

健康・笑顔応援誌

ど〜もど〜も

48歳からの華やかな生き方応援します!

vol. **79**

2014.10月



【私の健康づくり】
表情筋研究所 f 代表
表情筋インストラクター 田中くみ子さん
【特集】
美味しい介護食づくり

発行 | 株式会社ど〜も 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-7-20 あへのグラントゥール1312
TEL.06-7505-3551 FAX.06-7505-3552 <http://do-mo-do-mo.com>

2014年10月4日発行 (毎月1回4日発行)

安心介護・実践誌
初めての介護を応援します!



ど〜もど〜も

vol. **79**

2014.10月

あなたの健康と安心介護をサポートする
「健康介護コンシェルジュ」のいるお店です

連載
プロが
教えます!

31

初めての介護、後悔しないために！ 介護用品・介護用具の選び方・使い方 『福祉用具の置き型式手すり(下)』

プロが教えます!

プロが教えます!

勝田由美子さん

(株)スペースケア 顧問
介護ショップを12年間経営し、
住宅改修・福祉用具のレンタル・
販売を行い、在宅での住環境整
備に総合的に携わってきた。現
在は、貸与事業所の顧問をしな
がら国際医療福祉大学・大学院
で学んでいる。
福祉用具プランナー管理指導者。
福祉住環境コーディネーター。
建築士。



前号は天井と床に突っ張っ
て固定するタイプの「つつ
ぱり式手すり」でしたが、
今回は「置き型式手すり」
を紹介します。

初めにお話ししました「立
ち姿勢」、「歩く」以外に、
「立ち上がる」、「座る」、「体
を回転させる」、「段差を上
り下りする」など、住宅内
という決して広くない空間
の中で、それだけの動作を
行っています。日常の生活
の中で福祉用具の手すりを

どのように使って安全に、
楽に生活が送れるようにな
るかを見ていきましょう。

生活の場面で玄関で：

日本の住宅は、その風土か
ら建築基準法で床面が地盤
面から45cm上がっているとい
けないという決まりが
あり、また、靴を脱ぐとい
う生活習慣からも玄関には
段差ができています。
外出のさいに、この段差の

上り下りが、大変です。
そこで・・・いくつかの福
祉用具の利用例をお見せし
ます。

◎上がり框用手すり

置き型の手すりを上がり框
に置いた例です。
上がり框の上り下りの時に
しっかりとつかまることがで
きます。狭い玄関で、プレー
ト部分がちょっと邪魔にな
りますが、つつぱりタイプ
が構造上付かないとき時で

も、設置可能です。
見た目の圧迫感も少ない手
すりです。

アロン化成：
アットグリップ AT-E-
500 必要になったとき
に、「あっ」という間に
設置できる上がりかま
ち用手すり。



シコク：
玄関用「ベストサポート手すり」

タマツ：
玄関あがりかまち用
手すりステップバー
框 01 (踏み台付)



モルテン：
ルーツあがりか
まち H 片手すり
1304



矢崎：CKE-02-rei

◎寝室や居間：

ベッドや布団に寝ていて起
き上がるうした時、どこに
も捕まらないで起き上がる
のは、大変なことです。ま
た、居間のソファから立
ち上がろうとすると、意外
に立ち上がれなかったこと
はありませんか？

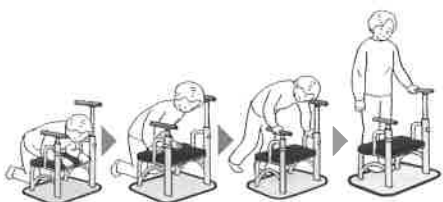


モルテン：布団にルーツサイド



モルテン：ベッドからルーツ
コーナータイプ

つかまるところがあれば、
楽に起き上がったり、立ち
上がったることができ
ます。ベッドの種類やでき
る動作から適切な手すりを
選ぶことが大切です。



タマツ：床からの立ち上がり専用手すり ステップバー床 02

ど
も
ち



シコク：布団からの立ち上がりを手助けする「ベストサポート手すり」



シコク：ベッドからの立ち上がりを手助けする「ベストサポート手すり」



矢崎：CKA-01-REI

また、布団からの立ち上がりは、容易ではありません。手すりにつかまることで、楽に立ち上がれるようになります。転倒のリスクも小さくなります。設置の位置は、布団に寝た時の肩から腰の横側に置きます。

介護保険のレンタルで借りることが出来る電動ベッドには、介助バーといって立ち上がる時に使える手すりがあります。家具のベッドでは、起き上がろう、立ち上がろうとした時にかかるところがありません。そんな時に、ベッドの下に入れたり、よこに置くタイプの手すりが便利です。また、手すりを使いたい位置の天井や床が突っ張れる構造であれば、突っ張りタイプ

プの手すりも有効です。福祉用具専門相談員にベッドの種類によって、正しい手すりを選んでもらい使ってください。

◎廊下で...

寝室からトイレや居間、玄関などに移動しようとしたときに、廊下の両側が壁だったなら、住宅改修で連続に手すりを付けることが可能ですが、それ以外に、出入り口の扉や引き違いの建具があり壁が少ないのが現状です。そんな時には、廊下での移動の動作を助けるための手すりです。それぞれのご自宅の動線や構造にあった手すりを選んでください。

◎トイレで...

初めにお話ししました通り、トイレではあの狭い空間の中で、いろいろな動作をしなければなりません。体を回転させたり、腰掛けたり、立ち上がった時、腰の姿勢もしなければなりません。つかまる場所がなかったら、その動作にとても苦労してしまいます。ただ、トイレは狭いため、いろいろな制限を受けてしまい、福祉用具の手すりがうまく使えないこともあります。福祉用具専門相談員によく相談してみてください。

肘掛が跳ね上がるタイプもあります。アロン化成やパラマウントベッドのトイレ手すりのようなはさみこむタイプは、



シコク：洋式トイレ用「ベストサポート手すり」

便器の形状、ウォシュレットの操作部との位置の関係などで、つかない場合があります。また、両方の手からだを持ち上げるプッシュアップという動作が可能かどうか、使えるひとつの目安になります。トイレの狭い空間なので、



パラマウントベッド：トイレ用フレーム「フィットレスト」

置き型の手すりがかまく置く場合は、多くないと思います。天井の構造がつっぱる事が可能なら、トイレの狭い空間で、有効に使える場合が多い手すりです。使いやすい付属品を取り付けて、利用することをおすすめします。



アロン化成：洋式トイレ用フレーム SUS- はねあげ R2。ひじ掛けは木製（写真）とプラスチック製、本体はスチールとステンレスとの2種類から選べるようになります。

安寿 あんじゅ 40th Anniversary

おかげさまで ポータブルトイレ発売 40年

1972 1992 1998 2003 2010 2012

アロン化成株式会社 <http://www.aronkasei.co.jp/anju/>