

# 片麻痺の方が公共交通機関を利用する際の注意点について

作業療法士 中沢宏彰



公共交通機関の利用には十分な注意が必要ですが、利用することができれば活動範囲も広がります。

そこで今回は、片麻痺の方が公共交通機関を利用する際の基本的なバスや電車への乗り降りの手順と、乗車した際の注意点についてお話しします。

## 1. バスや電車への乗り降りの手順

◆電車に乗る際は、非麻痺側の足から乗ります。降りるときは麻痺側の足から降ります。



◆バスに乗る際は、手すりをしっかり掴みます。ステップ台へは非麻痺側の足から乗ります。降りる際は麻痺側の足から降ります。



## 2. 乗車した際の注意点

◆乗車した際は、発進時や停止時、急な減速や曲がる際に注意が必要となります。まずはそのことを頭に入れて、急な揺れに対する心構えをしておくことが大切になります。

◆バスを利用する際は、降車に時間がかかってはいけなと、急いで立ち上がりバランスを崩す場合があります。バスが完全に停止してから降口へ向かいましょう。

◆難しい方もいるかもしれませんが人が多い時間は避けて、空いている時間を選びましょう。

◆乗車したら席に座ることが基本ですが、座ることが出来ない場合もあります。そこで立っている際の姿勢についてお話しします。

- ① 必ず手すりを掴みます。
- ② 進む方向に対して麻痺側の足は前、非麻痺側の足は後ろです。
- ③ 両足を肩幅程度に広げます。麻痺側の足は斜め前に構えます。非麻痺側の足は進む方向に対して90度程度に構えます。



### 立っている際の姿勢



公共交通機関の利用は活動範囲が広がる一方、転倒などの危険が伴います。安全に十分に配慮し利用してください。

