6　日常生活面について

Ｑ：車椅子を使用の際はどのように介助したらよいですか？

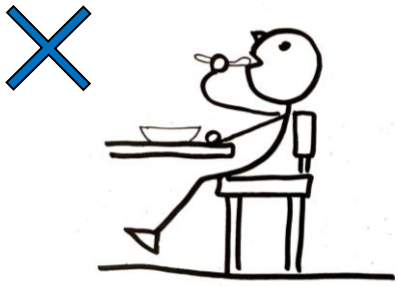
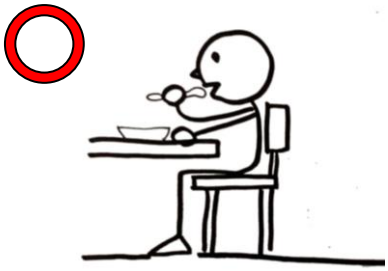
Ａ：「安全面」「使用している人の立場」を考えることが大切です。

- まずは、手助けが必要かどうか聞いてみましょう。
- 乗っている人が安心できるよう、言葉掛けをしてから車椅子を押す（止める）ようにしましょう。
- 坂道では、特に「下り」に注意しましょう。後ろ向きで下る方が、乗っている人の姿勢が安定し、安全です。自分で車椅子を操作している児童生徒の場合でも、坂道は介助してもらう方が安全です。
- 腕や足が車椅子よりはみ出している場合があります。安全な位置に戻したり、周囲にぶつかったりしないよう、注意が必要です。
- 停止しているときは必ずブレーキをかけておくようにします。

Ｑ：食事について、どんなことに配慮すればよいですか？

Ａ：「食事の姿勢」「食器・食具の選択」「食形態」を整えることが大切です。

■食事の姿勢について

 ・頭部が後ろに倒れる姿勢ですと、唇が閉じにくくなり、誤嚥につながりやすくなります。 ・口元と食器との距離が離れ、こぼしやすくなります。 ・足底が床面から離れると、姿勢が不安定になります。	 ・椅子に深く腰掛け、頭部の位置が真ん中よりやや前方になります。 ・口元と食器の距離が近くなります。 ・足底が床面にしっかりつき、安定した姿勢で食べられます。

- 姿勢が崩れやすい場合、P12～13「様々な椅子」「机や椅子周辺の工夫」を参考にしてください。床面に足底がつかない場合は、足台を使いましょう。
- ブロックなどの上にお盆を乗せて食べると、食べこぼしを減らしたり、極度の前傾姿勢を改善できたりします。

■食器・食具の選択について

- 児童生徒の実態に応じて選びましょう。自分で食べるまたは介助する場合で、選択する食器や食具は異なります。
- スプーンが大きすぎると、一口量が多くなり、口の中で食物を十分に咀嚼できず、時間が掛かったりこぼれたりすることが考えられます。口角幅よりも少し小さめの物を選ぶと良いです。（＊言語聴覚士による研修会より）
- 児童生徒が食べやすい配膳の位置を確認しましょう。

自助箸	曲がるスプーン	シリコングリップ
 箸先がクロスせず、軽い力でつまめます。	 実態に合わせて手で曲げられます。	 スプーンやフォークの柄に巻き付けると適度な太さになります。
自助食器	**ハンドル付きカップ**	**滑り止めシート**
 片側に傾斜して底が深く反っているので、食物を楽にすくえます。底に滑り止めが付いています。	 片手や両手のハンドル付きマグやお椀などがあります。飲料水だけでなく汁物にも使用できます。	 食器に手を添えて食べることが難しい場合に、食器がずれるのを防ぐことができます。

■食形態について

- 食べ物を噛む力が弱い、むせやすいなど、普通の食事をすることが難しい場合は、どんな食形態がよいかを考えます。
- 本校では、「一口大」「きざみ食」「ミキサー食」「ペースト食」などがあります。飲み込みやすくするために「とろみ剤」を混ぜてとろみを付けることもあります。医師や保護者と相談し、栄養士や給食担当者と連携して進めましょう。
- 自力で食べる場合または介助者が食べさせる場合、むせることを防ぐため、飲み込んだ後、口の中が何もない状態にしてから次の食べ物を口に入れます。そのため、こまめに「水分を飲む」ことが必要な場合もあります。

Ｑ：トイレで配慮することはありますか？

Ａ：「安全・安心な環境」「少しでも自分でできる配慮」が大切です。

■「安心・安全な環境」

- トイレは１日に何度も使用する場所です。車椅子を使用している場合、車椅子から移乗する必要があるので、安全面を十分に整える必要があります。
- 児童生徒だけでなく、介助する側も安全に介助できるか確認をしましょう。

