

外出編 公共交通機関①：バス

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったなら、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。

■ 乗降動作

バスの乗降の際は、あわてずに落ち着いて、ドア近くの手すりを把持して乗降することが大切です。
足順は、基本的に得意な方の足から昇って、苦手な方の足から降りると安全に昇降できます【図①】。
また、停車位置によっては縁石までの距離が広いことがあります。咄嗟に判断できるように、予め跨げる距離を知っておくとあわてずに乗降することができます。
慣れないうちは、介助者の方と一緒にの方が安心です。

乗車時
左上肢で手すりを握る

降車時
左上肢で手すりを握る
最後まで握っていきましょう



左下肢から乗車

右下肢から降車

【図①：バスの乗降方法(右麻痺の場合)】

右麻痺の場合は、身体の左側に手すりがくる

右麻痺の場合は、身体の左側が進行方向側になる



【図②：座る際の位置】

【図③：立って乗車する際】

■ 車内移動・着座

車内では、手すりが利き手側に来る座席に座ると立ち座りしやすくなります【図②】。
転倒の危険があるため、立ち上がる際はバスが停車してから立ち上がりましょう。

バス走行時に立っている際は、得意な方の足を進行方向に向け、つり革ではなく手すりを把持し、急なブレーキに備えましょう【図③】。

予め、降車ボタンの位置を確認しておくにあわてず降車できます。

■ 車椅子の場合

ノンステップバスなどスロープが引き出せるバスは、車椅子でのバス利用が可能です。運転手さんに声をかけると、スロープのセッティングや昇降介助、車椅子の固定等の支援を行ってくれます【図④】。

また、可能であれば混雑時を避け時間に余裕をもって出かけましょう。



【図④：スロープが引き出せるバス】