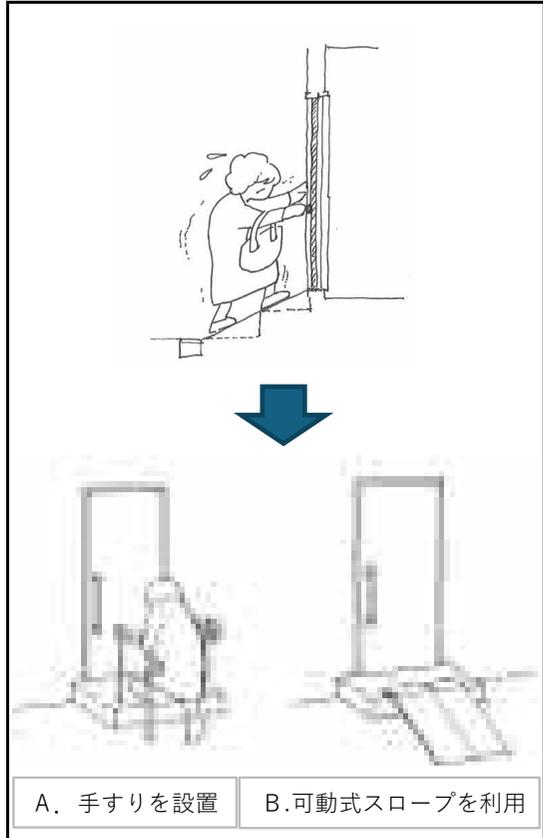


1

玄関扉からの外部スロープは安全！？



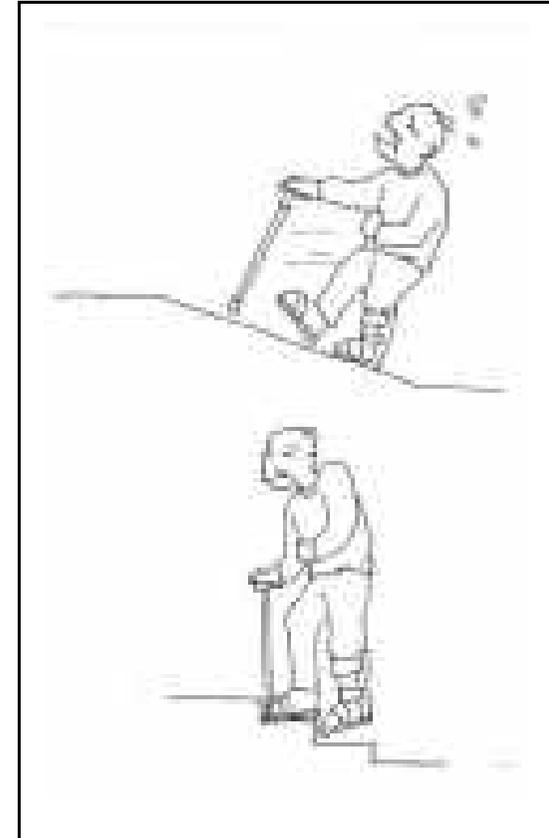
玄関先では傘をさしたり、鍵をかけたり立ち止まったの動作が多くあります。
玄関先の急なスロープは体のバランスを崩しやすく転倒の危険性があります。

A. 玄関先に上り下りの為の補助手すりを設
B. 可動式スロープの利用

アドバイス
玄関扉を開けてすぐにスロープを設置すると、扉の開閉時に体が不安定になり、転倒の危険性があります。安定して立てるように平らな部分を設けるなど、対象者の歩行状況や介助者の介助能力に合わせて検討しましょう。

