確認します。タイヤは自然に空気が 抜けたり、「むし」が劣化して空気が抜けた りします。
- ・空気圧の保守が困難な場合には、空気圧を利 用しないタイヤ(ソリッドタイヤ)もありま す。乗り心地は若干悪くなりますが、保守が 不要です。
- ・ブレーキ位置の調節は事業者に依頼しましょ う。かなり頻繁に必要になる可能性があり ます。

3 不適合に起因する危険

車いすが適合していないと、ありとあらゆる危険があるといってもよいくらいたくさんの危険があります。危険が表面化したとき、多くの場合、車いすの不適合ではなく、本人の身体機能のせいにされています。例えば後述しますが、姿勢がずっこけて滑り落ちそうになる場合などです。これら車いすの危険はほとんどが車いすの不適合によるもので、本人の身体機能に起因するものではありません。車いすは正確に選択し、適合すれば、ほとんどの身体機能に対応できるといえます。

①姿勢が「ずっこけ」て、車いすから落ちた、落ちそ うになった。



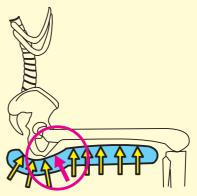
人はずっと同じ姿勢で座り続けることはできません。私たちはごく短時間で座り直しを繰り返しています。車いすに座っていても同じように姿勢を変えたくなります。身体が動かない場合には何となくもじもじするのですが、このような動作によって、あるいはただ単に時間経過とともにお尻が前の方に滑っていき、姿勢がいわゆる「ずっこけ」ていきます。最後は前方に滑り落ちそうになります。

リワンポイント

- ・姿勢が崩れるのは「本人の身体機能のせいだ」と思われがちですが、多くは車いすの不適合に起因しています。姿勢が崩れないよう、車いすをきちんと適合・調整してもらいましょう。
- ・お尻が前方に滑る原因はいくつかありますが、以下のような対策を立てます。
 - A) 座面の奥行きを大腿長に合わせる。この長さが 合っていないとお尻が前に滑ります。



B) 座骨が前に移動しないよう、座面かクッション で「窪み」(アンカーといいます。) を作る。



C) 股関節に可動域制限や円背がある場合には背もたれ角度を大きくし、背もたれを背に沿わせます。背もたれ角度を調節できないと、どうしても腰が浅くなり、ずっこけ姿勢になります。





D) 座面角度を少し前上がりにする。 そのほかにもいろいろありますが、必ず専門家に相談します。 ②足がフットプレートから落ちたのに気がつかずに動かしてけがをした。



足がフットプレートから落ちる理由はいくつかあります。一番多いのはフットプレートの位置(高さ、前後位置、角度)が合っていないことによります。

筋緊張の異常で膝が突然突っ張ったりして、足が 落ちることもあります。

ワンポイント

- ・足の位置(前後、高さ、プレートの角度)を 調節できる車いすにします。車いすは必ず専 門家に調節してもらいましょう。
- ・異常筋緊張による場合は必ず専門家(理学療法士、作業療法士など)に相談して対応を考えます。安易に足を縛るようなことはやめましょう。

③クッションを使わなかったので、あるいは選び方を 間違えたので、床ずれ(褥瘡)を作った。

短時間ならいざ知らず、15分を超えて座っている ような場合には必ず車いす専用クッションが必要で す。お尻が痛くなるのを防止したり、褥瘡を予防し ます。

ワンポイント

- ・車いすには専用クッションが必需品です。座 布団や円座ではクッションの役割を果たせま せん。身体を動かせない人が長時間にわたり 同じ姿勢をとりがちですから、クッションの 選択には細心の注意を払います。クッション は特性の異なる多様な種類が利用できます。 必ず専門家にご相談下さい。
- ・クッションには座圧を小さくするという役割 と、姿勢を保持するという役割があります。 使う人の状態によって、多様なクッションの 中から最適なクッションを選択し、一人一人 に調節することが必要になります。
- ④介助者の身長が高めだったのに車いすを押す取っ手が低かったので腰痛になった。

ワンポイント

・車いすを押す姿勢は介助者にとって場合に よっては障害の原因になりかねません。長時 間にわたって介助者が車いすを押す場合に は、介助者の身長に応じて取っ手高さを調節 できる機種を選びましょう。

2 目に見えない危険

車いすの目に見えない危険はほとんどすべてが車いすの不適合に起因しています。車いすの適合は必ず専門家に依頼しましょう。また、一人一人に合わせられる車いすを選択することも大切です。

