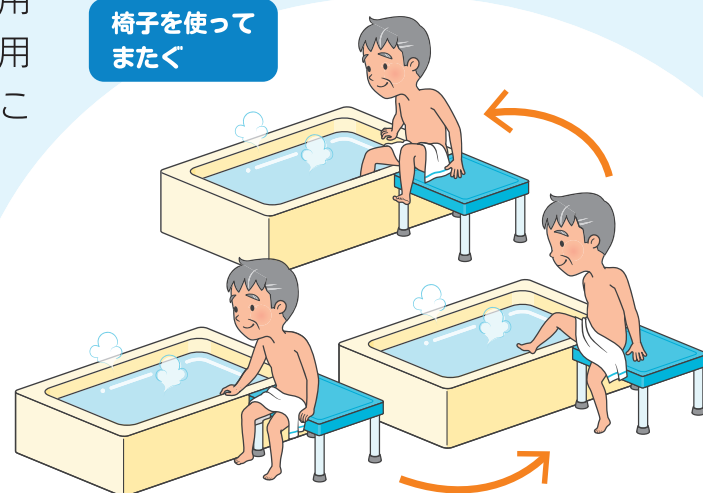


浴槽のまたぎを立たずにする方法

立って行う動作が難しくなった人へ、住宅改修で手すりの設置を提案することがあります。しかしお風呂の作りによっては設置できないことがあります。また「**自宅を建てる際に拘って作った**」「**壁に穴を開けたくない**」と言う人も少なくありません。そんな時には福祉用具をご検討ください。福祉用具を使用することで座った状態で浴槽をまたぐこともできます。

椅子を使って
またぐ



このように道具の力で生活動作能力を補うこともできます。
ぜひかかりつけ医等のリハビリスタッフにご相談ください。

静岡県作業療法士会でも一般の方向けに生活のお役立ち情報を発信しております。ぜひご覧ください。

● URL : <https://x.gd/NrHHF>



静岡県作業療法士会の活動報告

9月：沼津ふくし祭り

10月：メディメッセージ



ずっと、元気！もっと、あなたらしく！

発行所 公益社団法人 静岡県作業療法士会
 発行人 岡庭 隆門／編集人 大石 裕也 伊海 友雪／印刷 (有)ティーケーピー
 事務局 〒420-0033 静岡県静岡市葵区昭和町9-5 第2大石ビル8階
 電話：054-266-6561 FAX：054-266-6569