2

段差解消＝スロープという考えは安易では？

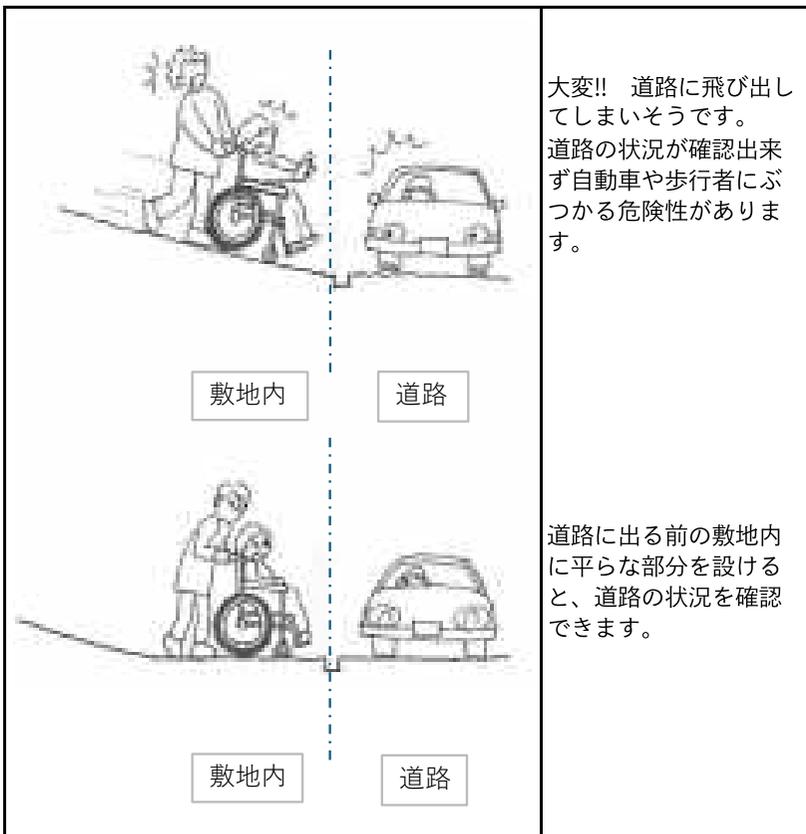


足首が装具で固定されている場合など、スロープの上り下りがとても困難になる場合があります。

症状によっては、スロープではなく階段のほうが良い場合もあります。

アドバイス
スロープがかえって危険な症状の対象者もいます。歩行能力によっては、階段を1段づつ上り下りの方が安全な場合もあります。対象者の歩行動作を確認しましょう。

3 屋外スロープ、思わぬ危険が・・・

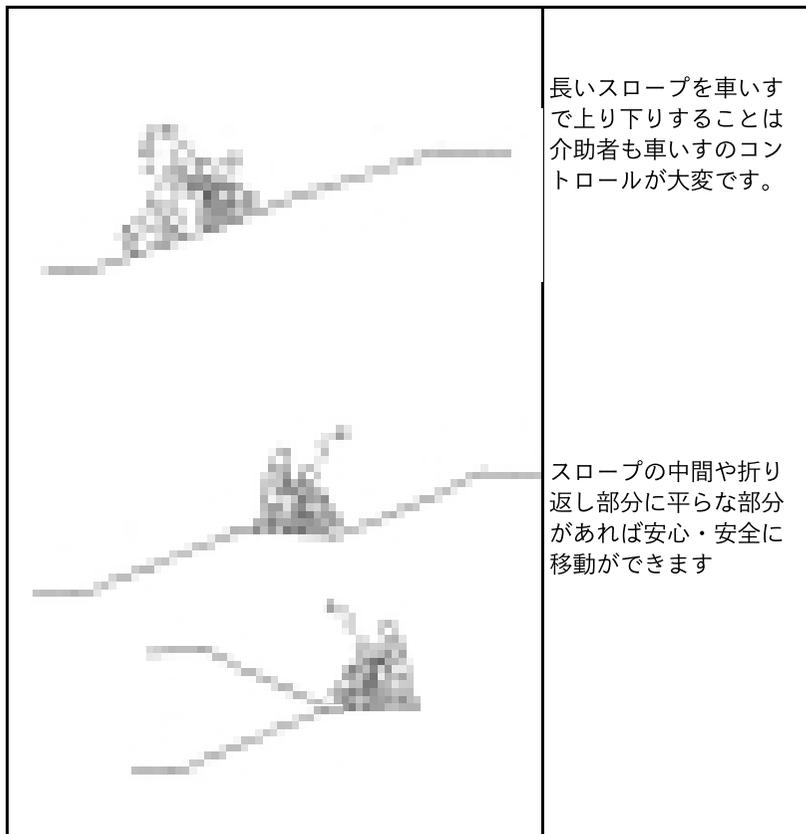


大変!! 道路に飛び出してしまいそうです。道路の状況が確認出来ず自動車や歩行者にぶつかる危険性があります。

道路に出る前の敷地内に平らな部分を設けると、道路の状況を確認できます。

アドバイス
 門扉部分からすぐにスロープを設けた場合、内開きの門扉の下端がスロープにあたって開閉が出来なくなります。門扉を外開きにすると敷地から飛び出してしまうことがありますので、門扉の設置場所には注意しましょう。

4 長いスロープ、安心・安全?



