

6. 部位別の改善のポイント

(1) 手すりのいろいろ

手すりには以下のような様々な形のものがあり、材質も木製、樹脂製、金属製など多様です。取り付ける場所や目的に合わせて形や材質を選定します。

取り付ける前に位置や形状を試して、使いやすさを確認することが大切です。



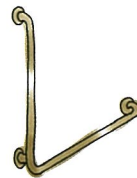
- 横型
 - ・最も一般的な手すり
 - ・身体の安定や移動など広範な動作に対応できる



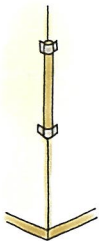
- 斜め型
 - ・勾配により使いやすい高さが変わるので注意が必要
 - ・浴室は滑りやすいのでノンスリップ型を使用



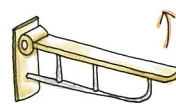
- 縦型
 - ・身体の安定や上下移動の動作に適する
 - ・立ち上がりや出入口まわり、段差部分などに使用



- L型
 - ・トイレや浴室に多い
 - ・逆T字型や田の字型などいろいろな形状がある



- 出隅用
 - ・出隅のコーナーに利用
 - ・どちらからも手すりが見えるので掴みやすい
 - ・曲がり角で手すりが出っ張るので注意が必要

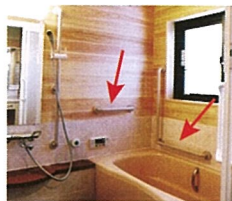


- はねあげ型
 - ・介助や横移動の際に手すりが邪魔にならなくて便利
 - ・トイレでの利用が多い

◆ 手すり設置事例



段差にあわせて連続して設置した手すり



浴室の手すり



居間の手すり

ワンポイント

◎ 形状による使いやすさ

・使いやすい太さは一般的に直径32~35mmといわれているが、試して決めることが望ましい

・関節痛などで手すりを握れない方には板状型または凹面型の手すりが適している

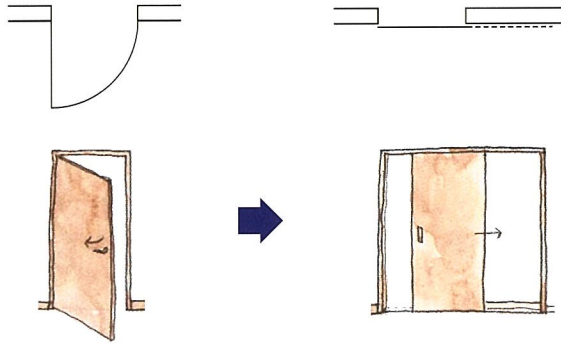
丸型 楕円型 板状型 凹面型



(2) ドア・戸（出入口など）

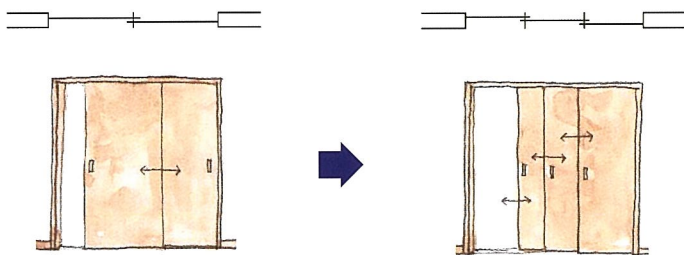
出入口では、建具の「開き戸」から「引き戸」への変更や、出入口の幅を広げることにより、移動を安全に楽にすることなどが大切です。

