げんまい新聞

第19号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

ご家族のための「車椅子」入門：お家での生活を、もっと楽に、もっと豊かに

ご自宅で介護をされている皆さんは、

- 親御さんが歩くのを億劫がる
- 移動介助が大変になった
- 転倒が心配で目が離せない

といったお悩みはありませんか？
「車椅子」と聞くと大ごとに感じ、「もう歩けなくなるのでは」と寂しく思うかもしれません。
しかし在宅介護において、車椅子はご本人の**「できること」を広げ**、ご家族の負担を軽くする、とても心強い「パートナー」になってくれる道具です。

1. 車椅子を使うと、こんないいことがあります

車椅子は「歩けなくなったから乗る」ものではなく、「楽に、安全に移動するために使う」もの。上手に活用することで、ご本人にもご家族にも多くのメリットが生まれます。

ご本人のメリット：

- 行動範囲が広がる：「ちょっとあそこまで」が楽になり、リビングで過ごしたり、窓辺で外を眺めたりと、生活にメリハリが生まれます。
- 転倒のリスクが減る：ふらつきによる転倒は、骨折など大きな怪我につながりがちです。車椅子での移動は、その心配を大きく減らします。
- 体力を温存できる：移動に使うエネルギーを、食事や会話、趣味など、他の大切な活動に使うことができます。

ご家族（介護する方）のメリット：

- 介助が格段に楽になる：体を支えたり、抱えたりする動作が減り、特に「ベッドからトイレへ」といった日常の移動がスムーズになります。
- 介護者の腰痛などを予防できる：無理な姿勢での介助は、介護する方の体を痛める原因になります。車椅子を使うことで、お互いにとって安全な介助がしやすくなります。
- 「ちょっと待ってて」が安心に：家事などで少しだけ目を離す時も、車椅子に安全に座っていてもらえると、ご家族も安心です。

2．車椅子にも種類があります

ご家庭でよく使われる車椅子には、大きく分けて2つのタイプがあります。
①自走式（じそうしき）：

- ご本人が自分で操作できる、後ろの大きな車輪に「ハンドリム」という輪っかが付いているタイプです。ご自身で動く意欲や力がある方に向いています。

②介助式（かいじょしき）：

- ご家族など、介助する方が押して使うタイプです。自走式より車輪が小さく、小回りが利き、軽量でコンパクトなものが多いのが特徴です。

この他にも、長時間座る方のために、背もたれや座面の角度を変えられる「リクライニング式」や「ティルト式」など、お体の状態に合わせた様々な種類があります。

3．「わが家」に合う車椅子の選び方

「じゃあ、どれを選べばいいの？」と迷われるかもしれません。車椅子選びで失敗しないための大切なポイントは、「すぐに買わずに、まず専門家に相談する」ことです。
確認したい3つのポイント：

1．「お体」に合っていますか？

- 服と同じで、車椅子にもサイズがあります。大きすぎると姿勢が崩れ、小さすぎると窮屈です。座り心地（クッション性）も、床ずれ予防などに大切です。

2．「お家」で使いやすいですか？

- 廊下の幅や角、部屋の出入り口の段差、畳かフローリングかなど、お家の環境で使いやすいサイズや機能かを確認しましょう。

3．「使い方」に合っていますか？

- 主に家の中だけで使うのか、散歩や通院（車への積み下ろし）にも使うのか。誰が一番操作するのか（ご本人か、ご家族か）によっても、適した重さや機能は変わってきます。

4．車椅子は「介護保険」でレンタルできます

多くの場合、車椅子は介護保険サービス（要介護2以上の方）を使って「レンタル（貸与）」することができます。
レンタルには、

- 購入するより費用負担が少ない
- お体の状態が変わったら、別の機種に交換できる
- 専門家（福祉用具専門相談員）が、定期的に点検や調整をしてくれる

といった大きなメリットがあります。まずは「試してみる」という感覚で利用できるのが強みです。

5．まずは「ケアマネジャーさん」に相談を

「うちも車椅子を考えた方がいいかな？」
そう思ったら、まずは担当のケアマネジャー（介護支援専門員）さんにご相談ください。
ケアマネジャーさんが、ご本人のお体の状態やご家族の希望、お家の環境をふまえて、「どんな車椅子が合うか」「どうやって利用（レンタル）するのが一番良いか」を一緒に考え、福祉用具の専門業者さんにつないでくれます。

車椅子は、ご本人とご家族の在宅生活を支える「便利な道具」です。「我慢する」のではなく、「上手に頼る」ことで、お家での時間がもっと安全で、もっと豊かなものになるはずです。ぜひ、お気軽に専門家にご相談ください。