長いスロープを車いすで上り下りすることは介助者も車いすのコントロールが大変です。

スロープの中間や折り返し部分に平らな部分があれば安心・安全に移動ができます

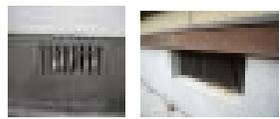
アドバイス
 緩やかなスロープにするためにはスロープの距離が長くなります。また、折り返し部分をスロープ状にすると、曲がりながら上り下りする動作になり、車椅子操作が困難になります。スロープは滑りにくい仕上げとし、脱輪防止のために両サイドに立ち上がり等を設けましょう。スロープの床面に滑り止め加工を施すと、上り下りが安心して行えます

知識	1-5
アプローチ	段差解消

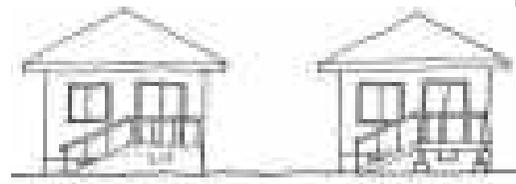
5 床下換気口を塞いでいませんか？



床下の空気の流れ



床下換気口



スロープ

床下換気は空気の通り道です。床の湿気防止や土台の腐食防止などのために設けられています。

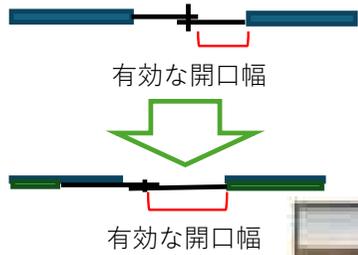
もし、スロープなどで換気口を塞いでしまうと床下の空気の流れが悪くなります。

アドバイス

掃き出し窓からの出入りのためにスロープを設けるときは、床下換気口を塞がないように気を付けましょう。例えば図のようにウッドデッキ材などで換気口を塞がないようにする方法があります。

移動	1-6
玄関	扉の取替え

6 玄関の有効開口を確保する方法

有効な開口幅



有効な開口幅

引違いの玄関

有効な開口幅が狭いと車いすや介助歩行での出入りがしづらいことがあります。

①親子ドアに変更 ②

アウトセットの引き戸に取替える方法があります。引違戸の片方の有効開口幅が広くなりました。

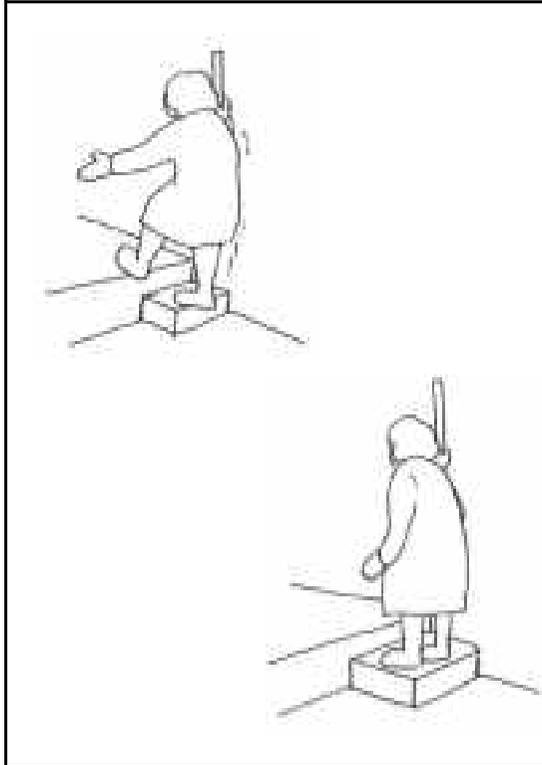
(もう片方は一部を外壁にふさがれています。) この場合のアウトセットとは外壁の外側に建具を設置する方法です。

アドバイス

介助者が扉の開閉を行えなえる場合などは、引き戸を親子ドアに取替えて有効開口幅を広げる方法やアウトセットタイプの引き戸に取替えて有効開口寸法を広げることができます。対象者や介助者の移動状況を確認しましょう。