<table>
<tr><td>手すり

自分で便座に移動できる場合は、両側に手すりがあると安全です。片側が上下に移動できるタイプは、介助の際に便利です。</td><td>カーテン

ドアの代わりにカーテンを設置すると、一人で出入りでき、広いスペースを確保できます。</td><td>ベッド

ベッドが必要な場合もあります。自分で移乗するか、介助者が抱えるかによって、ベッドの高さを調整しましょう。</td></tr>
<tr><td colspan="2">足台

便座に座ったときに足が浮いていると、姿勢が安定しません。足底が床面に接地するよう、発泡スチロールブロック等の足台を置きます。低学年の小柄な児童が使用するトイレでは、より安定するような足台を設置しています。</td><td>背もたれ

体格の大きい児童生徒の場合、背後の隙間を発泡スチロールブロック等で埋めることで、もたれながら楽に排せつできることがあります。</td></tr>
</table>

■「少しでも自分でできる配慮」

・排せつをするためには、トイレへの移動、便座への移乗、衣服の着脱、排せつ、拭き取り、手洗い等、様々な動作が伴います。トイレトレーニング中または介助を要する場合、自分でできることや協力動作を丁寧に積み上げていくことが大切です。

・便座への移乗をするためには、つかまり立ちが必要です。どの手すりにどの順番でつかまれば便座に座ることができるのか考えましょう。

・ウエスト部分にゴムが入ったズボンは、自分でズボンの上げ下ろしがしやすくなります。

・車椅子を使用している男子であれば、尿器を使うことにより、座位のまま自分で排せつできることもあります。

・排せつ後の拭き取りが難しい場合は、ウォシュレットの使用を考えてみましょう。

＜自己導尿を行っている場合＞

・確実に成功するよう、定期的に排せつの時間をとる必要があります。体調によっては時間が掛かることもあります。

・排せつに必要な道具がそろっているか、トイレに行くときにどのような方法で持って行くか、失敗したときにどうするか等決めておきましょう。

・排せつ後、便座やその周辺が汚れていないか確認する習慣を付けることも大事です。

Ｑ：災害時の対応で準備することは何ですか？

Ａ：災害時は命を守る行動が最優先です。「自分でできる」ことよりもいかに迅速に・安全に避難できるかを想定しましょう。

■必要な物を教室に常備しておきましょう。

・普段歩いている児童生徒でも、災害時は迅速に避難するために車椅子を使用することが多いです。教室の近くの廊下に非常用車椅子を設置しましょう。（写真①）テープなどに「避難時使用　〇〇〇子用」と記名して貼っておくと分かりやすいです。

・災害時に机の下などに潜ることが難しいので、防災頭巾を準備しておきましょう。（写真②）本校の児童生徒は、車椅子の後ろポケットやナップザックなどに携行しています。

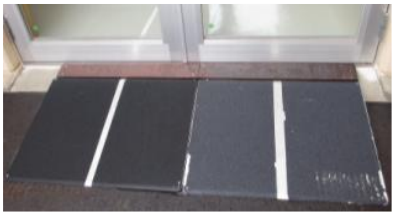
写真①

写真②

・非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。食形態に応じた非常食、常備薬、排せつに必要な物品など、必要な物は一人一人違います。本校では、避難訓練時にもこの袋を持って避難する練習をして習慣付けています。リュックであれば介助者が背負いながら車いすを押すことができて便利です。食品や薬は期限がありますので、定期的に保護者に中身を確認してもらいましょう。

■様々な場面を想定した避難計画を立てましょう。

・車椅子で避難しやすい避難経路を選びましょう。段差がある場合には、入り口の幅に合わせたスロープを設置しましょう。（写真）



写真

・児童生徒の身体の状態によっては、介助者が複数名必要な場合があります。誰が介助をするかまたはどのように支援を要請するか、あらかじめ計画を立てておくとよいです。

・冬季の避難、２階以上に教室がある場合の避難、不審者対応など、様々なケースについて避難方法を検討しましょう。長期休業中などに職員間で練習することをお勧めします。

■児童生徒と避難の仕方を確認しておきましょう。

・非常放送や、避難の雰囲気に動揺する児童生徒も多く見られます。日頃の防災指導の中で、避難の仕方（手順や持ち物、介助者、避難経路など）を学ぶ機会を設けましょう。介助される場合に、協力的な動作や態度を身に付けておくことが大切です。