

みなさんこんにちは。少しずつ気温も暖かくなり、衣替えが必要な季節になってきました。今年の春は例年よりも桜の開花が早く、気が付くとほとんどが葉桜になっていますね。まだ、以前のようにお花見ができないので、私は桜のスイーツを食べて春を楽しんでいます🌸  
みなさんは、どのように春を楽しまれていますか？

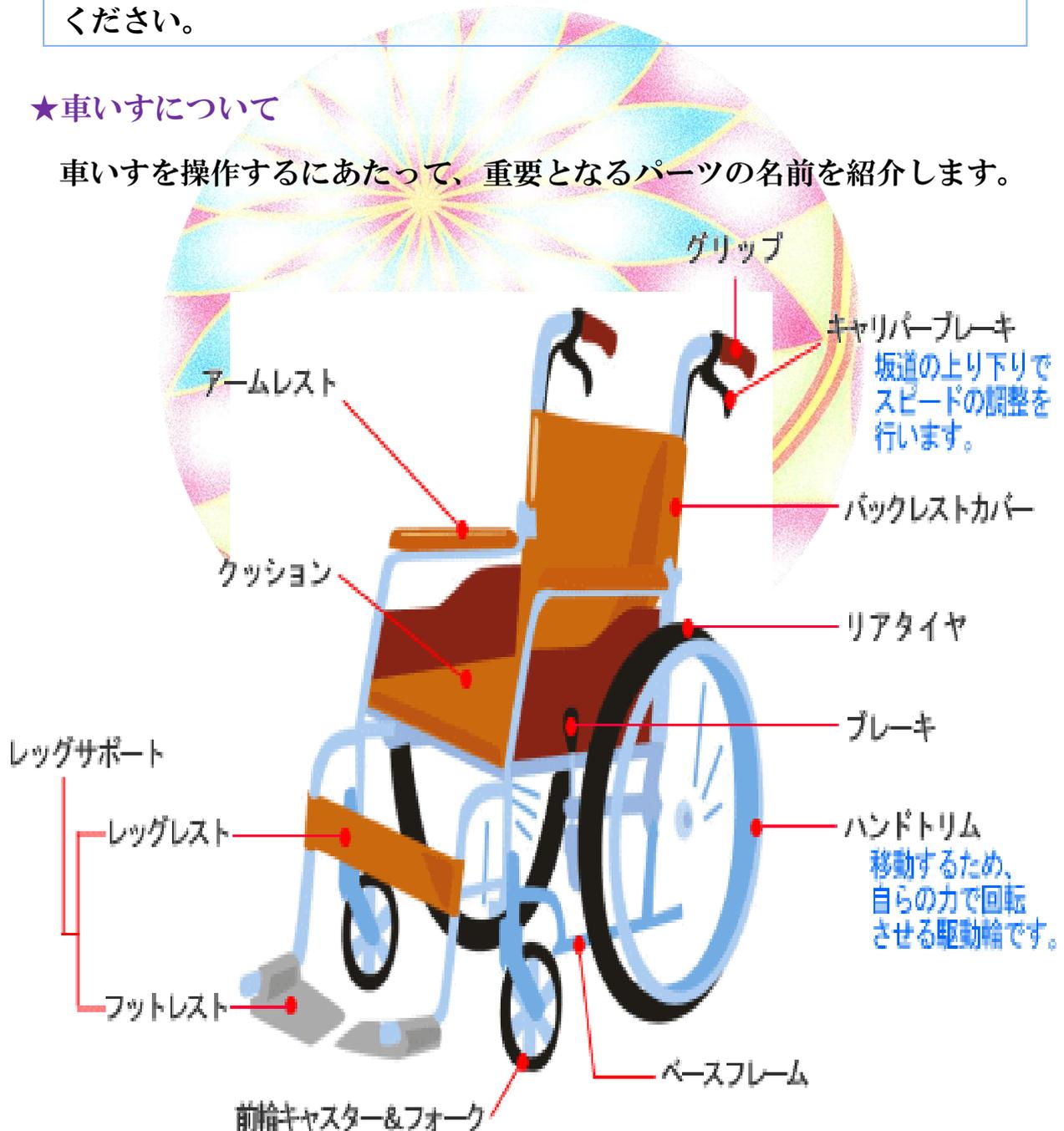
過日、『車いすについて』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

## ◎車いすを体験してみよう！

車いす、押してあげることはあるけれども、自分で操作をすることは少ないと思います。今回は、参加者の皆さんに実際に自分で車いすを操作していただき、車いす操作のリアルを体感していただきました。  
また、操作をする際の注意点などもありますので是非最後までご覧ください。