7

踏み台の大きさは？



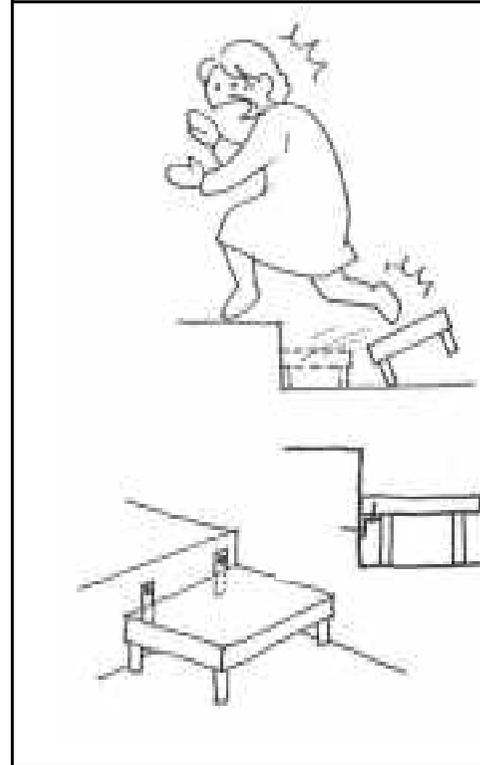
踏み台の大きさが小さいと両足をそろえて踏み台に立つことが出来ず不安定な状態になり転倒の恐れがあります。

アドバイス

踏み台、一段ずつ足を揃えながら上り下りするためには両足が同時に乗せられる広さが必要です。
 安心安全に踏み台を利用するためには一段ずつの足を揃えながら上り下りするための広さ、両足が同時に乗せられる広さが必要です。
 また、滑りにくい仕上げにしましょう。

8

踏み台の固定は？



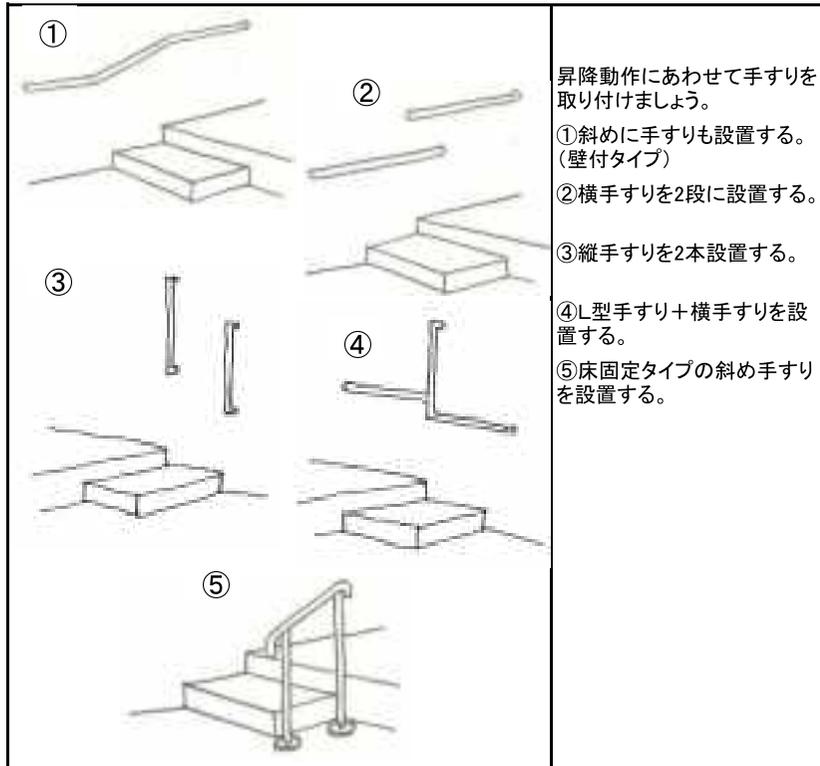
踏み台が固定されていないと、上り下りの際に踏み台が動いてしまい身体のバランスがくずれ、転倒する恐れがあります。

