

介護の基礎研修

「車椅子の基礎」

講師 (公財) 世田谷区保健センター 専門相談課
障害者専門相談担当
理学療法士 柴田 近野 武谷

今日の内容

●前半：講義

●後半：実技

- ①座圧分布装置で見る、姿勢とクッションの違い
- ②崩れた姿勢の直し方
- ③体に合った車椅子サイズと調整方法

車椅子は、

「**車**」 = 移動の機能、

「**椅子**」 = 座位保持の機能

ふたつの機能を持っている

色々な座位姿勢を取ってみましょう

事務作業（記録を書く　パソコン入力）

テレビを見る

食事をする

目的動作によって姿勢を変える・変えられる

食事時の座位を考えてみましょう

皆さんはどのような座位・姿勢を取りますか？

どんな椅子を選びますか？

座面の高さ・硬さ・傾き

椅子の剛性 椅子上での動きやすさ



8時間のフライト どの椅子を選びますか？



↑ファーストクラス
フルフラットになる

おなじみ エコノミー



↑ビジネスクラス
リクライニング
できる

ANAのHPより



目的動作に適した姿勢は あるけれど・・・

食事中、ずっと同じ姿勢で食べていますか？

適した姿勢でも、同じ姿勢を取り続けることはキツイ。

姿勢を変化させること、元に戻せることが大切。

