






# 手すりの目的と選び方

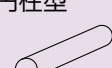

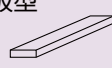
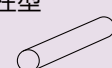
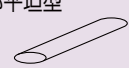
高齢者が使う手すりの目的は**「動作と移動を補助」**することにあります。

高齢者は体力の低下に伴い、動作や移動に支障をきたします。手すり一本で日常生活が大きく改善されるケースが多く、高齢者の住宅改修で「手すりの設置」が最も重要な改善項目になっています。

目的	動作の補助とは	移動の補助とは
	1. 玄関先での立ち座りの補助 2. 便器への立ち座りの補助 3. 扉の開閉のバランス補助 など	1. 階段の昇りや降りの昇降移動 2. 廊下を歩く等の水平移動 3. 部屋内部や屋外の移動 など
	 <p>●便所、洗面所、扉の横などに使います。</p>	 <p>●廊下、階段、屋外などに使います。</p>

使い方	「握る」	「支える」	「摺る」 <sup>す</sup>
	 <p>たとえば こんな場所</p> <p>トイレ、玄関、 扉の横など</p>	 <p>たとえば こんな場所</p> <p>廊下、階段、トイレ での姿勢保持など</p>	 <p>たとえば こんな場所</p> <p>廊下、階段、 屋外スロープなど</p>

太さ	強く握って移動するため 直径 28～32mm	ひじなどで、もたれかかるため 上部平坦型等の幅 50～90mm	手を滑らせて移動するため 直径 32～36mm
----	---------------------------	------------------------------------	----------------------------

形状	円柱型  (特にグリップ加工 付のものがよい)	上部平坦型  板型 	円柱型  上部平坦型 
----	--	---	---

※転倒・転落を防ぐため、階段などの段差付近や足元が滑りやすい場所では、必ず手すりを連続させてください。

手すりの使い方は、大きくは「握る」「支える」「摺る」に分けられ、高齢者が利用する場合は、立ち座りの「握る」と歩行の「支える」といった使い方が多くみられます。また、太さや形状も高齢者の身体状況や使用場所に合わせて適切に選ぶことが大切です。