踏み台はしっかり固定されていますか？

アドバイス

固定のための金具に爪先を引っ掛けて怪我をしたり、転倒しないように取付方法に注意しましょう

9 上り框の段差に対応した手すり その1



アドバイス
 手すりの設置方法や取付高さは、昇降動作や身体状況に合わせましょう。

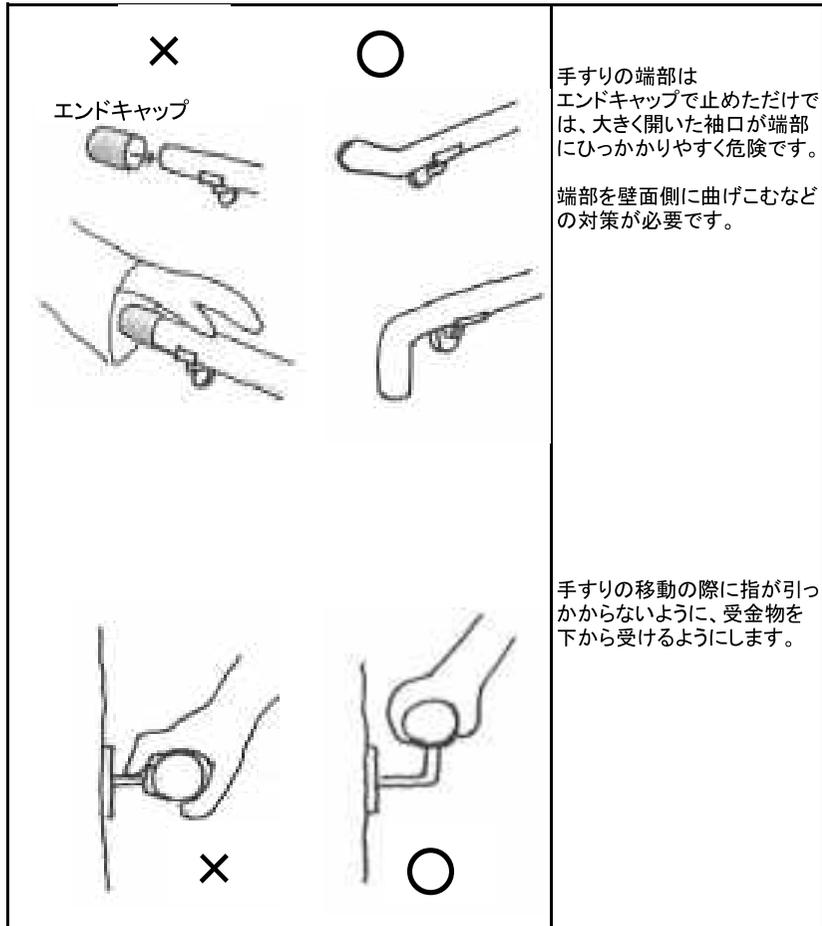
10 上り框の段差に対応した手すり その2



アドバイス
 上がり框で靴を履いたり、脱いだりの動作は足の上がり具合や身体の保持の仕方などにより異なります。手すりの位置や取付高さは動作確認をして決めましょう。

11

手すりの端部処理と受け金物



手すりの端部は
エンドキャップで止めた
だけでは、大きく開いた
袖口が端部にひっか
かりやすく危険です。
端部を壁面側に曲げこ
むなどの対策が必要
です。

手すりの移動の際に指
が引かからないよう
に、受け金物を下
から受けるようにし
ます。

アドバイス
手すりの受け金物は間隔が長すぎると手すりがたわんでしまうことがあるので、受け金物の間隔にも注意しましょう。

12

階段手すり



階段の下りはじめは手すりを
持つために身体が前傾姿勢
になったり、下りきった最後
の一段に手すりがないと身体
を支えられず転倒の危険が
あります。

アドバイス
階段の手すりは、斜めの手すりだけでなく、延長上に水平部分を設けると、より安全に上り下りできます。

移動	1-13
階段	手すり

13

手すりの端部処理



高齢になると、手すりにしがみついたような姿勢で歩行する事が多く見られ、手すりとの距離が近くなりがちです。

手すりの端部を下に曲げていても手すりとの距離が近いと、端部がポケットなどに入ってしまう階段を上ることが出来ません。転倒の危険性もあるので注意が必要です。

アドバイス

手すりの端部を下方へ曲げる場合、階段を上際に衣類のポケットなどが手すりに引っかからないように、注意しましょう。

移動	1-14
階段	手すり

14

廻り階段の手すりの位置



廻り階段の内側は階段の踏み面が狭く、階段を踏み外す危険性が増してしまいます。斜め手すりと併せて縦手摺を設けると安全に移動できます。



手すりを廻り階段の外側に設けると、踏み面も広いので安全に上り下りができるようになります。

アドバイス