車椅子利用者の方は、自身で姿勢を変えられますか？

椅子の機能 姿勢を変えられる方

姿勢を変えやすい車椅子・椅子は？

①適合性 身体寸法にあっている

②安定性 しっかりしたつくり

③クッション性

身体が接するところが適度な柔軟性がある

姿勢を変えられない方

支援者側が姿勢を変える・誘導する

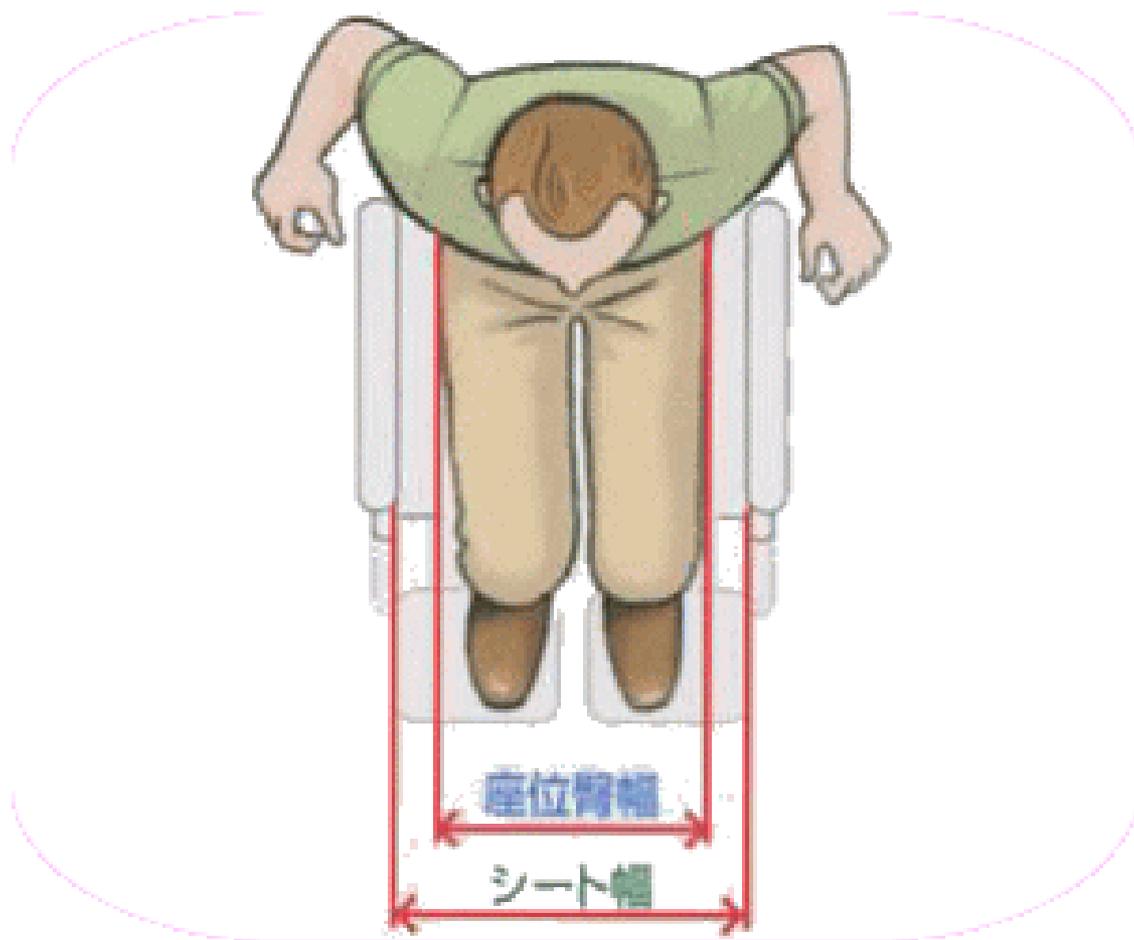
時々立ち上がる → 介助技術

横になる → 移乗・介助技術

ティルト・リクライニング車椅子を利用

どの程度倒すと座圧が小さくなるか

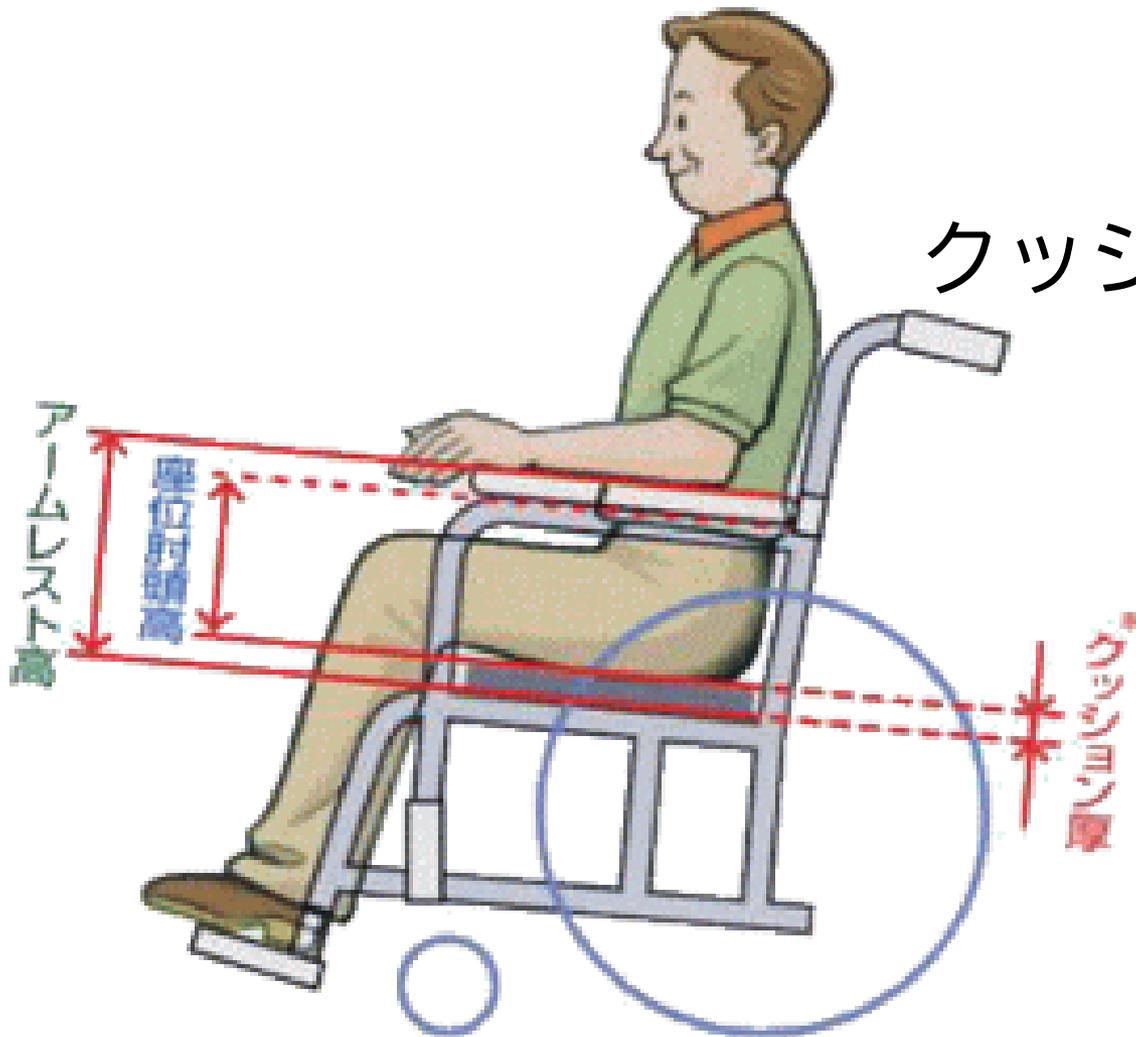
座幅 腰幅に両手が入るくらい



座奥長 膝裏に指2本くらい



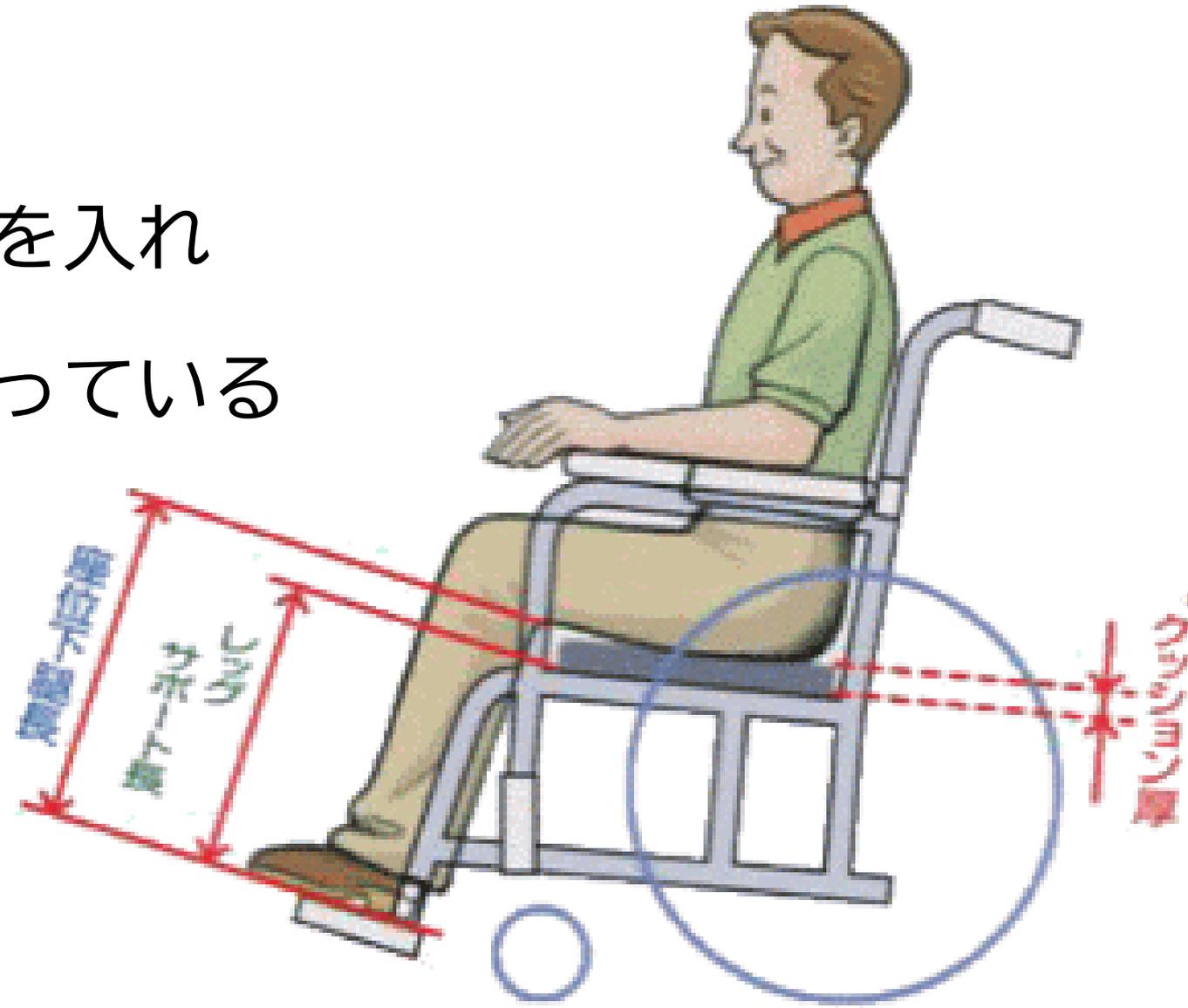
アームサポートの高さ



クッションを使用して
肘90° くらい

レッグサポートの長さ

大腿裏に手を入れ
体重がかかっている
ことを確認



車椅子の寸法

カタログを見てみると

座幅：40 cmが基本 38～52 cm

座奥：40 cmが基本 35～42 cm

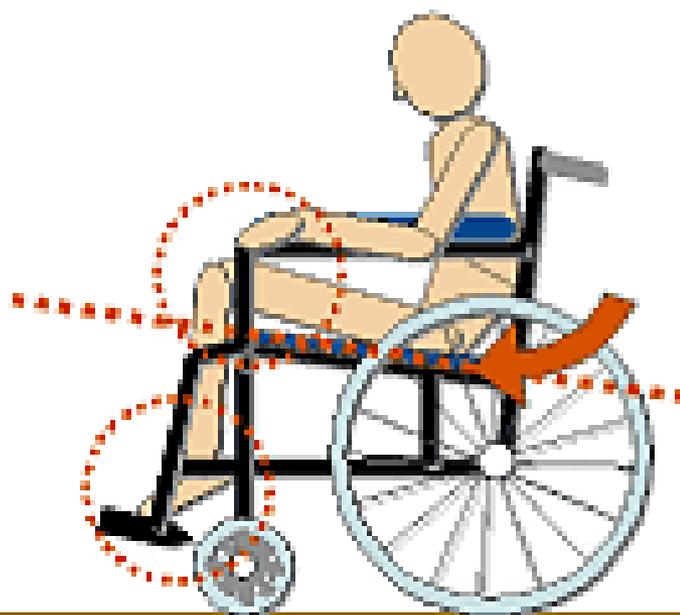