## ★車いすについて

車いすを操作するにあたって、重要となるパーツの名前を紹介します。



## ★車いすの動かしてみよう！

### ステップ 1

- ①ブレーキがかかっていることを確認し、フットレストを上げてクッションに座ります。
- ②フットレストを下げたら両足を乗せ、ブレーキを外します。
- ③ハンドトリムをしっかりと握り、前進する場合は前へ、後進する場合は後ろへタイヤを動かします。



### ステップ 2

- ④右に回るとき→左側のハンドトリムを回す。
  - ⑤左に回るとき→右側のハンドトリムを回す。
- 曲りたい方向のハンドトリムをしっかりと固定すると、小回りが可能になります。



車いすの操作をするのがはじめてのみなさん。ボールを目印に、行って戻ってくる練習をしました。乗りはじめは慣れない手つきでハンドトリムを回していましたが、回数を重ねるごとに操作もスムーズになり、みなさん大喜びでした♡

## ★車いすでの危険行為について

車いすを使うにあたって、いくつか注意点を紹介します。

### ！乗り降りの時は必ずブレーキをかける！

ブレーキをかけていないと、立ったり座ったりするときに車いすが動いてしまい、転倒やケガの原因になります。とても危険なのでしっかりと注意してください。

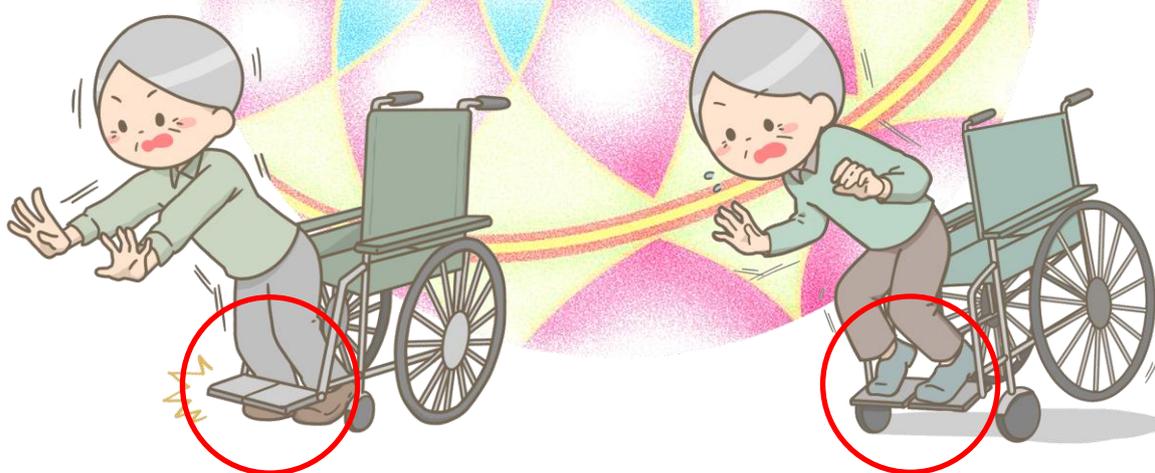


### ！空気の入っていないタイヤの車いすに乗らない！

空気が入っていないタイヤでは、ブレーキが利きにくく、ケガのもとになります。車いすを使う際には、タイヤの空気をしっかり確認しましょう。

### ！フットレストは上げる！

フットレストを上げずに立ち上がろうとしたり、フットレストの上に乗ってしまうと転倒の恐れがあります。絶対にやらないでください。



## ★最後に

今回はフローリングの上での体験でしたが、実際に生活の場面では、上り坂や下り坂、がたがた道などいろいろな環境的側面が加わり、車いすの操作が困難になります。

段差を越えるとき、坂道を下るときなど気を付けるポイントを知っていれば、周りで困っている車いすの方に手を差し伸べることができると思います。元気なうちに車いすの操作の方法を知っておくことは大切だと感じた健康教室となりました。

※今回の健康教室は手指消毒や十分な換気等感染防止対策の下行いました。

Q1：自分で車いすを操作するときには掴む部位はアームレストだ

Q2：右に曲がりたいときは右側のハンドトリムを回すとよい

Q3：車いすに乗り降りするときはブレーキをかける

Q4：車いすに乗るときはタイヤの空気の確認をする

Q5：少しくらいならフットレストに乗っても大丈夫だ

●ちぎり絵でチューリップを作ろう🌷

春のお花『チューリップ』をちぎり絵で作ってみました。  
はさみと違い、手で直接紙をちぎると、脳に作用し認知症の  
予防にもなるので是非皆さんも試してみてください！



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できる  
ギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「腎臓病について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1.×(ハンドトリム) Q2.×(左側) Q3.○ Q4.○ Q5.×(転倒の恐れあり)