● 開き戸を引き戸に変更



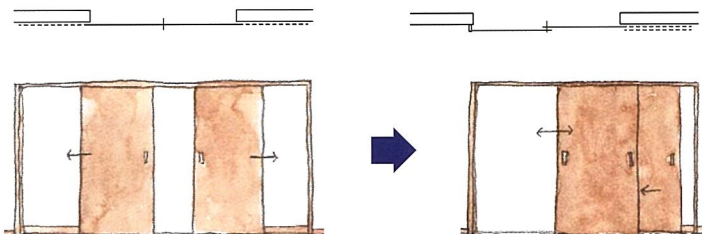
◆ トイレドアの改修事例
開き戸を引き戸に変更

● 2枚引き違い戸を3枚引き違い戸に変更（出入口の幅が広がる）



引き戸には、ハンガーレールやフラット形のレールを使います

● 2枚引き違い戸を引き分け戸に変更（出入口の幅が広がる）



2枚とも片方に寄せて全開口にする場合もあります

ワンポイント

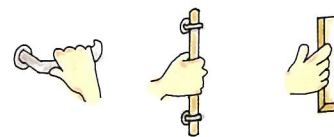
◎ 建具のガラス

・浴室などの建具のガラスは、接触して割れると危険なので樹脂ガラスや強化ガラスが望ましい

◎ 建具の取っ手・引き手

- ・取っ手：丸いノブは握りにくいのでレバーハンドルや棒状の大きな取っ手にします
- ・引き手：指が掛りやすいように大きめのものを使います

レバーハンドル / 棒状の大きな取手 / 大きめの引手

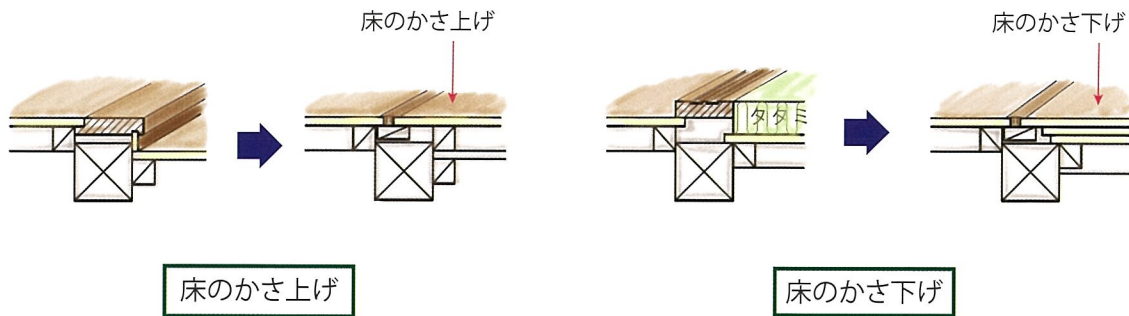


(3) 段差

① いろいろな段差解消方法(その1—段差の解消やスロープの設置など)