前座高：35～52 cm

座面の前と後ろの高低差→前傾しやすさ

フットサポートの位置

調整機能のない車いす座位の工夫例

座面の傾斜
足部・大腿の支持状況
上肢の支持状況
座り方の反応・傾向

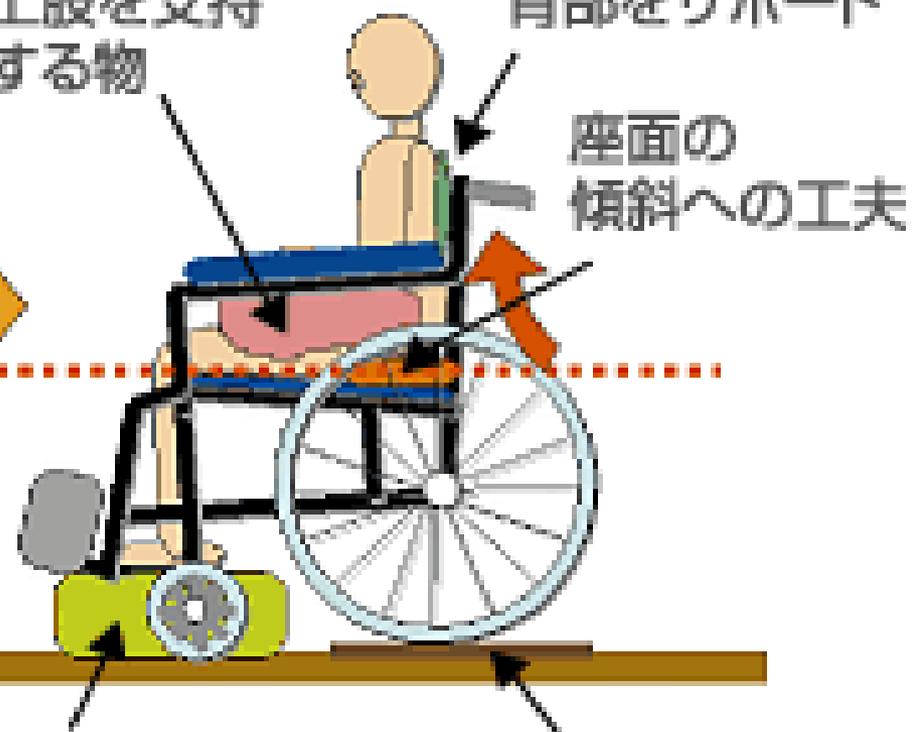
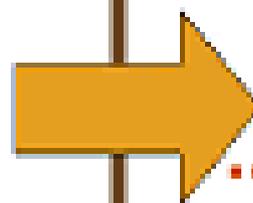


※座面には
車いすクッションを用いる

上肢を支持
する物

背部をサポート

座面の
傾斜への工夫



足を支持する物

板など

車椅子にこだわる必要はない



車椅子は、座面の傾斜が大きい
足の位置が固定される

姿勢を変えられる方

姿勢を変えやすい車椅子・椅子は？

①適合性 身体寸法にあっているか

②安定性 しっかりしたつくりか

③クッション性

身体が接するところが適度な柔軟性があるか

車椅子の安定性＝剛性

重い軽いではない

折畳み・背折れ機構がある車椅子は剛性が低い
加えた力が逃げやすい

競技用車椅子は剛性が高い
加えた力が車椅子に伝わりやすい

クッション性

- 車椅子クッションは種類が豊富
- 感触は人それぞれ
- 褥瘡がある方、自身で動けない方は、
除圧効果が高いクッションを
- 円背の方は、張り調整機構があるものを