車いすの適合は身体機能に応じて種々の要因を考えながら行います。これらの知識と技術は簡単には記述し得ませんので、車いすに座って姿勢が崩れるなどの現象が現れたら直ちに専門家に相談し、車いすの選択と調整をし直すことをお勧めします。身体の動きが悪くなった人が長時間にわたり同じ姿勢をとることを強いられるのが車いすですから、ともすれば身体の変形を起こしやすくなります。車いすの適合には細心の注意を払いましょう。

①いつのまにか脊椎変形 (円背、側弯など)を起こした。 車いすに座っている姿勢が悪いと、徐々に円背に なったり、側弯になったりします。比較的長い時間 がかかりますので、車いすの不適合が原因であると はわかりにくい現象です。 車いすに座っていると身体が横に倒れていくので、座布団を腋の下においたなどの対応をしていると、脊椎が左右に変形する側弯の原因ともなりかねません。

また、座面の奥行きが合っていなかったり、座面やクッションの選択や調節を間違えると姿勢が崩れてきて円背になったりします。



これらの関節変形は原則として一度起こすと矯正 することが困難です。



②車いすがあるのに乗りたがらず、いつのまにか寝た きりになった。

車いすの不適合が原因で座っているのが苦しかったり、クッションをしていなかったのでお尻が痛くなってきていやになったり、いろいろな原因で車いすに座ることが苦痛になると、車いすに座ること自体を拒否したり、時間を短くしようとします。

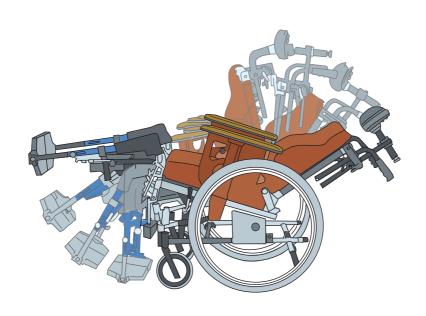
車いすに座ることがいやでも、きちんといすに 座っていたりすればよいのですが、ついついベッド で横になることになり、結果的に寝たきりになって いきます。身体機能的にはベッドにいる必要がない 人が、日中もベッドで過ごしている場合には車いす の不適合が多くあります。車いすに座っていること が快適ならば、寝ている状態よりは起きていること を選ぶことが多くなるといえるでしょう。

車いすには姿勢保持機能が付いていたり、簡単に 姿勢を変えられる(ティルトしたり、リクライニン グしたり)車いすがあります。介護保険も適用され ていますので、快適な居場所を確保するという意味 でも車いすの適合をきちんとはかりましょう。 ③歩くことに問題がないのに車いすばかりに乗っていたらいつのまにか歩けなくなった。

歩行能力が衰えてくるとついつい車いすに安易に 頼ることが多くなります。筋力は使わなければどん どん退化していくことはよく知られています。です から安易に楽をしているといつのまにか今まででき ていたことができなくなってしまいます。

しかし、難しいのは歩くということは絶えず危険がつきまとうということです。力学的に見ればヒトが立位をとり、歩行をするということはいわば綱渡りをしているくらい微妙な運動です。したがって筋力が衰えたり、筋肉を制御している神経系に何らかの障害が生じたりすると、たちどころに力学的不安定さが表面に現れてきます。すなわち転倒しやすくなるということです。転倒すると骨折を起こしやすく、骨折すると寝たきりになりやすいということはご存じの通りです。

歩くか否かの判断は理学療法士や作業療法士など の専門家に相談して、歩く場合でもどのような歩き 方をすればよいか、どのような福祉用具を利用する かなど確認した方がよいでしょう。



3 車いすの日常的な保守

- ①タイヤの空気が抜けていないことを確認し、抜けていれば補充しましょう。空気入れで空気を入れる作業は自転車のタイヤに空気を入れることと同じです。この作業ができなければ保守の不要なソリッドタイヤを選択するとよいでしょう。ただし乗り心地が若干悪くなります。
- ②ブレーキ(車輪ロック)がゆるんでいないか、確認 しましょう。ゆるんでいるときは事業者に依頼して 調節してもらいましょう。機種によっては調節のし かたを教われば自分でできる場合もあります。
- ③座面や背もたれの張りがゆるんでいないか確認しましょう。機種によっては張りを調整できるタイプがありますが、最初に適切に張り調整が行われていても、時間とともにゆるんできます。ゆるんだなと思ったら最初に調節してもらった人に連絡して再度調節してもらいます。勝手に調節しない方がよいでしょう。