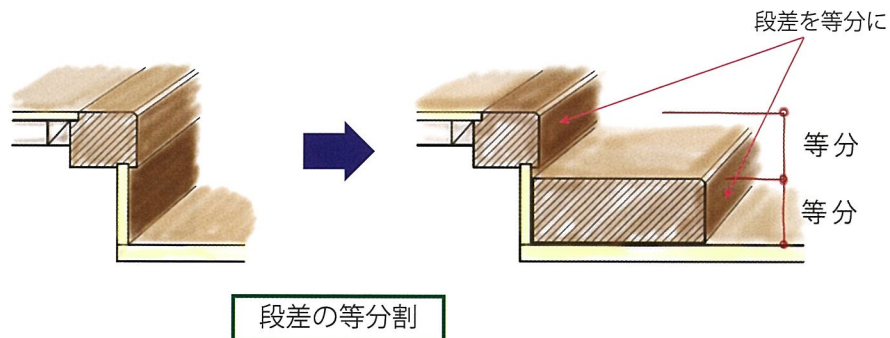
● 段差を少なくする

- 床のかさ上げ、床のかさ下げ
- 他の部屋との床レベルの差に注意する



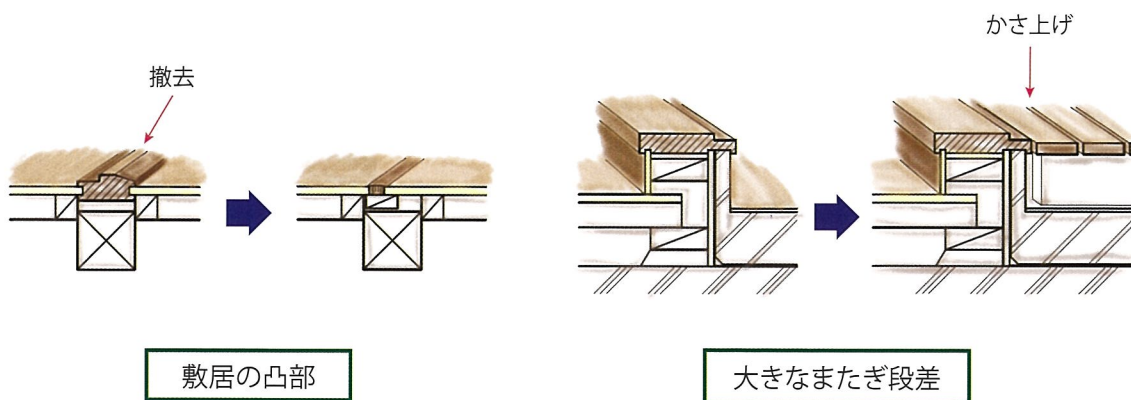
● 段差を分割する

- 段差を等分割して移動をしやすくする



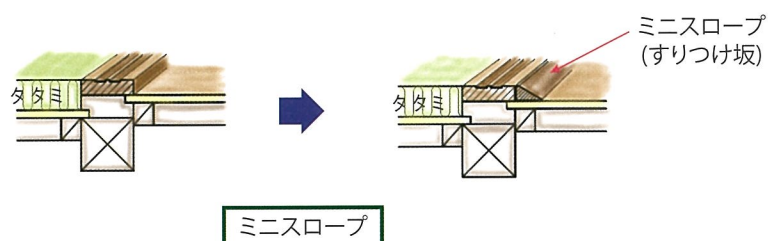
● またぎ段差の撤去

- 敷居やドアの下枠などの小さなまたぎ段差は、つまづきやすいので撤去する
- 浴室などの大きなまたぎ段差は、片側をかさ上げすると移動が楽になる



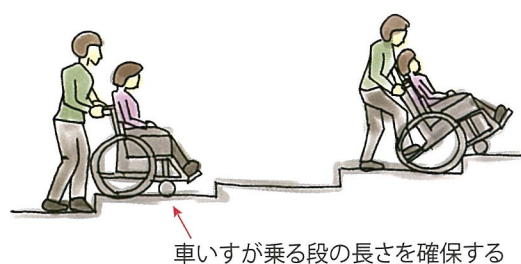
● ミニスロープ(すりつけ板)を設置する

- ・すり足歩行の方のため、ミニスロープ(すりつけ板)をつける場合もあるが、つまづきや滑りに注意



● 緩い階段を設置する

- ・車いすの場合にはスロープの利用よりも緩い階段の方が便利なこともある
- ・緩い階段は、介助者に車いすを押す力がない場合や雪の日や床面が凍結した場合には、スロープよりもより安全に、安心して利用できる
- ・登るときは前向きで、降りるときは後退しながらゆっくりと降りるとよい



緩い階段の設置：介助を配慮した広さを確保



◆ 緩い階段の設置例

● 段差をスロープにする

- ・スロープでの歩行は滑りやすく、身体が不安定になるので注意が必要
- ・車いす利用のスロープ勾配は、原則1/12以下とするが、身体の状態、介護の有無、車いすの種類(自走、電動等)などで適切な勾配が異なるので注意
- ・状況に応じて、手すりや脱輪防止の立ち上がり部(ボーダー)を設置する



◆ スロープの設置例

② いろいろな段差解消方法（その2—福祉用具などの利用）

● 段差解消機の利用

- ・設置面積は120cm四方内外、昇降高さは6～150cm程度
- ・埋め込み式や据置式、昇降位置の違いなど様々なタイプがある



地面の高さに下がっている状態



室内の床の高さまで上昇

◆ 段差解消機の設置例

● リフトの利用

- ・固定式、移動式、天井走行式などのタイプがある
- ・室内、屋外など使用条件により適切な機種を選定する
- ・適切な利用で介護の軽減につながり、本人の移動も楽になる
- ・安全に使うためには、身体の状態にあったリフトの選定、使い方を知ることなどが求められる。利用にあたっては作業療法士、福祉用具専門相談員などのアドバイスを受けることが大切である



◆ リフト設置例

● 階段昇降機の利用

- ・乗降部分は階段よりレールが突き出るので出入り口や通行に注意が必要である
- ・移乗動作のしやすさ、座った姿勢の安定性、昇降中の安全確保等が求められる。利用にあたっては作業療法士、福祉用具専門相談員などのアドバイスを受けることが大切である



◆ 階段昇降機設置例

● ホームエレベーターの利用

- ・車いすを利用していても、各階に安全に移動でき生活範囲が広がる
- ・設置場所の検討が必要であり、エレベーター本体・改造工事の費用が高額となる



◆ ホームエレベーター設置例