様々な車椅子



普通型車椅子（自走式）



手押し型車椅子（介助式）



電動車椅子



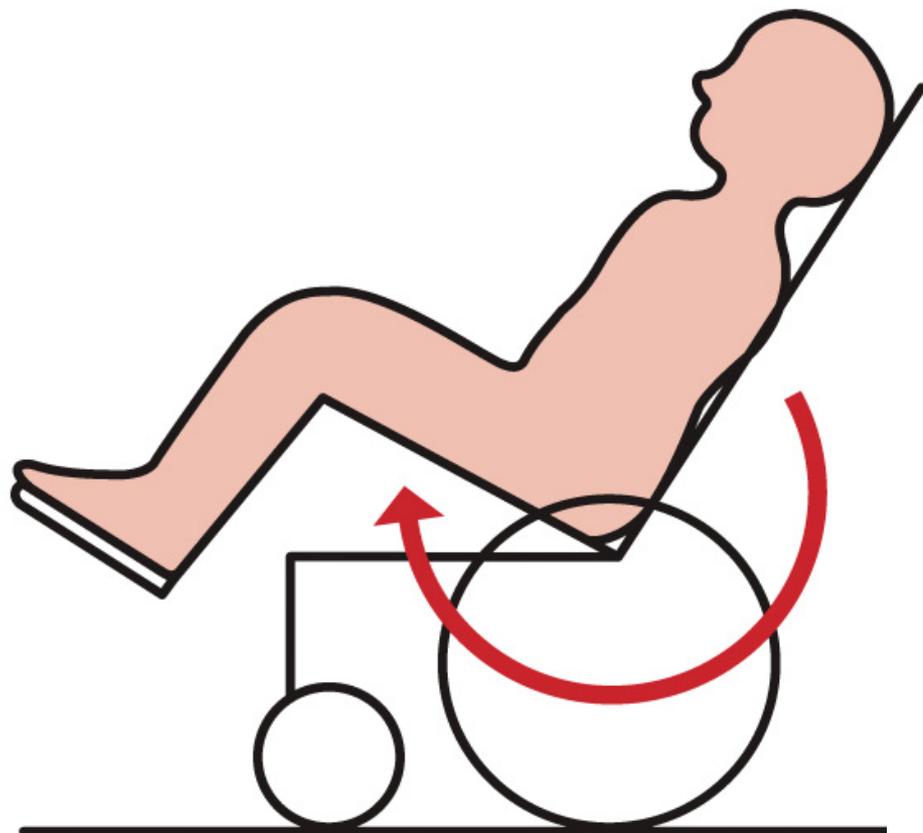
簡易電動車椅子（切替式）



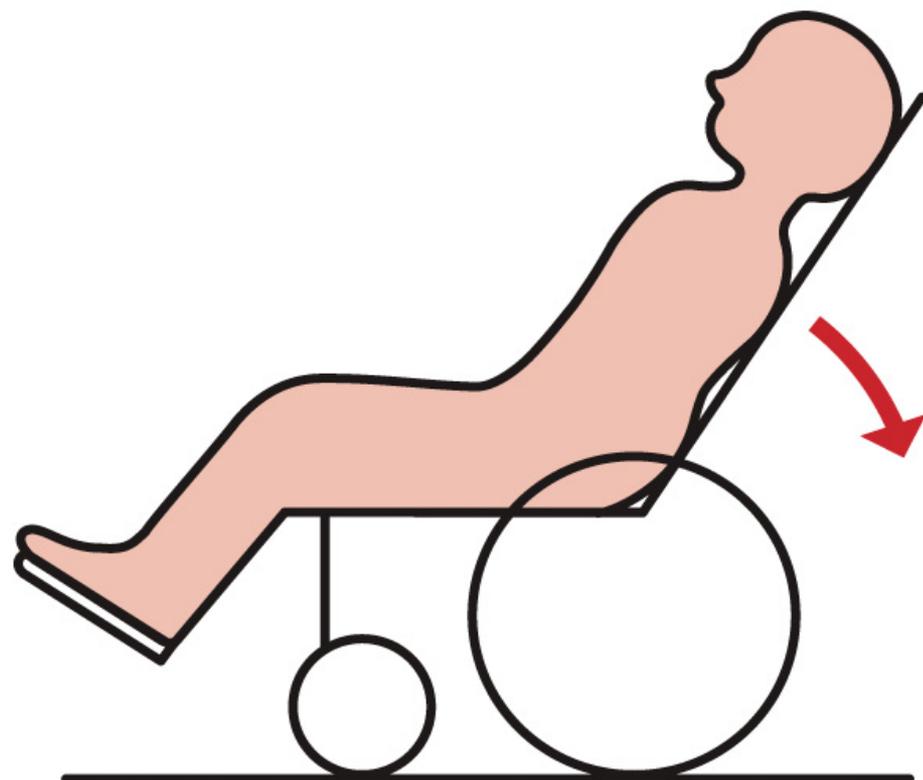
リクライニング式車椅子



ティルト式車椅子

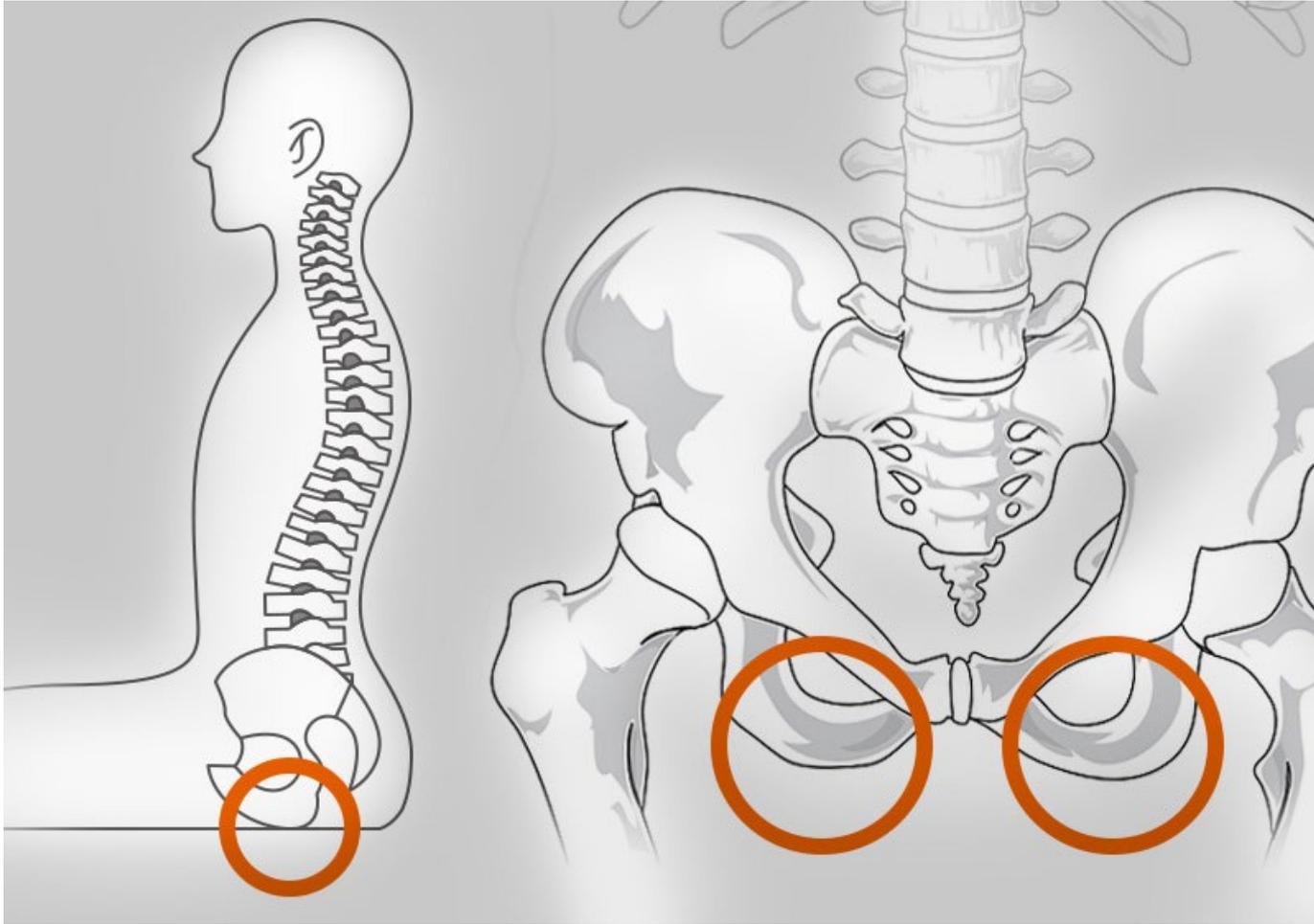


ティルト



リクライニング

座骨



骨盤の状態

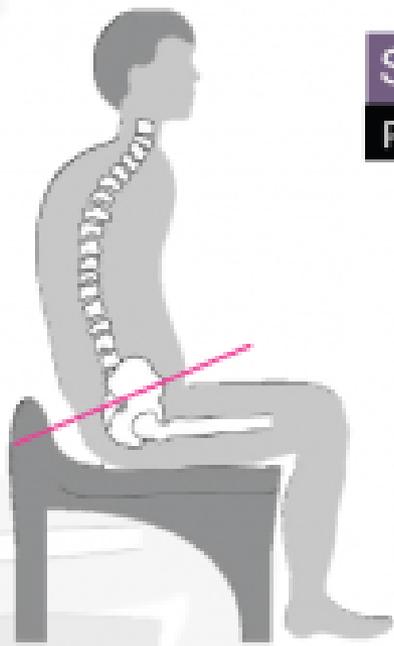
- ・ 骨盤が倒れている
（ずっこけ座り 仙骨座り）
- ・ 骨盤が起きている

このとき骨盤と脊柱の関係は

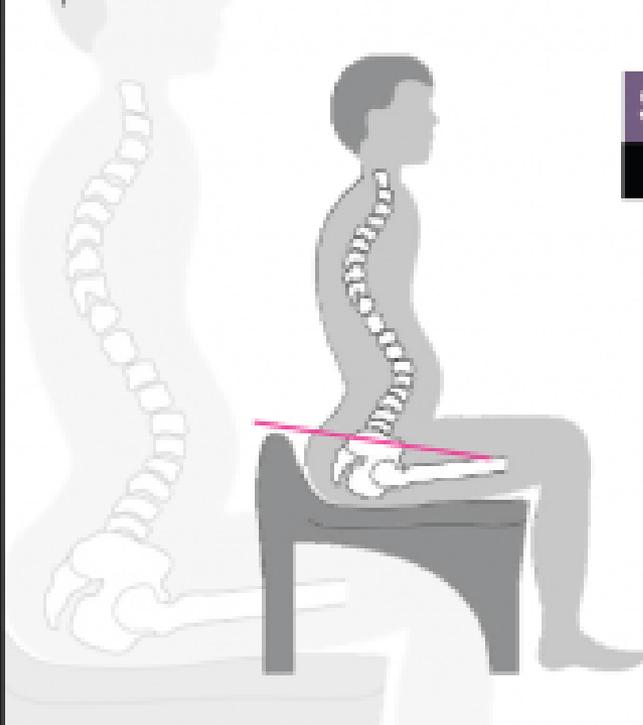
骨盤が倒れる = 背中丸くなる

骨盤が起きている = 姿勢がよい

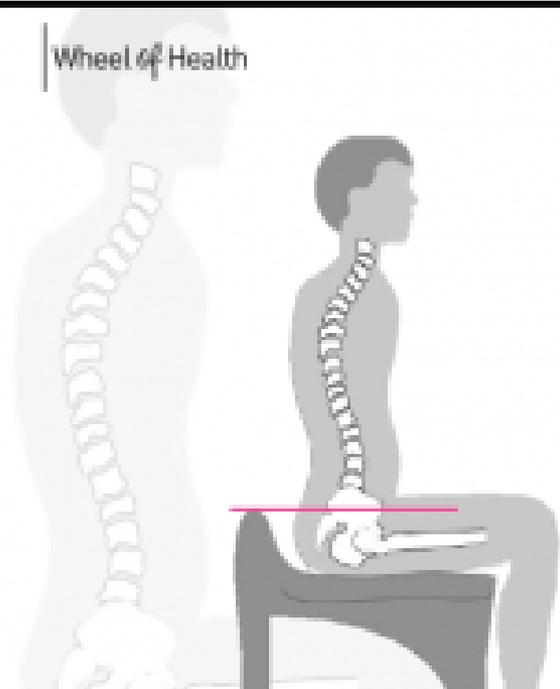
