

# 外出編 車椅子・電動車椅子での外出 ～外出計画と準備～

※外出したいけど、どうしたらいい？と思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

車椅子での外出は、不安もありますが、少しの配慮で安全で快適なお出かけになります。今回は、車椅子や電動車椅子で安心して外出するためのポイントをお伝えします。

## ■ 外出前の確認事項

### ①経路の確認

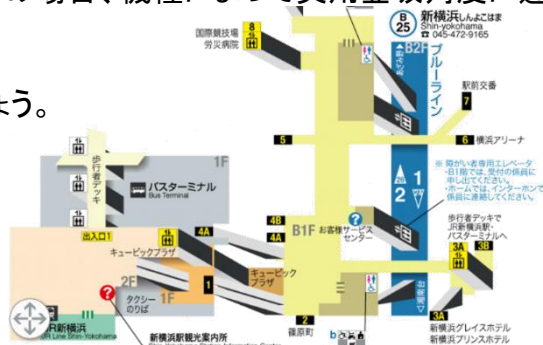
普通型車椅子も電動車椅子も法律上は歩行者に分類されますので、基本的には歩道を走行します。経路は、段差、急坂、車椅子が通れないような狭い道、不整地、人ごみを避けた、安全な経路を設定しましょう。介助によって昇降可能な坂の勾配は距離や介助者の身体能力にもより異なります。それぞれに対応できる勾配を確認すると安全です。電動車椅子の場合、機種によって実用登坂角度に違いがあるので確認が必要ですが、概ね6°～10°です。

### ②目的地や通過する施設の環境確認

障害者用トイレ、エレベーターの位置を確認しておきましょう。駅や公共施設についてのバリアフリー情報は、横浜市やえきペディアのホームページ等で調べることもできます。

### ③メンテナンスチェック

空気圧やブレーキなどの動作チェックの他に、お天気チェック(雨が降りそうな時は、雨具の準備)も。また、電動車椅子の場合には、充電チェックも忘れずに。



【図：バリアフリーマップ(えきペディアより)】

## ■ 外出時に困った時は

エレベーターがなく、数人の人に階段を人力で持ち上げてもらう時など、介助に不慣れな人に手伝ってもらう場合は、どのように介助してもらうと安心なのかを伝えられるよう、準備しておきましょう。



- ハンドル
- レッグサポートのフレーム部分
- × タイヤやハンドリム、取り外し可能なレッグサポート等は動くことがあるので、持たない様にしてください。

【図：人力で持つ際、車椅子を掴む位置】

## ■ 外出時に役立つ車椅子用アイテム

水分補給や、良く使うスマートフォンは取り出しやすいよう、ホルダーがおすすめです。また荷物の持ち運びには車いす用バックやアンダーネットを使用すると便利です。夜間の走行は危険も多く、より注意が必要です。反射板やライトを利用することで安全性が向上します。



【ドリンク(スマホ)ホルダー】



【車椅子用バック】



【アンダーネット】



【車椅子用ライト】