

簡単にできる車いすチェックポイント

～「車いす」と「座り方」をチェックしてみましょう～



宮城県リハビリテーション支援センター

なぜ身体に合った車いすが大事なのか？

「車いす」は文字通り「車」と「椅子」で成り立っており、「座ること」と「移動する」という2つの機能を持っています。そのため、初めて車いすを使おうとしている方がいる場合は、次のような点を確認し、**使用者の身体寸法や身体の状態に合った車いすを選定する**必要があります。

- ① 普段「椅子」にはどのような姿勢で座っているか？
- ② 車いすではどのような姿勢で座ってられるのか？
- ③ 車いすの操作を十分理解し、実行できるのか？

しかし、これらに十分注意して、車いすを選んででも、一度、使用者ご本人の手元に車いすが渡ってしまうと、その後はどうでしょうか？車の車検のように、定期的な適合チェックの機会はあるようですが、毎日や週に1回など、こまめに、車いすの使用状況を確認することは少ないのではないのでしょうか？

身体に合わない車いすを使用していると、座り心地や使い心地も悪く、それが長く続くと、身体の変形や関節の拘縮、さらには褥そうなどを引き起こしてしまう場合もあります。それらを未然に防ぐには、常に車いすが身体に合っているか、正しく使われているかに、目を配っていく必要があります。

そこで、今回、ケアスタッフや、ケアマネージャー、保健師など職種を問わず、支援者が簡単に車いす使用者の**座っている状態と、車いす自体の状態を観察・記録**できるだけでなく、**改善につなげられる**ための小冊子を作成しました。

本小冊子では身近な改善方法のみを示しておりますが、明らかに調整だけでは済まない不適合のケースや、劣化等で交換する必要があるケースも想定されますので、その際は福祉用具取り扱い業者等の第三者に伝える手段として御活用下さい。

車いすの観察方法とチェックポイントの使用法

このチェックポイントは、実際に対象者を目の前にした時に、短時間で行えるものとして、明らかに判断できる項目に絞って作成しております。

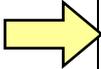
使用法は以下の1. 2. 3. の手順で行います。

1. 車いすの点検：乗車しない状態で、車いすを点検します。
2. 座位姿勢の点検：普段の座っている姿を、前・後（正面・背面）、左・右（両側面）から観察します。
3. 観察ポイントに該当していればチェックを入れ、悪い点などを確認し改善策を実行します。



はじめに述べたとおり、こまめにチェックすることが大切です。特に座位時間が長い使用者には、意識的にチェックすることをお勧めします。また、不具合があった場合は速やかに改善するようにして下さい。

1) 車いすの点検 (標準的な車いすの確認項目)

確認部位	ポイント	引き起こす悪影響	改善策
□タイヤ	<ul style="list-style-type: none"> 空気が抜けている 	<ul style="list-style-type: none"> ブレーキのかけが悪い 操作が重くなる クッション性が落ち、乗り心地が悪くなる。 	<p>空気をいれましょう。 (指で押してやや硬い程度)</p> <p>※ 適正な空気圧を確認して、調整しましょう。 (タイヤに書いてあります)</p> <p>☆ 空気圧が読み取れる空気入れだと、調整が簡単です。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 空気の入れすぎ 	<ul style="list-style-type: none"> クッション性が落ち、乗り心地が悪くなる。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 浮いているタイヤがある 	<ul style="list-style-type: none"> まっすぐ進まない。 	<p>フレームのゆがみやネジのゆるみが考えられます。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> タイヤの溝が減っている 	<ul style="list-style-type: none"> 滑りやすい。 ブレーキのかけが悪い。 パンクしやすい。 	<p>タイヤを交換しましょう。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>
□シート (座シート 背シート)	<ul style="list-style-type: none"> シートがたわんで伸びている シートが破れている 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢が悪くなる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">すべり座り・横座り</div> <p>⇒腰や背中が痛くなり不快感 ⇒動きづらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> シートを交換しましょう。 車いす用のクッションを使いましょう。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※ シートは必ずたわみます。 たわむと座面が船底のような形になり、骨盤が左右方向に傾きやすくなります。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>クッションの下に座板(薄くて固い板)を挟むとたわみの影響は少なくなります。</p> </div>
□ブレーキ	<ul style="list-style-type: none"> かけが悪い。 ブレーキをかけても動いてしまう。 	<p>立ち上がりや移乗のとき、動いてしまう。 ⇒転倒の危険性</p>	<ul style="list-style-type: none"> タイヤの空気が抜けている場合は、空気をいれましょう。 取り付けネジなどにゆるみがある場合は、ブレーキ部品を交換・修理します。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。
□その他	<ul style="list-style-type: none"> 変な音がある(金属音や摩擦音) がたつく部分がある 	<p>故障している可能性がある</p>	<ul style="list-style-type: none"> ネジのゆるみや脱落、ワイヤーとタイヤの摩擦、オイルの不足などが考えられます。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。
	<ul style="list-style-type: none"> 汚れがひどい 	<ul style="list-style-type: none"> 腐蝕(サビ)が生じやすい 不衛生になる 	<ul style="list-style-type: none"> シートは食事のときに汚すことが多いので、こぼしたら布巾などでふき取りましょう。 失禁がある場合は、シートやクッションカバーの素材を工夫しましょう。