調節できないタイプの座面や背もたれがゆるんできたら、事業者に連絡して交換するか、張り直してもらいます。これらの張りがゆるむことは姿勢を崩す原因になります。

④介助者用ブレーキの利き具合を確認しましょう。

介助者用のブレーキの構造はいくつかあり、調節 のしかたも異なります。利き具合が甘くなってきた ら事業者に連絡して調節してもらいましょう。

⑤各部のネジがゆるんでいないか、時々点検しましょ う。

調節できる車いすはネジなどで留めている部分が 多くあります。これらのネジは簡単にはゆるみませ んが、それでも念のため時々点検しているとよいで しょう。

⑥時々掃除をしましょう。

車いす上で食事をしたりしますと、食事滓が座面の間などに挟まっていることがあります。車いすの性能には直接影響しませんが、毎日気持ちよく座るためにも時々掃除をしましょう。

5 入浴関連用具

浴室にはたくさんの危険が潜んでいます。大きく分けて生理的・医学的危険性と物理的 危険性の二つに分けて考えることができます。

生理的・医学的危険性には、温度差による血圧の急上昇(裸で寒い上に脱衣室・浴室の暖房が不十分)に関連した危険、身体を温めた上に水圧がかかることによる心臓への負担上昇による危険など数多くの危険が指摘されており、半身浴の勧めなどいくつかの一般的な注意事項があります。ここでは主として物理的危険性に限定して議論します。

目に見える危険は、滑ることによる転倒、高低差が 大きなことによる転倒、浮力によるバランスの崩れ、 などがあります。

①洗い場で滑って転倒し、骨折した。

洗い場は濡れていて滑りやすくなっています。また、壁など周辺に手がかりになるようなものが少ないので、バランスを崩しやすくなります。

滑り止めを敷く場合に、洗い場全体ではなく一部 分に敷いたのでは滑り止め自体が滑ってしまいます から、注意が必要です。

ワンポイント

- ・洗い場の滑り止めは部屋全体に敷き詰め、床面との間で滑らないようにすることが大切です。
- ・脱衣室と洗い場の間に段差がある場合は、縦 手すりを両側に設置して、手すりを使いなが らまたぎ越えていくようにすると安定するこ とがあります。

②シャワーチェアに座るとき座面に手をついてすわろうとしたらひっくり返った。



シャワーチェアの中には座面の幅よりも脚の幅の 方が狭い機種があります。このような機種に座面に 手をつきながらすわろうとするとひっくり返る場合 があります。

ワンポイント

・脚の底面の幅が座面より広い機種を選びます。あるいは座面には手をつかずに手すりなどを準備して立ち座りをします。

③浴槽をまたいで入ろうとしたら足が引っかかって転倒した。

浴槽をまたいで入ろうとすると必ず片足立ちになります。周辺に手がかりがないと浴槽の縁をつかんだりしますが、これでは不安定です。



ワンポイント

・立位でまたぐ場合には手すりを準備します。縦 手すりをちょうどよい位置に設置できればそれ を利用します。



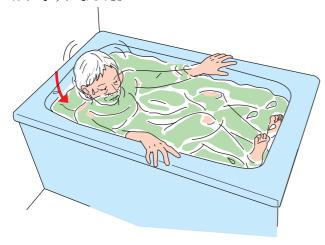
・縦手すりが設置できない場合には浴槽に固 定する手すりを利用します。



・浴槽の縁の高さと同じ高さのいすを準備して 座って入るのがもっとも安全です。



④浴槽の中で肩まで暖まっていたらひっくり返ってお ぽれそうになった。



浴槽の中では浮力が働きますので、背中を倒して 暖まっていると足が浮き上がっておぼれそうになり ます。 ⑤脱衣室でパンツを脱ごうとして転倒した。

立位でパンツを脱ごうとすると、片足立ちになりますので不安定になります。一般的な家庭では脱衣室が狭いので、洗濯機などに寄りかかりながら脱ぐと転倒しにくくなりますが、広かったりすると転倒してしまうこともあります。



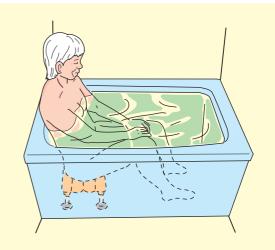
ワンポイント

・着衣や脱衣は座って行うと安全です。パンツ なども座って脱ぐ方法を身につけると安心し て着脱衣ができます。



ワンポイント

・体幹を立てて暖まれば浮力の影響を受けにくくなりますが、肩までお湯の中に入りません。半身浴の方が生理的によいといわれていますからこの方がよい場合もありますが、肩までお湯につからないとお風呂に入った気がしないという方もおられます。