左右のどちらかに麻痺がある場合など、対象者に合せて手すりを設置しましょう。

15

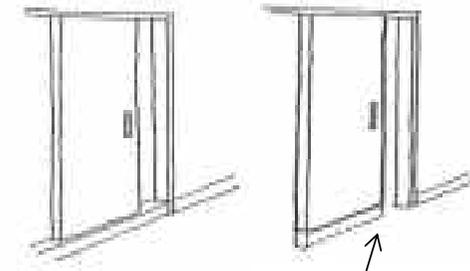
手すりのいろいろ

 <p style="text-align: right;">引く</p>	<p>手すりにはいろいろな種類があります。</p> <p>①動作からの分類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・引く: 手すりを握り身体を引き寄せて立上がる動作。 ・押す: 座った状態から手すり等を押し立て立上がる動作。 ・滑らす: リウマチなどで手すりを握ることができない場合は、板状の手すり等を前腕や肘で支えて移動する動作。
 <p style="text-align: right;">押す</p>  <p style="text-align: right;">滑らす</p>	<p>②材質からの分類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・木製(内部一般) ・金属製(水回り・屋外) ・合成樹脂製(水回り・屋外)等

アドバイス
 材質を選択する際には、屋外と屋内に大別し、屋内ではさらに水廻りとその他の場所に分けて検討しましょう。ステンレス製の手すり等、金属製の手すりは冬は冷たく夏は熱くなるので、樹脂でおおわれたものがおすすめです。

16

段差解消で建具の交換??

 	<p>段差解消のために敷居を撤去すると、建具と床の間に隙間ができて建具と枠の高さが合わなくなります。</p> <p>建具を継ぎ足して、高さを調整すると再利用できます。</p> <p>上枠に鴨居を追加して調整すると建具を再利用できます。</p>
---	---

アドバイス
 段差解消のためドアや引き戸の高さがあわなくなっても、建具を新調せずに今ある建具や上枠に手を加えて使う事ができます。

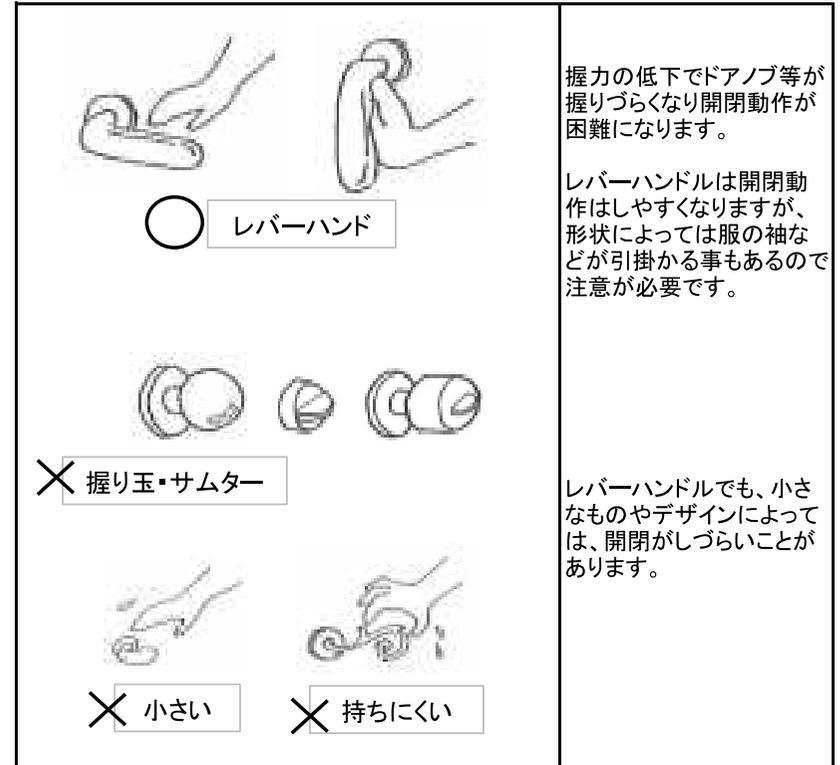
※建具とは、引き戸や扉・ドアの事です。

17 開戸からアコーディオンカーテンへ、容易？安全？



アドバイス
 開口部分の横に身体を支える手すりがあると開閉がスムーズになります。便所のドアをアコーディオンカーテンに取替える場合、音やにおいが漏れることがあるので注意しましょう。(アウトセットの取付は別に表示する必要があります)

