

「たかが手すり されど手すり」

東大阪部会

1. はじめに
2. 「手すり」とは
どんな時に使われますか？
3. 「手すり」の役割
① 墜落防止手すり ② 移動補助手すり ③ 動作補助手すり
4. 「手すり」を体験しよう！
① 手すりを握ってみよう
② 私に合った手すりの高さを調べよう
③ 手すり体験キッドの改善案
5. 「手すり」との確認
① 楽に腕がのばせているか ④ 立位姿勢に無理はないか
② 把持できているか ⑤ 起居や移乗、移動動作を妨げていないか
③ 体重を掛けた時にも握れているか
6. 「介護保険による住宅改修/手すり」
① 地域包括支援センター又は、ケアマネに相談！
② 「手すり」を取付けることは、目的ではない！
7. さいごに
「手すり」をあなたどるなかれ！
8. 後藤会員より一言



・・・自分で出来る転倒防止策・・・

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ①生活動線上に薄い敷物は避ける | ⑤手すり代わりになる家具は固定する |
| ②生活動線上に電気コード等は禁物 | ⑥スムーズに動けるように家具の配置を変える |
| ③段差は目印やコントラストで認知しやすくする | ⑦ランプの交換等で明るさを確保する |
| ④床にモノが散乱しないように片づける | ⑧動作を変える(例：浴槽の立ち跨ぎ→座位跨ぎ) |