Sitting Posture
Posterior Pelvic Tilt



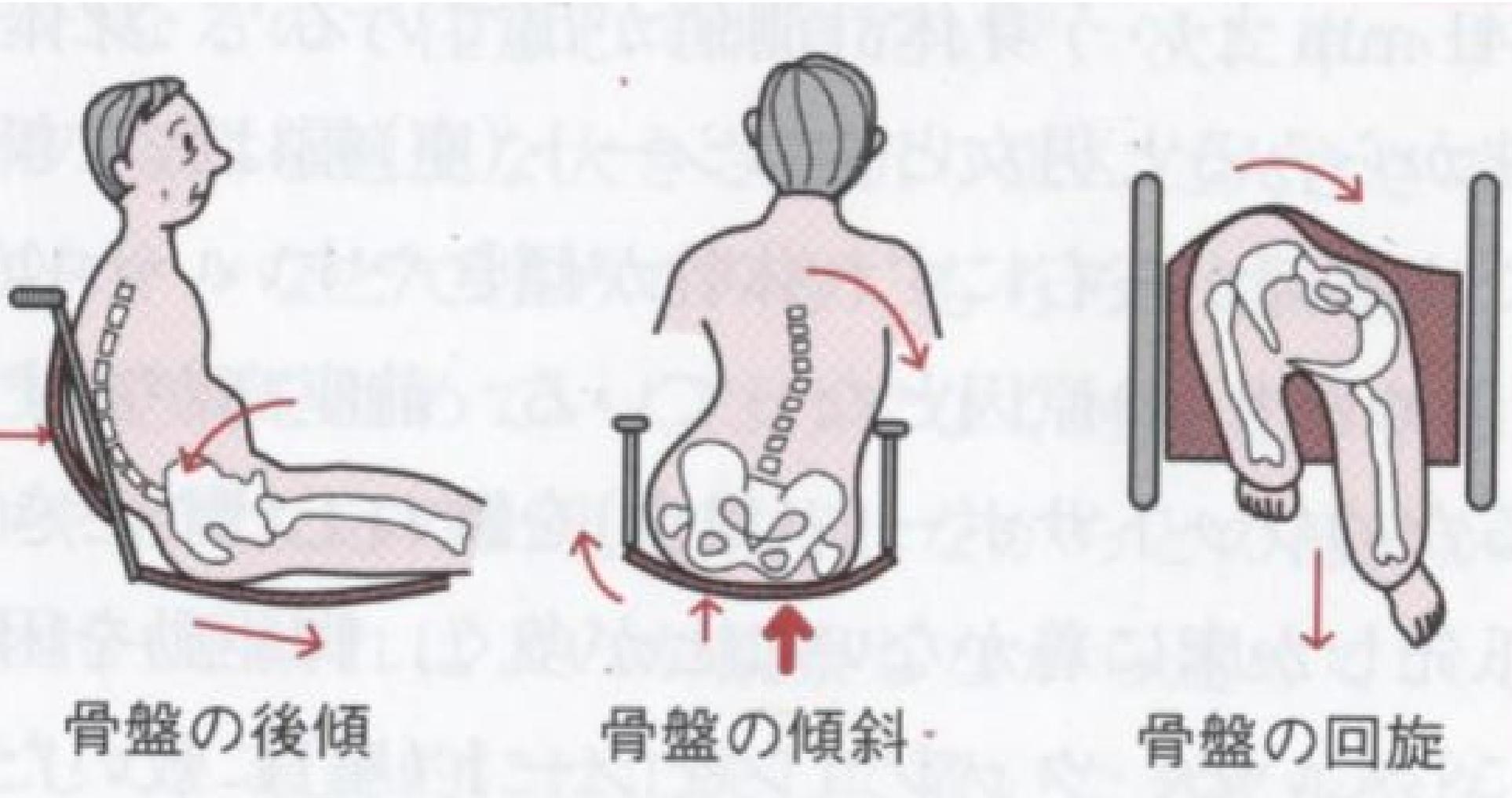
Sitting Posture
Anterior Pelvic Tilt



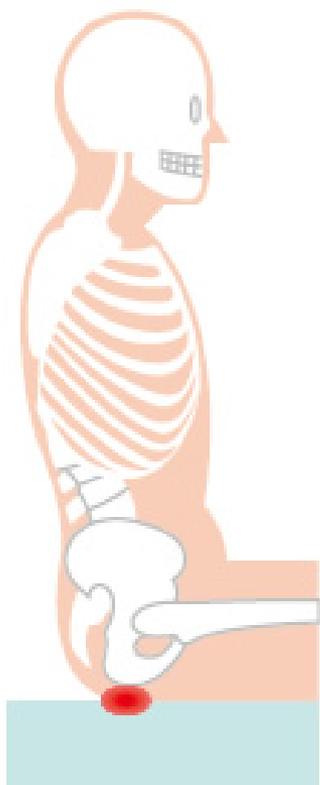
Sitting Posture
Neutral Pelvis



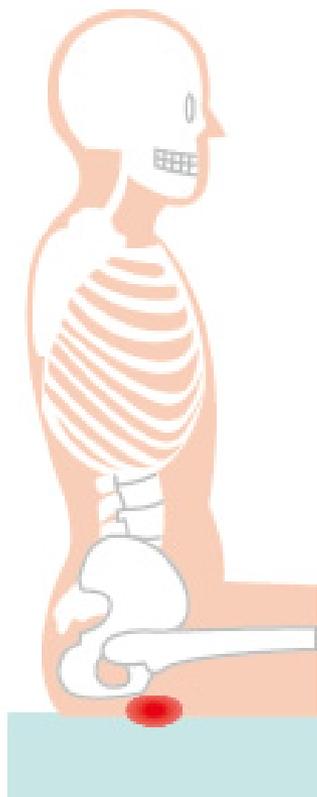
骨盤の動き



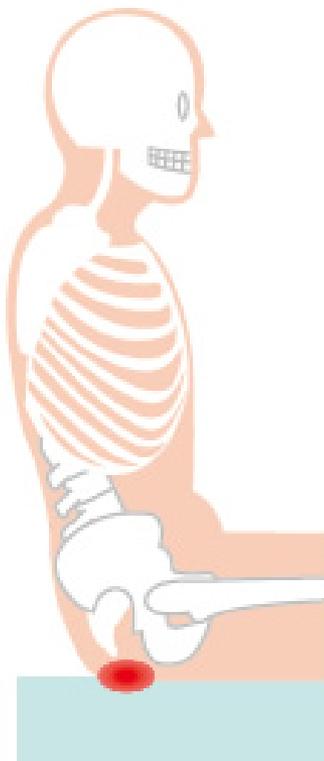
骨盤の状態で負荷の位置が変わる



坐骨結節部への負荷



恥骨部への負荷

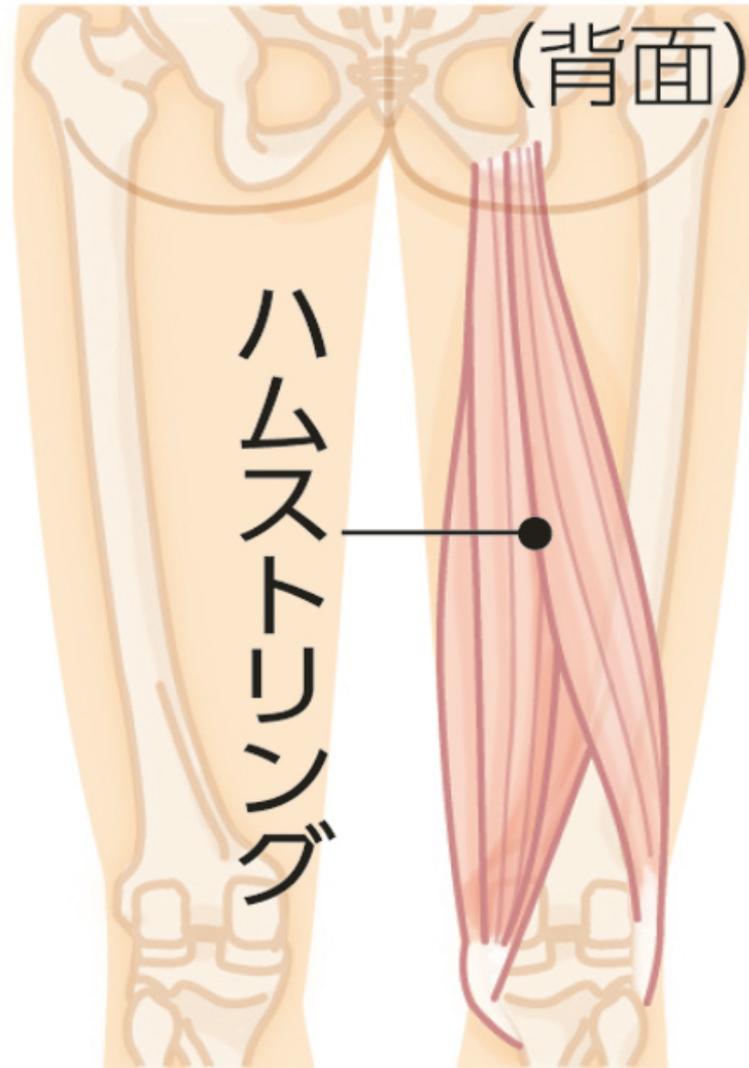


尾骨部への負荷



大転子への負荷

ハムストリングス



