



足腰負担減らし事故防止

手すりで立ち座りラクに

自宅に住み続けるため、日常的に使う水回りのリフォームは気になるところ。リフォーム会社・(有)ラムハウジングの川上晃奈さんと、水回り設備の販売などを手掛けるTOTO(株)沖縄営業所の比嘉良信さんは「足腰の負担を軽減させることが事故予防につながる」と話す。(出嶋佳祐)

「水回りのリフォームにおける一番のポイントは手すり」と話すのは、川上晃奈さん。

立ったたり座ったりする動作は足腰への負担が大きく、転倒の危険もある。手すりはその負担を軽減させるだけでなく、万が一転倒した際に起き上がるための支えにもなる。実際、手すりのないトイレで転倒した車いす利用者が、家族の帰宅まで長時間も倒れたまま、たつた事例もあるという。設置の際には、手すりの太さや形状、位置など、個人に合わせて力が入れやすいものを選ぶのが重要。「動作を細かくシミュレーションして、しっかりと確認を」と呼びかける。1日に何度も利用するトイレ

水回りのリフォーム

かわかみ・あきな
福祉住環境コーディネーター2級、
(有)ラムハウジング
☎098(936)8808



ひが・よしのぶ
TOTO株沖縄営業所
☎098(868)0122



レを寝室の近くに配置して、自分で行けるような環境を整えることも大切だ。

「排せつができなくなると、本人らしく生きるという意欲の衰えが早くなる。個人の尊厳を守るためにも、100%自分でできるようにしたい。可能なら寝室と同室がいい」

◆便座は足が着く低さに

「便器は和式よりも洋式の方が立ち座りしやすい」と話す比嘉良信さんは「便座の高さにも配慮して」と強調する。以前は、車いすの座面に合わせて、高齢者向け便器は高い位置に便座のあるものが一般的だったが、座ったときに足が床に着かず便座の上で不



手元のスイッチで、便座の高さを調節できるトイレ。座っているときは低くして安定、立ち座りのときには高くして足腰の負担を減らせる。手すりは座っているときも立ち上がる時も、支えになる

安定になることが多かった。

「足が床に着く程度まで便座を低くすることで、便座からの転倒を防ぐだけでなく、排せつ時に力が入れやすくなる」また、比嘉さんが薦めるのが掃除口付きの便器。紙おむつを流してトイレが詰まったときでも、掃除口から詰まった紙おむつを取り出すことができる。「業者を呼ぶと直すのに約4万円。認知症などで介護が必要になったときに、介護者の負担を減らすことにつながる」。

浴室では、「側面の角度が垂直な浴槽を」。一般的な浴槽は側面に傾斜がついているものが多いが、高齢者になると足の踏ん張りが利かず、ずり落ちて溺れる危険があるためだ。バリアフリー化で浴室と洗面室の段差をなくす際は、浴室内の排水を2カ所に設けることもポイント。比嘉さんは「段差がなくなる分、浴室の外に水があふれやすくなる。排水が2カ所になれば、万一、片方が詰まっても安心」と助言した。毎月第4週に掲載

手すりやベンチシートがある浴室。浴槽の縁はくぼんで、つかみやすくなっているため、浴槽に入るときは転倒予防に役買う。「どんな人でも縁をつかむので、誰にでもうれしい造り」と比嘉さん(ラムハウジング提供)



浴室では、「側面の角度が垂直な浴槽を」。一般的な浴槽は側面に傾斜がついているものが多いが、高齢者になると足の踏ん張りが利かず、ずり落ちて溺れる危険があるためだ。バリアフリー化で浴室と洗面室の段差をなくす際は、浴室内の排水を2カ所に設けることもポイント。比嘉さんは「段差がなくなる分、浴室の外に水があふれやすくなる。排水が2カ所になれば、万一、片方が詰まっても安心」と助言した。毎月第4週に掲載



排せつ動作を再現して、手すりの位置などを確認している様子。「人それぞれに合った手すりの太さや高さがある。必ず確認を」と川上さん(下写真とともにラムハウジング提供)



寝室にトイレを設置した例。ベッドからの距離が近いので、「排せつを自分でする」という気持ちになり、個人の尊厳を守ることにつながる。川上さんは「プライベートな空間のため、扉はなくてもいい。気になる場合は、カーテンなどで仕切ればコストも抑えられる」とアドバイスする

シニア ウェーブ 「Senior Wave」 配布中!

タイムス住宅新聞社は、生き生きと自分らしくシニアライフを送る人たちに向けた情報紙「Senior Wave (シニアウエーブ)〜いきいき!自分流〜」夏号を8月19日に発行。テーマは「肉」。おいしい肉を提供する町の肉屋さんから専門業者まで情報が盛りだくさん。主な市町村の公共施設、銀行、シルバー人材センター、すこやか薬局などでも配布中。



肉が食べたい!