

# 「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) |