



手すりの基本知識

暦の上では立春が過ぎておりますが、まだまだ肌寒い日が続いております。寒さを理由に身体を動かす機会は減っていませんか？

理学療法士としては、これから迎える暖かな季節を前に「運動習慣をつける」準備を始めてもらいたいと思っております。筋力の衰えは全ての身体の不調に繋がります。運動習慣をつけ健康的な生活を手に入れましょう！

さて、歩くのが不安、転ぶのが心配でついつい家の中でもじっとしてしまいませんか？横になっただけでは身体にいいことはありません。もし、転ぶのが怖くて外出できない、ベッドから動けない環境にいるなど動く機会が減っているようでしたら、手すりを付けてでもまずは家の中で動ける環境を整備してみてもいいかもしれませんか？

動く不安を少しでも取り除く為の手すりには種類もあり、また設置にちょっとしたコツが必要な場合もあります。今回は手すりの基本知識について書かせていただきます。

手すりの選び方

■ 手すりを握って使いたい場合

(ベッドから車いすなど乗降の際や、トイレや浴室などで立ち上がり動作時に、しっかり握って使いたいとき)

⇒ 手すりの直径は28～32mm程度。しっかりと握った時に親指と他の指の指先が軽く重なる程度が丁度よいとされています。

■ 手すり上を滑らせて使いたい場合

(階段や廊下で身体の移動が多いときに使いたい場合)

⇒ 手すりの直径は32～36mm程度。握って使うのではなく手全体で体重を支えるイメージ。広い空間で使用するため、ある程度の太さがあった方が安定感が得られます。



手すりの高さ・位置

一番使用する頻度の高いご家族様の身長に合わせるとよいでしょう。公共機関では750mmに設定してあることが多いようですが、750mmではご家庭で低く感じることもあります。できるだけまっすぐ立った時の手首の高さが手すりとしては丁度よい高さになります。範囲では750～850mmになります。また、家屋の広さによりますが、往復を考えると左右どちらにも手すりを設置することが理想です。

裏面へ続く・・・>

訪問看護・訪問リハビリテーションのお問い合わせは

■ 階段に設置する場合

廊下に設置する位置より少し低めの高さにするとよいでしょう。高く設置してしまうと階段を上る際に後方重心となってしまう危険な姿勢になりやすくなります。また、階段の範囲（最下段から最上段まで）だけに手すりを付けると最上段を上り切れなかったり、最下段から下りられなくなってしまう場合があります。それを避けるために**階段から200mm超えた範囲まで手すりを設置するとよい**でしょう。

■ トイレに設置する場合

洋式トイレの手すり設置として考えますと、平行移動用の横手すりと立ち上がり用の縦手すりを兼ね備えた**L字型手すり**が便利です。**横手すりは便座面から220～250mm程度上方の高さ。縦手すりは、便器の先端から150～300mm程度前方から設置。**
イメージとしては、便座に座った時に縦手すりが膝より前になる位置がよいでしょう。

■ 浴室に設置する場合

浴槽内では立ち上がり動作が必要なため、トイレと同様**L字型手すり**が便利です。また、脱衣所から洗い場まで、洗い場から浴槽までの平行移動も考慮して手すりを設置する必要があります。

一般的に目安となる手すりの高さ・太さは上記の通りになりますが、一番利用されるご家族様に合わせた種類・高さをお選びいただくのがよいでしょう。特に、手すり設置工事の際は、一番利用されるご家族様立ち合いで行なうのが理想です。

手すり設置費用は介護保険で補助を受けることができます。すでに介護保険サービスご利用者様でしたら、担当ケアマネジャーにご確認ください。また、介護保険認定を受けておらず、これから介護保険申請予定の状態であっても場合によっては補助を受けることができます。めぐみ会でも在宅相談窓口（在宅ケア相談室042-356-6601）がございます。そちらでご相談も賜っておりますのでお気軽にお近くのスタッフまでお声がけください。

今年一年かけて少しずつ身体を動かす機会を増やしていきましょう！スタッフ一同全力でサポートさせていただきます！

2017年2月発行 **リハビリテーション科 理学療法士**

訪問看護・訪問リハビリテーションのお問い合わせは

 医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション
多摩地区 ☎ 042-401-9171
東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペレビル4階

 医療法人社団 めぐみ会
杉並堀ノ内クリニック 訪問リハビリテーション
杉並地区 ☎ 03-5929-1611
東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F