

## TOPICS

- 場所をとらない補助用具 好評発売中
- 作業療法士からみた住宅改修
- 福祉住環境コーディネーター 道
- まつろく津津浦浦

etc...

7月号

2014年

場所をとらない  
便利な補助用具で  
靴のはきかえ、  
立ち上がり楽々

好評発売中!

壁付折りたたみ椅子

木製点手すり

ストップ機構

収納時

壁付折りたたみ椅子

木製点手すり

詳しくは…

高齢者施設・住宅  
建材カタログ  
vol.4 p.27



バリアフリー  
建材カタログ  
vol.12 p.34・47

をご覧ください。

作業療法士 からみた

住宅改修

「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」を交代で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、不活性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長さの手すりの長さを確保する。

次いで、上がり框の下で、手すりを両手で把持できる長さの手すりの長さを確保します。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。



## まつろく 津津浦浦

「宮島 弥山」

宮島の霊峰「弥山(みせん)」は宮島で一番高い山で標高535 mあり、年中を通してたくさんのお客様が訪れます。

弘法大師空海が修業をしたと言われる「弥山」。古来より厳島は神聖なものとする山岳信仰の地でした。806年に空海が開基したとされる弥山、空海がその時に護摩を焚いた火が「消えずの火」として霊人の聖地として人気があり、若い女性が続々訪れています。

僕が登ったのは2月で、ちょうど牡蠣祭りが行われている日でした。友人から小一時間程度で登れる山があると聞いたので運動がてら軽い気持ちで登っていたのですが、前日に雪が降って足場が悪い状態だったので険しい道のりでした。頂上付近になると雪が結構残って凍っていたので帰りは絶対こけると思いながらもなんとか頂上まで辿り着きました。

山頂には2013年に建て替えられた展望台「宮島弥山展望休憩所」があります。伊藤博文が「日本三景の一の真価は頂上の眺めにあり」と絶賛したほどで、頂上からの眺めはなかなかの物でした。眺めを存分に堪能して下山していたのですが、やはり雪が残っている部分でこけたのは言うまでもないですね。登って降りるまでだいたいトータルで3〜4時間ぐらいです。

下山してからは食を堪能しました。宮島は出店がたくさんあるので色々な物を食べ歩きます。牡蠣料理やもみじ天、特においしいのが揚げもみじですね。しっかり運動したあとはお腹が減りますのでより一層おいしく感じられると思います。運動をして観光をして食を堪能して、これぞまさに宮島フルコースでしょう!宮島に来られる際はぜひ一度登ってみてください。



## 福祉住環境 コーディネーター

道

Q.【A】は、地域住民の心身の健康保持や生活の安定のために必要な援助など、保険・医療・福祉・介護を結ぶ地域包括ケアシステムを考案する中核機関として設置された。

- A. ①介護予防センター ②居宅介護支援センター  
③市町村保健センター ④地域包括支援センター

※答えは右下部

7月6日(日)は  
第32回福祉住環境コーディネーター  
検定試験です。



## ★★★★★バリアフリー占い★★★★★

星 座	今月のラッキーアイテム	カタログ Vol.12掲載
おひつじ座	32ステンアクアレール チーズブラケット	P.193・292・295
おうし座	たよレール用セーフティアーム	P.223
ふたご座	ベースプレート用木製カバー 出隅用 ホワイト	P.72
かに座	ロートアルミ手すり 中間手すり	P.286
おとめ座	引戸鎌鉋サムターンタイプ	P.165
しし座	アルミ踏み台	P.310
てんびん座	お風呂用つながるマット	P.219
さそり座	コルクタイルAW ライト	P.151
いて座	樹脂レバー間仕切鉋	P.173
やぎ座	セレクトシリーズ 35・32出隅コーナーブラケットN ブラウン	P.84・88・98・102
みずがめ座	32ステンアクアレール ベースソケット	P.144・194・240・292・296
うお座	32ステンロストワックス手すりシリーズ スペーサー9mm	P.201・303

この場をお借りして  
**マツ六からのお知らせです。**  
●皆様からのご意見を募集しております。  
planning@mazroc.co.jp

マツ六株式会社

発行元: マツ六株式会社

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号  
TEL 06-6774-2222 (代表) FAX 06-6774-2248

http://www.mazroc.co.jp  
MAZROC 1407-1