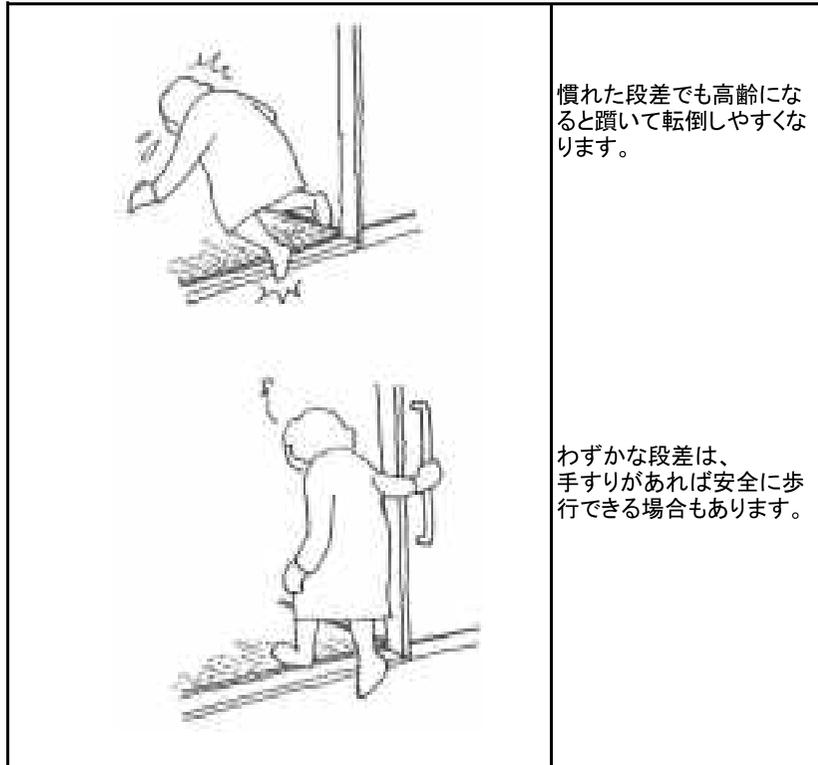
18 ドアの取っ手の操作性



アドバイス
 ドアの取っ手の使い勝手は人により様々です。身体状況や使用状況を良く確認して選びましょう。

19

わずかな段差の転倒防止策は？



慣れた段差でも高齢になると躓いて転倒しやすくなります。

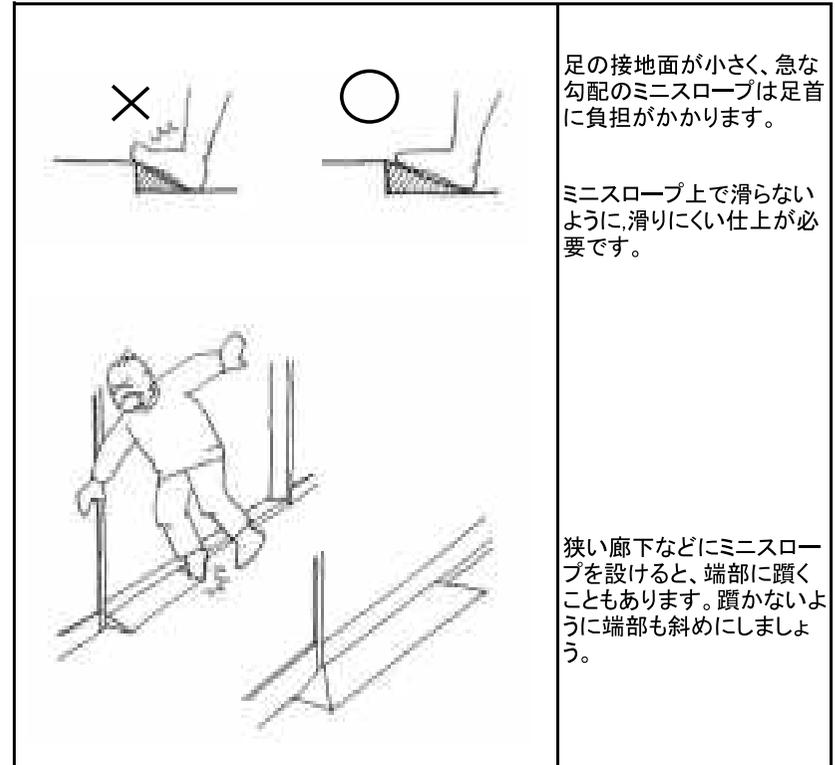
わずかな段差は、手すりがあれば安全に歩行できる場合もあります。

アドバイス

床の段差解消のために床全体を上げる方法がありますが、工期や費用の面、家具の移動など大がかりになりがちです。手すりを設けて「気づき」を促すだけで、対処できる場合もあります。

20

ミニスロープ（すりつけ板）は安全？



足の接地面が小さく、急な勾配のミニスロープは足首に負担がかかります。

ミニスロープ上で滑らないように、滑りにくい仕上がが必要です。

狭い廊下などにミニスロープを設けると、端部に躓くこともあります。躓かないように端部も斜めにしましょう。

アドバイス

車いすや歩行器等で安全に移動するために、段差にミニスロープを取り付ける方法があります