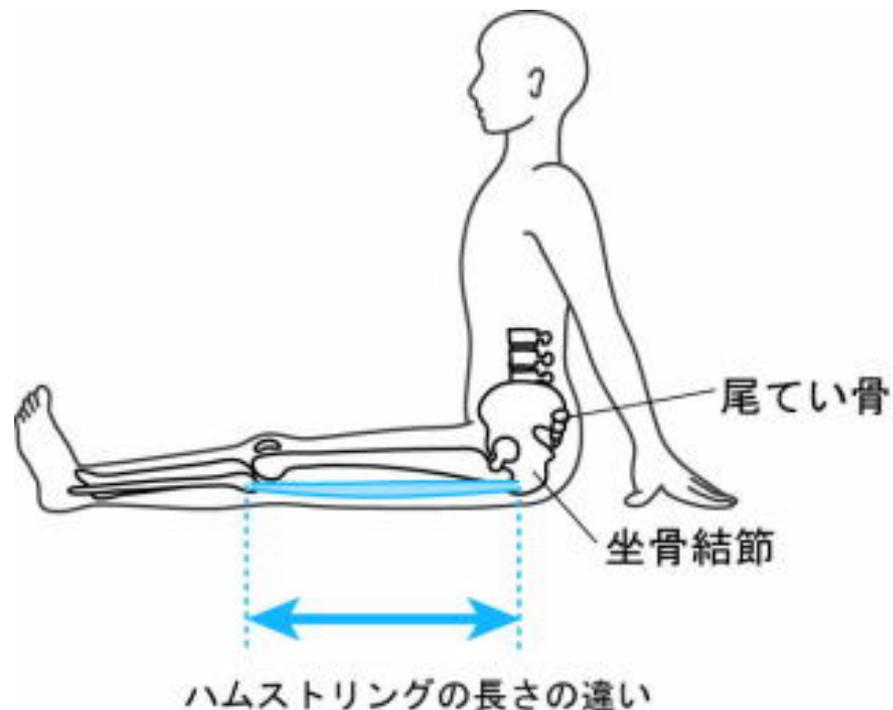
姿勢を正す

骨盤が立つ

座骨が後方へ

ハムストリングスが伸びる

*フットサポートの位置に注意

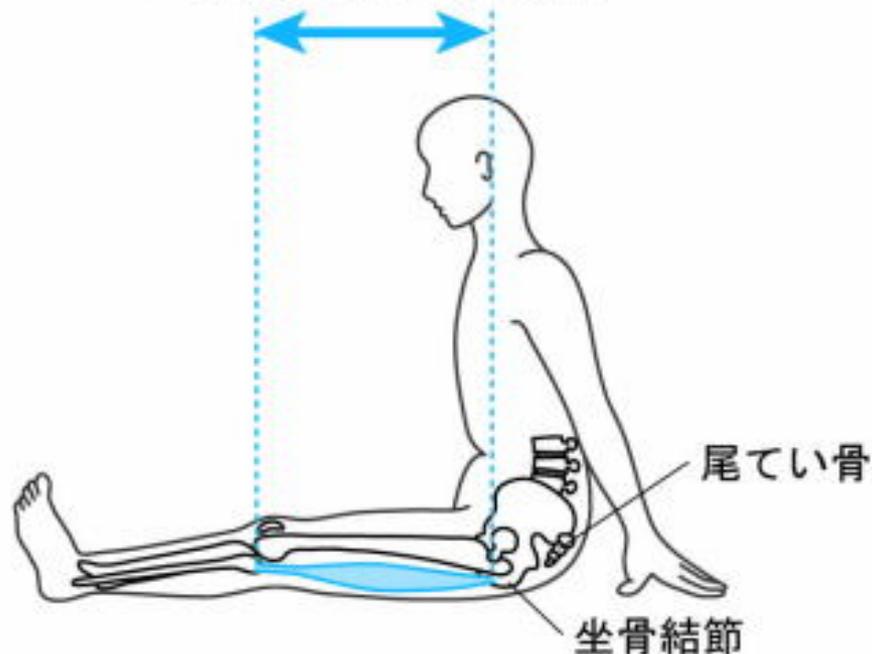


背中を丸める

骨盤が倒れる

座骨が前へ

ハムストリングスが縮む



円背があると・・・



- ① コミュニケーションがとりづらい
- ② 食欲が減退する
- ③ 褥瘡が発生する
- ④ 食事がおいしくない、楽しくない など

円背の方

円背を治すことは困難

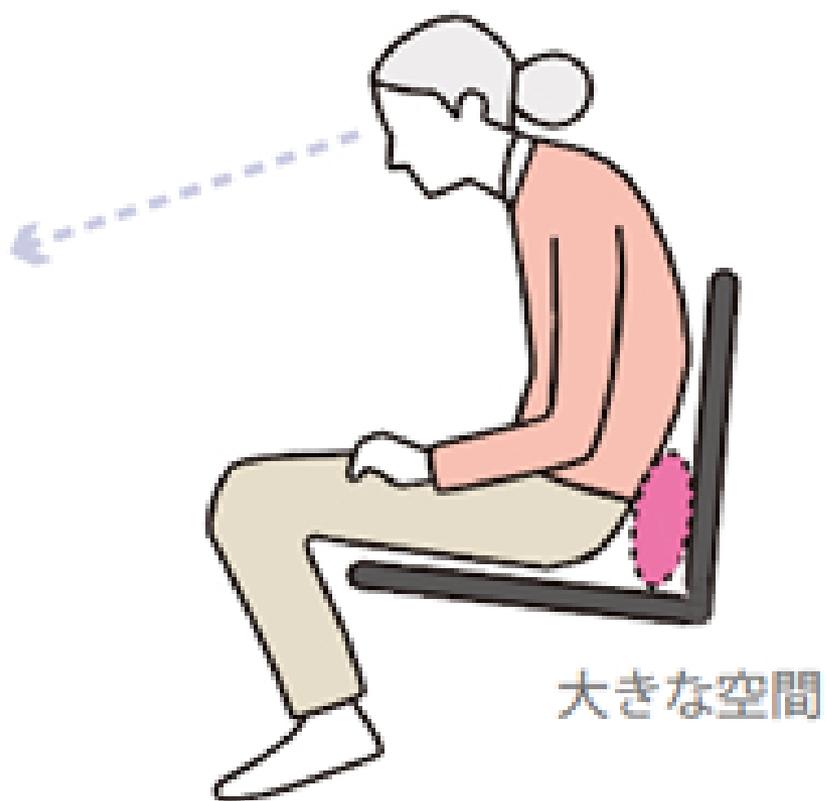
どうすると楽に過ごせるか

→体と車椅子の接触面積が広いほうが楽

どうすると楽に食べられるか

→食べやすい・飲み込みやすい姿勢

食具が使いやすい椅子・机の高さ



骨盤の支えがないため、前かがみになり、視線も下がりがち。



骨盤、背骨が支えられ、姿勢が起き、視線を改善。

