



# リハビリテーションだより 2月号



～福祉用具を活用して安全な在宅生活を～

新型コロナウイルスが蔓延し、皆さんも外出自粛とともに在宅時間が増えた事と思います。

『在宅時間の増加＝運動不足になる→転倒リスクの増加』が危惧されます。

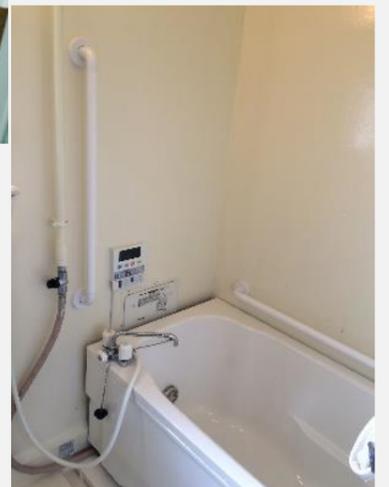
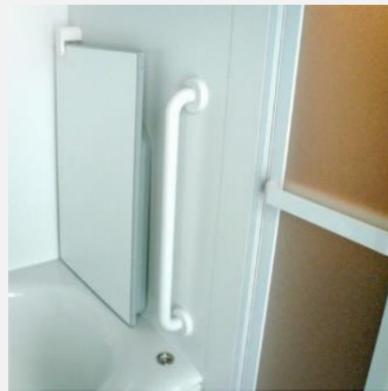
実は転倒事故の約 **7** 割は「**自宅**」で起きています。(国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故-高齢者編-」より)。

☆今回は、浴室内の転倒防止策を紹介します！！

転倒防止といえば、まず**手すり**を思い浮かぶかと思います。

手すりは、**浴室出入口** と **浴槽付近** に設置することで、

浴室内の移動は大丈夫な方が多いです。



『移動』は大丈夫ですが、『**浴槽のまたぎ**』はいかがでしょう？

日本の住宅の大多数は浴槽が設置されており、日頃から入浴される方も多く、

浴槽をまたぐ際には**筋力**、**関節可動域**、**立位バランス**、**etc.** と様々な能力が必要です。

必要な能力は**浴槽内外の高さ(深さ)**に大きく左右されます。

浴槽のタイプは大きく3つに分けることが可能で、

- ① 床との高さが浴槽の底面と同じ据え置き式 (浴槽内外の高さが同等)
- ② 床に完全に埋まっている埋め込み式 (入る際は降りる動作、出る際は昇る様な動作を要す)
- ③ 床に埋まっているが完全には埋もれていない半埋め込み式 (浴槽内外で高さが異なる)

またぎ動作に不安のある方の助けになるものに様々な福祉用具があります。

浴槽に出入りするための福祉用具を簡単に紹介させていただきます。

☆浴槽手すり(浴槽縁に固定するタイプ、壁手すりが設置できない時に使用頻度高)



☆使用例



立ち上がりも  
付属の手すり

☆バスボード(浴槽の縁に載せる形で設置。立ってまたく必要のない、板に座って出入り可能)



主な入り方は下の添付写真を参考にしてください。

※環境や身体機能により出入り・浸かる動作が変動します。



☆浴槽台(またげるけど中が深い!という方には中に台を入れると安心です。)



設置後



着座も可能!



他にも様々な福祉用具・介護サービスがございます。

私の家のお風呂は大丈夫かな?と疑問に感じた方はお気軽にスタッフにお尋ね下さい。