21 目的・場所・身体に合せた床材選び



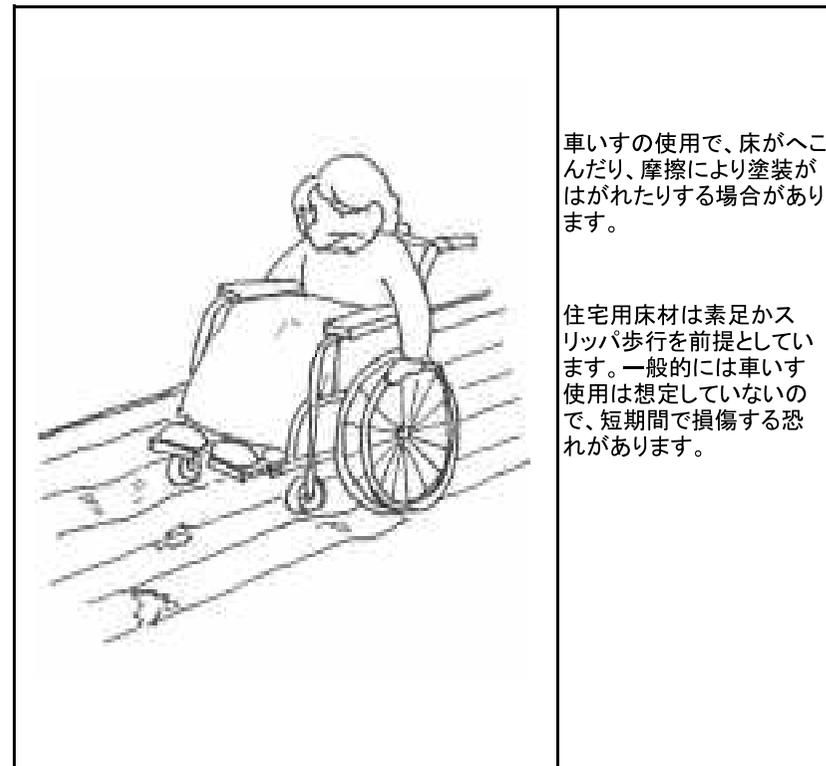
床材によって、硬さは異なります。関節や膝への負担は大丈夫ですか？

歩行器などを利用する人には、やや滑りにくい方が良い場合もあります。

アドバイス

床材には、硬い物もあれば柔らかい物もあります。畳は車いすの操作がしづらいことがあります。フローリングは表面仕上げの種類によっては滑り過ぎて危険なこともあります。床材の選定については、対象者の身体状況や目的・場所にあった材料選びをしましょう。”

22 室内での車いす使用、床がへっこんだ・・・



車いすの使用で、床がへこんだり、摩擦により塗装がはがれたりする場合があります。

住宅用床材は素足かスリッパ歩行を前提としています。一般的には車いす使用は想定していないので、短期間で損傷する恐れがあります。

アドバイス

住居内で車いす移動をする場合の床材選びの際は、へこみやキズが付きにくい車いす対応(耐キャスター対応)であるかなど事前に製品を確認しましょう。畳からフローリングなどに床仕上げを取替える場合や重い電動車いすを使用する場合など床の下地を補強が必要となる場合があります。