

- ✓ 「マツロクプラス掲載コラム  
総集編 Vol.2」、  
「たよレール設置事例集 2023」  
発刊しました！
- ✓ 理学療法士からみた手すりハ
- ✓ マツプラ質問箱 etc...

## マツロクプラス掲載コラム 総集編 Vol.2

## たよレール設置事例集 2023

# 発刊しました！

### マツロクプラス 掲載コラム 総集編 Vol.2

本紙にて連載中の専門家によるコラム。  
好評につき冊子化第2弾！  
総集編 Vol.2は、  
2019年11月～2022年12月の  
内容をまとめました。

「作業療法士からみた住宅改修」

著者: 山田 隆人

社会・生活環境研究所  
作業療法士  
二級建築士



「理学療法士からみた福祉用具」

著者: 和田 圭市

Sport (エスポート)  
CBRディレクター  
理学療法士



本をひっくり返して  
両サイドから読み進めて  
いただけます。



## たよレール設置事例集 2023

たよレールシリーズを  
設置した現場事例を  
多数ご紹介しています。

イメージを膨らませるために、  
アイデアのベースとしてご活用ください。

「マツロクプラス掲載コラム 総集編 Vol.2」、「たよレール設置事例集 2023」のご用命は弊社営業担当まで



## 歩き方が上手くなる手すりの使い方

みなさんは手すりをどのような目的で使いますか？椅子から立ち上がりやすくするため、廊下を歩いて転ばないため、手すりを使う目的は様々でしょう。しかし病院のリハ室に目を向けると、歩く練習や骨折した足に体重をかける練習のために手すりを使います。在宅では介護や介助のために使う手すりが、病院ではリハビリテーションの観点から使用されるのです。在宅でも手すりを使って歩く姿勢を整えることで転倒予防ができるのではないのでしょうか。

加齢とともに下肢筋力が低下し、バランス能力が低下すると、人は足を肩幅程度に広げて歩くようになります。さらに、足を床から持ち上げる時間が短くなり、振り出す一歩が小さくなります。足を持ち上げられないことで、ちょっとした段差につまずき転倒することも少なくありません。ここで考えてみてください。転倒までの一連の流れのなかで原因はどこにあるのでしょうか？

答えは、下肢筋力の低下により足を肩幅程度に広げて歩くことにあります。歩行動作には、足が地面に着いているときと足が地面から浮いているときがあります。つまずく原因を考えると、地面から浮く足のつま先が引かからないようにと着目してしまいがちですが、実際は地面に着いている足のほうが重要です。前に振り出した右足が地面に着くと、その右足へ体重を乗せてかかしの姿勢をとります。かかしの姿勢が安定することで、反対の左足を大きく振り出し次の1歩が出ます。かかしの姿勢を安定させて転ばないためには、お尻周りにある中殿筋や大殿筋の運動をお勧めします。

右手で手すりを持てる位置に立ち、手すりとお尻の間に右手の握り拳が1つ入るようにします。両足は床に着けたままお尻を右横の手すりにぶつけます。このとき、右足の上にヘソと鼻が一直線に並ぶように姿勢が傾かないことを意識します。次はかかしの姿勢になるよう、お尻を手すりにぶつけてから手すりとは反対側の左足を持ち上げます。身体が傾くと効果が得られないの

で、その場合は手すりを持ちたり踵だけ持ち上げてつま先は着いておくことが重要です。さらに、足を持ち上げてもふらつかない場合は、手すりを持つのではなく指3本で支えることや手を離してみてください。

歩くときにかかしの姿勢をとり、片足で体重を支えることで次に振り出す足をコントロールしやすくなります。つまづくからつま先を持ち上げる筋の運動をするのではなく、つまづかないように足を持ち上げられる姿勢を意識することが重要です。手すりのある自宅をリハ室と考えて、リハビリテーションの観点から手すりを使った自立支援を試してみましょう。

### 右足で支える場合



①右手側に手すりがある状態で両足を肩幅に開いて立つ



②お尻を手すりに向かってずらす  
※右足の上にヘソと鼻が一直線に並ぶ

ためになるけどゆるい

## マツプラ質問箱

No.6



マツ六の木製手すり棒は、F☆☆☆☆を取得していますか？

施主様がシックハウスを心配しておられるので、安心な材料を使用したいと思います。フローリングなどの内装材では「F☆☆☆☆」のマークをよく目にするのですが、マツ六の木製手すり棒にはこのマークが付いていないのでしょうか？



A

「手すり」が規制の対象外なので取得していませんが、F☆☆☆☆と同等の材料を使用していますのでご安心を！

規制対象外なので、手すり棒は「F☆☆☆☆」を取得することができません。フローリングや壁材と比べれば、かなり面積が少ないからでしょうね。

ですが、マツ六ではお使いになられる方の配慮として、木製手すり棒(アッシュ丸棒・グロス丸棒など)のポリウレタン塗装にはホルムアルデヒドの放散が少ない材料を使用しております。

その値は日本農林規格(JAS)が定める集成材のF☆☆☆☆基準「ホルムアルデヒド放散量 平均0.3mg/l、最大0.4mg/l以下」を満たしておりますので、どうぞ安心してご使用ください。



### ※F☆☆☆☆(エフ フォースター)とは

ホルムアルデヒド等級の最上位規格を示すマークのこと。内装仕上げについてはJASやJISの基準で「F☆☆☆☆」の等級なら、制限なくいくらでも使うことができます。ちなみに「F☆☆☆☆」の場合は床面積の2倍までしか使えず、さらに「F☆☆☆☆」より下のランクの建材は使用を禁じられているため、現在市場に出回っている大手メーカーの内装仕上げ材は「F☆☆☆☆」のものがほとんどです。