褥瘡の原因

©国立循環器病研究センター

直接の原因

自分で寝返りがうてない(そのために骨の突出した場所への圧迫が続く)、呼吸が苦しくて同じ体位で座っている場合

皮膚での原因

- 同じ部分に長時間の圧迫がかかる
- 摩擦・ずれが生じ、皮膚が弱くなっている
- 尿・便で常に汚染され湿った状態になっている
- 皮膚が乾燥し、刺激に弱くなっている



褥瘡

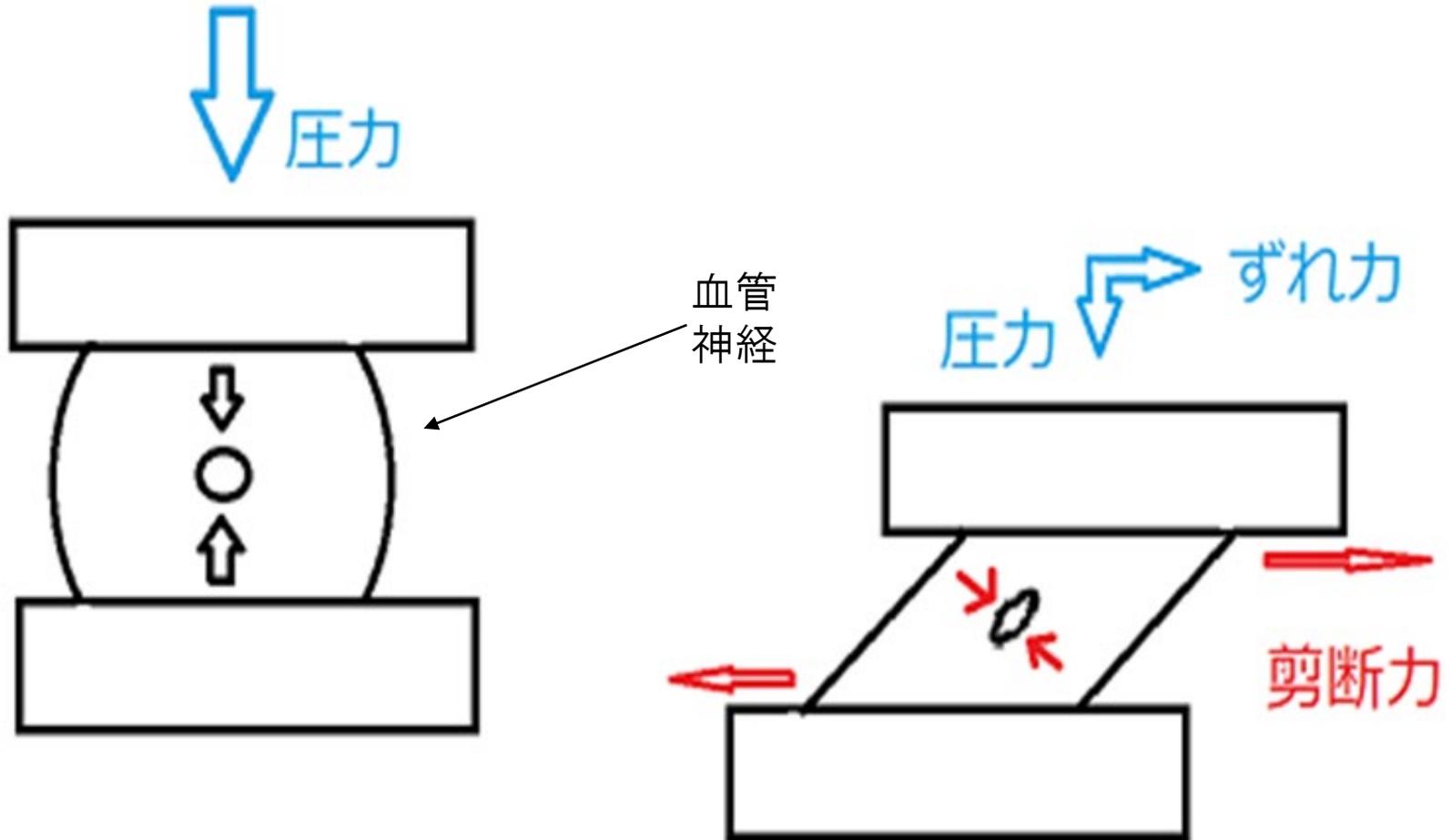
全身の原因

- 意識の低下
- 食事が十分とれず栄養状態が悪い。やせている
- 手足の関節が硬い
- 心不全、糖尿病がある。抗がん剤、ステロイド剤などの薬剤を使用している
- むくみがある

社会的な原因

介護力不足、社会的サービスや制度などの情報不足

ずれ力と剪断力



食事に適した姿勢

ネスレホームページより

前かがみであごは引き気味

テーブルの
高さは
肘90° くらい

足裏を
しっかり
床につける

背もたれ
があると
よい

深く
腰掛ける



シーティングが目指す車椅子

- ・ 使用場面や目的に合った座位の確保
- ・ 自立性を高め、活動性の向上を図る
 - = 介護負担の軽減
- ・ 二次障害の予防

それでも姿勢が崩れてきたら、休ませましょう！

離床を推進するのはいいが、



何のために座っているのか？



座らせすぎに注意！

適切な車椅子とは

「乗る人」や「介助する人」が

「使用場面」や「使用目的」に合わせて

ストレスなく座って動作できることが必要

ストレスなく操作できること

保健センター専門相談課
シーティング相談

車椅子やシーティングに関する相談

第1木曜日 午前 当センター

それ以外の曜日や時間、訪問は応相談

ご清聴ありがとうございました

使用した画像、参考文献は

- ・ テクノエイドセンター編
「高齢者のための 車椅子フィッティング
マニュアル」
- ・ 一部の画像は関連するWeb画像を検索し
使用しています。