・ 浴槽内に滑り止めを敷いたり、浴槽内に手すりをつける とそれをつかんでいれば安定しています。



6 リフト

リフトは人を持ち上げて移乗介助に利用する用具ですから、当然のことながら危険も多くなります。しかし、きちんとした使い方をすれば人手で持ち上げるよりは遥かに安全です。

1 目に見える危険

①吊具をハンガーにかけたときに、はずれているのに 気がつかずに、リフトのスイッチを押して持ち上げ たら、落下しそうになった。

ワンポイント

・吊具をハンガーのフックにかけるとき、はずれにくい機種とはずれやすい機種があります。はずれやすい機種の場合には十分に気をつけて、スイッチを押すときには必ず確認し、少し上昇のスイッチを押したらいったん止めて確認するとよいでしょう。

②吊具の装着手順が悪く、苦しい姿勢にしたり、皮膚 を赤くした。

吊具を装着するときは正確に装着しないと図のような苦しい姿勢にしたり、場合によっては吊具の縁で皮膚をこすって赤くしたりしてしまいます。



ワンポイント

・吊具の正確な装着手順を教えてもらいましょう。

③吊具の選択が間違っていて、吊り上げたら落ちそう になった。

左下の図のような姿勢になる理由の一つに、吊具のサイズの選択を間違えたということや、この吊具自体が身体機能にあっていないというような場合もあります。

ワンポイント

・ 吊具にはたくさんの種類があり、また大きさは身体の大きさに合わせるものですから、 合っていないと思ったら直ちに専門家に相談 し、吊具の適合を正確に行うことをお勧めします。 ④吊り上げた状態で手を離したら、本人が勝手に動いていって壁にぶつかった。

リワンポイント

・吊り上げたら必ず介助者は本人の身体を抱く ようにして移動します。間違えても本人の身 体から手を離してはいけません。リフトの機 種によっては手を離してもまったく動かない 機種もありますが、機種によっては重力に よってぶらぶらと動いてしまう機種もありま す。



⑤車いすに下ろすとき、足がレッグサポートに引っか かっていることに気がつかずに下ろして、擦り傷を 作ってしまった。

介助者からは前が見にくいのでこのようなことを 起こしてしまうことがあります。

ワンポイント

・車いすに着座するときは前から下ろすか、後ろから下ろす場合には車いすのレッグサポートをはずしておきます。



前から介助すれば安心



後ろから下ろすときはレッグサポートをはずして

2 目に見えない危険

リフトは目に見えない危険は少ないと言えますが介助者がいい加減な使い方をして本人に恐怖感を与え、2度とリフトはいやだと思わせることなどがあります。

どちらかというとリフトの場合にはリフトを使わず に人手で移乗介助をしたことによる目に見えない危 険、気がつかない危険がたくさんあります。 介助者が腰痛になった、本人が怖がって移乗することを拒んだ、危うく落としそうになった、など人手で持ち上げながら移乗介助する危険は枚挙にいとまがないといえるでしょう。

3 リフトの日常的な保守

リフト自体は故障が少なく作られていますので、使 用者が日常的に保守をしなければならないことは少な いと言えるでしょう。

- ①動かしたときの異音などに気をつける。
- ②スイッチを押してきちんと動くことを確かめる。スイッチのコードが断線していることがあります。
- ③充電式のバッテリーの場合には指示されたように充電を行う。バッテリーによって充電のしかたが異なりますが、充電の方法如何によってバッテリーの寿命が左右されることがあります。
- ④吊具にほつれなどがないか確認する。吊具はいわば 消耗品だから、ほつれたり、破れそうになったら交 換します。

7 おわりに

「専門家とは誰か?」という質問をよく受けます。車いすなどの福祉用具の適合を専門とする職種は我が 国では規定されていません。したがって、どのような職種の人なら専門家であるとは言えません。

障害を持った身体の状態や動きに詳しく、車いすの持つ機能を障害に合わせる知識と技術を持っている人を探せばよいということになります。このような人は、理学療法士であったり、作業療法士であったり、事業者(福祉用具専門相談員)であったりしますが、これらの職種だから技術を持っているというわけではありません。個々人固有の能力であるという認識のもとに、上手に人を探してください。

平成16年4月

発 行 者 財団法人 テクノエイド協会

₹101-0052

東京都千代田区神田小川町3-8-5

駿河台ヤギビル4F

TEL 03-3219-8211

FAX 03-3219-8213

編集協力 福祉技術研究所(株)

市川 洌

この情報誌は、埼玉県民共済生活協同組合から中央共同募金会を通じて寄附を受けて作成しました。