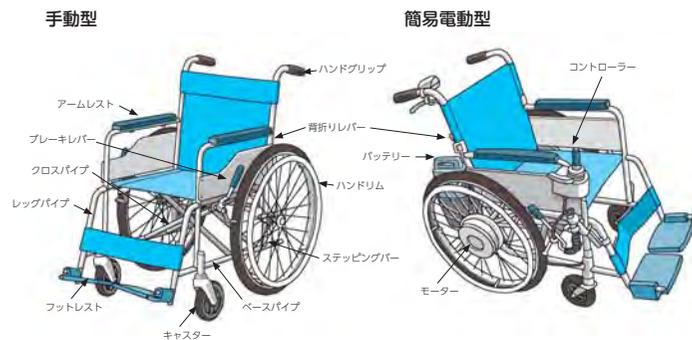


2. 車いす利用者への理解とお手伝いのポイント

車いすでの外出には、階段や溝などまだまだ多くのバリア（障壁）が点在しています。車いすの方をお手伝いするときは、まず車いすの方と同じ目線の高さになって、「どのようなお手伝いが必要なのか」を尋ねてください。

車いす各部の名称



車いすの折りたたみ方・広げ方

折りたたみ方



両側のブレーキをかけ、フットレストを上げます。

シートの中央を持ち上げます。

広げ方



両側のブレーキをかけ、アームレストを持って少し外側に開きます。

手のひらでシートの両側を押し広げます（指を挟まないように注意）。

人が座ってからフットレストを降ろします。

車いすの押し方 ※いつも歩いている速さより、ゆっくりと押しましょう。

平地での押し方



車いすの真後ろに立って、両手でハンドグリップをしっかりと握り、一定速度でゆっくりと押します。

上り坂での押し方



後ろから一步一步確実に押し上げます。押し戻されないように注意を。

下り坂での押し方



急な坂道では後ずさりでも下がるのが原則です。

溝の越え方



車いすは、わずかな段差でもそれを乗り越えるときに衝撃があります。溝がある場合は、ひと声かけてからステッピングバーを利用して前輪をあげ、溝を通過したら前輪を降ろします。

段差を上げる場合



段差の手前で、ステッピングバーを利用し前輪を浮かせます。

バランスを取って前進し、前輪を段に乗せます。

後輪が段にぶつかったら、後輪を段上に持ち上げます。

* 段差を下りる場合は、後ろ向きになり、握りを持ち上げるようにして後輪から降ろします。