

# MazROC<sup>+</sup>

マツロクプラス

マツ六株式会社

11月号

2014年

## TOPICS

- 国際福祉機器展 ご来場ありがとうございました!!
- 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...

# 第41回国際福祉機器展

ご来場ありがとうございました!!



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。

## 住宅改修は体の大きさに合わせて！

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



朝晩の冷え込みが激しくなってきました。日中と夜間での温度差が大きく、体調管理に気を付ける必要がある季節ですね。また、夏服から冬服への衣替えの時期ですね。冬服を着てみると、昨年に比べて自身の体の変化に驚いてしまうこともしばしばあります。衣服は自身の体に合わせたものを着たいものです。

住宅改修も体の大きさに合わせて検討する必要があります。今回はトイレの改修を例に挙げて説明させていただきます。体の大きさに合わせる必要のある箇所は、①便器の高さ、②便器の前方の壁や扉までの距離、③トイレに設置する手すりの位置が挙げられます。

①便器の高さ  
便器の高さは、座位下腿長(座位で膝関節の裂隙と座面までの距離)に設定します(図1)。立ち上がりがしにくい方、股関節の屈曲範囲が狭い方はこれより少し高めを設定します。あまり高くすると、座り込みが浅くなり、座面に臀部が載らず不安定な姿勢になることがありますので、ご注意ください。暖房便座や洗浄付き便座を利用される場合は、それらの機器を取り付けた高さが座位下腿長の高さになるように設定します。



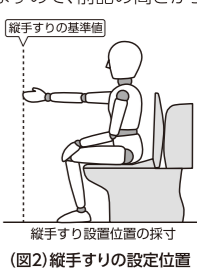
②便器の前方の壁や扉までの距離  
便器の前方の壁や扉までの距離は、座高を参考にします。立ち座る際には、立位や座位から体の幹を前方に倒します。そのため、体幹を十分に前に倒すための距離が必

要になります。この距離が十分取れていないと、立位姿勢が不安定になる、立ち座りに過度な努力が必要となってしまいます。

便器の先端から前方に少なくとも500mmは距離を取る必要があります。また、身長が175cm以上の場合はその距離に200mm程度を加える必要があります。

③手すりの位置  
手すりの位置は、座位姿勢安定の横手すり、立ち上がりの縦手すりがあります。横手すりの位置は、座位姿勢を取り、脇をしめて肘を90°に曲げた時の座面から肘の先端の距離から10～20mm程度引いた高さに設定します。便器の中心から壁の距離が400mmを超える場合は、手すりまでの距離が遠くなりますので、前記の高さから少し高い位置に設定する必要があります。

縦手すりの位置で気を付ける点は、立ち座りにおける体の重心をスムーズに移動させることです。そのため、手すりを把持する際に骨盤がやや前傾もしくはまっすぐになっている姿勢になることです。それを誘導するには、使う方の上肢の長さに合わせてする必要があります。便座に座り、縦手すりが握れるか少し手を伸ばして握れるところに設定します。座位・立位姿勢の保持が困難や不安・痛みを伴う方は手が届く位置に設定します。座位・立位姿勢が取れる方は手を少し(100mm程度)前に伸ばす(手を前に伸ばした際の指位置になるような)位置に設定します(図2)。



## まつろく 津津浦浦

「昇仙峡」

私が担当させて頂いております、山梨県の昇仙峡をピックアップ致します。

山梨県甲府市の北部にある昇仙峡は富士川の支流・荒川の支流に位置する渓谷で、国指定名勝に指定されております。

掲載している写真の「仙娥滝(せんがたき)」は、地殻の断層によってできた高さ30mを誇る滝で、春～夏は新緑、秋は紅葉、冬には雪景色と四季を通して楽しめます。

仙娥滝を過ぎると、巨大な花崗岩に囲まれた「石門(いしもん)」があり、遠くから見ると先端が繋がっている様に見えますが、実は先端がわずかに離れていて、不安定さを楽しめます。

また、山梨県と言えば果物も有名で、桃から始まり、李、葡萄、さくらんぼ等、多くを楽しめます。

特に固い桃は一般流通しない為、昇仙峡を楽しみながら一度食してみてもどうでしょうか?



## 福祉住環境 コーディネーター

# 道

Q.【A】は、病院や診療所などの医療機関、高齢者・障害者施設などで働いており、医師の指示のもとに、身体または精神に障害のある人に対して、手芸、工作その他の作業訓練や、食事、入浴、排せつなどの日常生活の動作訓練などを行う。

- A. ①理学療法士 ②作業療法士  
③言語聴覚士 ④医療ソーシャルワーカー

11月23日(日)は  
第33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.13掲載
♈ おひつじ座	電動昇降式洗面台 まいせるふ	P.232
♉ おうし座	引戸鎌鉋レバータイプ(バリアフリー対応)	P.185
♊ ふたご座	ナチ ステンレス用ドリル	P.213・294
♋ かに座	フリーRレール 直受フレキシブルブラケット	P.272・282
♌ おとめ座	木製段差解消スロープ	P.161・369
♍ しし座	セレクトシリーズ 32Eエンドブラケット ブラウン	P.100・110
♎ てんびん座	32ステンロストワックス手すりシリーズ チーズブラケット	P.223・325
♏ さそり座	エクレ 兼用取替レバー鉋	P.190
♐ いて座	フリーRレール 遮断機式軸側壁付ブラケット	P.272・284
♑ やぎ座	32ステンアクアレール エンドキャップ 鏡面	P.216・314・318
♒ みずがめ座	ブライトシリーズ 35エンドブラケット シルバー	P.78
♓ うお座	アプローチレール 手すり本体4m	P.298

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

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 1411-1

