

「理学療法士からみた福祉用具」、 「作業療法士からみた住宅改修」をそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

活動的な生活をつくる環境

サルコペニアという言葉をご存知でしょうか。加齢に伴い筋肉量が著しく減少し、転倒等から寝たきりに至る可能性が高い状態のことを言います。筋量が減少すると高齢者のADLを低下させ、健康長寿実現の大きな障害となると言われています。

そのサルコペニアを引き起こす要因の一つに、不活的な生活スタイルが挙げられています。サルコペニアにならない様にするには、たんぱく質をとって適度な運動をすることが大切と言われており、普段から活動的な生活を維持・構築していく必要があります。

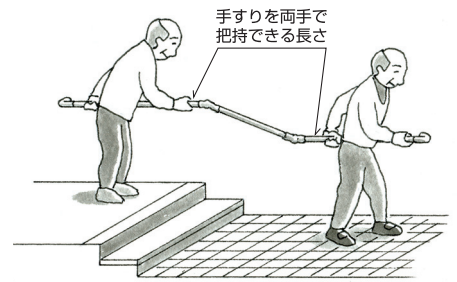
高齢者の外出の意向を確認した調査では、外出頻度が少なくなるのは、年齢の高い人、移動手段・一緒に出かける人・出かけたい場所が少ないと感じている人という報告があり、外出する機会作りや外出しやすい環境の調整が大切になります。

段差を昇降する必要がある玄関は、身体機能の低下がある場合、外出を困難にすることが多くあります。それらを防ぐためには、段差が小さい、手すり等のつかまれる所がある、移動用具が使用できるスペースの確保が挙げられます。

今回は、玄関に手すりを設置する際の確認内容をご紹介します。まず、設置する高さは、杖を持つ高さで大腿骨の大転子の高さ付近に合わせるようにします。手すりをもたれて使う場合は、それよりも高い位置になりますのでご注意ください。

手すりを設置する際には、段差昇降前後でしっかりと手すりを持って姿勢を保持できることを確認します。玄関の上がり框の上で、手すりを両手で把持できる程度の長さの長さ手すりを確保する。

次いで、上がり框の中で、手すりを両手で把持できる程度の長さの手すりを確保します。段差昇降の動作開始と終了時に安定した姿勢を取ることが、安全に動作を行う指標になります。



大阪保健医療大学 作業療法学専攻
作業療法士・二級建築士

山田 隆人