公益社団法人 静岡県作業療法士会

今から考える、入しやすいお風呂の環境！



今回は**入しやすいお風呂**の環境について考えます。住宅改修や福祉用具など、今後の参考にしてください。



しずおか
作業療法だより

第8号



入浴動作は日常生活で行う動作の中でも、最も危険と言えます。
まずはその危険な特徴の例を挙げていきます。

① 入口の開き戸

- ▶ 開き戸は開口の範囲が広く、スムーズな出入りができない。

② 入口と洗い場間の段差

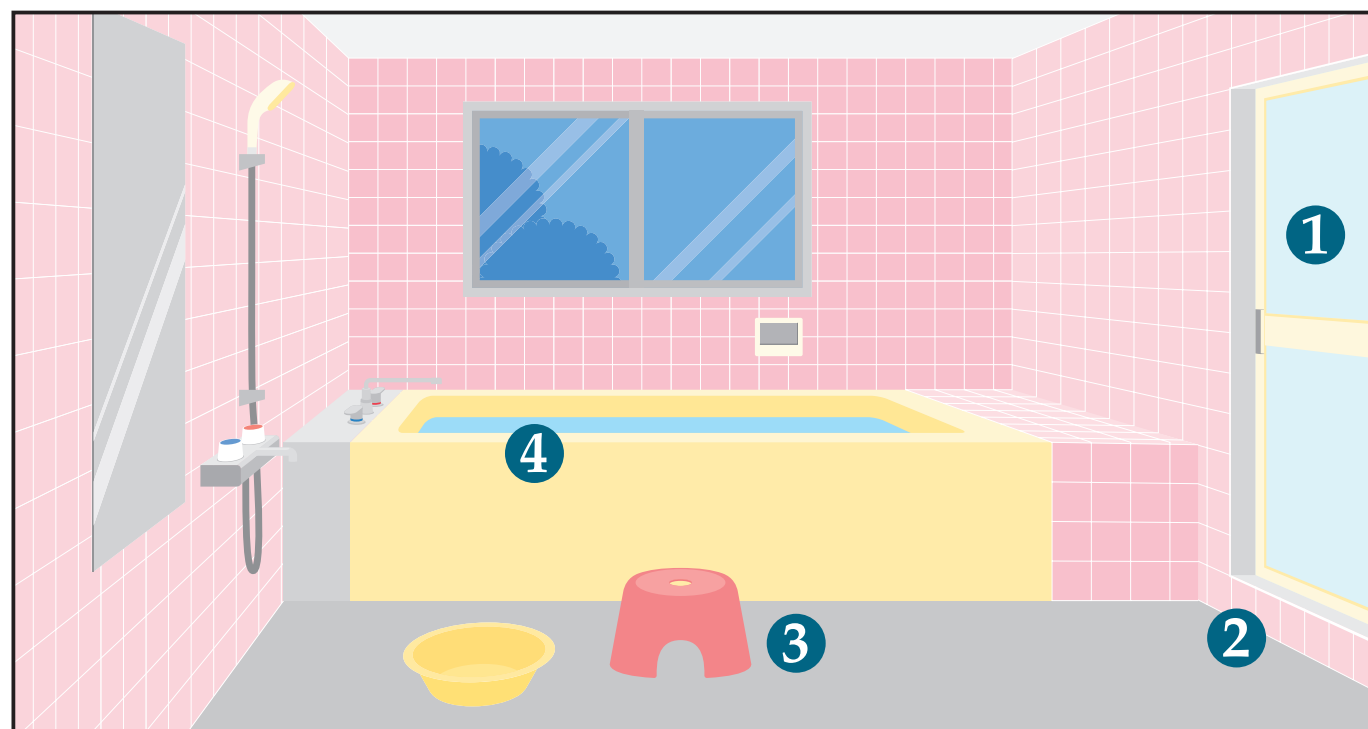
- ▶ 段差はつまずく原因！高さがあるほど昇降は難しい。

③ 低い椅子を使用している

- ▶ 約 20cm の椅子を使用しており、着座時に転倒、立ち上がる際に力が入りにくい。

④ 捕まる場所がなく また 跨げない

- ▶ またぎ動作は片足立ちになった際に捕まる場所がないと、大きくバランスを崩す場合がある。



① 折れ戸や 3 枚引き戸に変更

- ▶ 変更することで狭いスペースで開閉が可能であり、バランスを崩すリスクが減少する。また入口が広くなることで、介助がしやすく、シャワーキャリーも使える。



② すのこで段差を無くす

- ▶ 出入りをする際の転倒リスクを軽減する。すのこは高さ調整や滑り止めの機能がついている物もある。カットやオーダーメイドに対応した商品も多数ある。



③ シャワーチェアを導入する

- ▶ シャワーチェアは福祉用具の一つ。身長や体に合わせて高さ調整でき、着座・立ち上がりをしやすくする。また滑り止めや背もたれがあるため、安定して洗体ができる。一般製品でも高さ 40cm 以上の入浴椅子は増えている。



④ 手すりを付ける

- ▶ 危険なまたぎ動作や浴室内での移動の時に体を支えるために設置。また浴槽内で立ちあがる際に腕の力が使いやすくなる。しかし、設置し過ぎても移動や動作の邪魔になるため、過不足ない改修が必要です。



住宅改修や使う福祉用具の使用は、
必要になった時のお体やお風呂の
状態によっても異なります！