2) 前・後（正面・背面）からの観察

観察ポイント	引き起こす悪影響	改善策
<p>□ 頭や首、体幹（胴体）が横に倒れる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢が崩れる ・ ハンドリムが遠くなり、こぎにくくなる。 ・ 視界が悪くなる。 	<p>◎姿勢をまっすぐにしましょう。 【試してみよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ 車いす幅を調整 <ul style="list-style-type: none"> ➡ 幅が広すぎる場合がある 殿幅(お尻の幅)+5cm 程度が目安 ▣ 背もたれ、ヘッドレストの位置を調整 <ul style="list-style-type: none"> ➡ しっかり支えられる位置に調整 ▣ 背もたれ角度を調整 (リクライニング車いすの場合) <ul style="list-style-type: none"> ➡ 背もたれを少し倒してみる ▣ 体の横に支えを増やす <ul style="list-style-type: none"> ➡ サイドサポートを取り付けてみる <p>⇒リハビリ専門職に相談してください。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>
<p>□ 腕がアームレスト(肘台)から落ちる</p> <p>□ 肘台に腕をのせると、肩が上がる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢が崩れる。 (低すぎるとすべり座りになりやすい) ・ 疲れやすくなる。 ・ こぎにくくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車いすの幅、アームレストの高さ、アームレストの幅を調整しましょう。 <p>※アームレストの高さを調節できる車いすもあります。</p> <p>⇒使っている車いすでは改善できない場合、福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>
<p>□ 足がフットレスト(足台)から落ちる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 姿勢が崩れる。 ・ お尻に負担がかかりやすくなり、褥創の危険性が高くなる。 ・ 足が床などにぶつかり、傷ができる危険性がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 座面とフットレストの高さ、フットレストの角度の調整を行きましょう。 <p>※膝下の角度(エレベーター)や足首の角度を調節できる車いすがあります。</p> <p>⇒使っている車いすでは改善できない場合、福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>

3) 両側面からの観察

観察ポイント	引き起こす悪影響	改善策
<ul style="list-style-type: none"> □ 膝の位置が高い □ フットレストの長さが短い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 殿部（お尻）が前にずりおちる。（すべり座りになる。） ・ 坐骨に圧力が集中しやすい（褥創の原因になる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ フットプレートを下げてください。 ・ 足裏～膝裏の長さに足台の長さ合わせたサイズの車いすを選びましょう。 
<ul style="list-style-type: none"> □ すべり座りになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車いすからの転落の危険。 ・ 殿部(お尻)の痛みを生じやすい。 ・ 褥創の危険性が高くなる。 ・ 手が動かしにくくなり、食事などが行いにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な奥行き（奥行き）の車いすか確認しましょう。 [背中から膝裏までの長さ] - 3cm 程度が目安 ・ クッションを使用してみましょう。 ・ 背もたれにクッションを使用する。 ・ 背シートが張り調整式のものを使ってみましょう。 <p>⇒リハビリ専門職に相談してください。 ⇒福祉用具貸与事業所、販売店に相談してください。</p>

付録) 身体に合った車いすの選択方法

これまでの項目をチェックしてきたものの、改善策だけでは解決にいたらない場合もあるかも知れません。その場合は、身体寸法と車いす寸法を合わせる方法、つまり新しい車いすへの変更を検討する必要があると思われます。その際は、**リハビリ専門職や福祉用具専門相談員と相談しながら進めるのが有効**と思われますが、普段からある程度、使用者に合う車いすのサイズを考えておくことも大切なことです。

そのために役立つチェックシートを付録として紹介しますので、併せて御活用下さい。

＜本小冊子に関する問い合わせ＞

本小冊子は、完全なものというより、今後さらに使いやすいものになるよう修正等をしていくものです。使用しての感想や修正案等のご意見も頂ければと思っております。

宮城県リハビリテーション支援センター リハビリテーション支援班
 名取市美田園 2 丁目 1-4 TEL : 022-784-3588 FAX : 022-784-3593
 E-Mail : rehabilis@pref.miyagi.jp