

# 住まいの豆知識

## 安全に快適に暮らすために大切な手すり

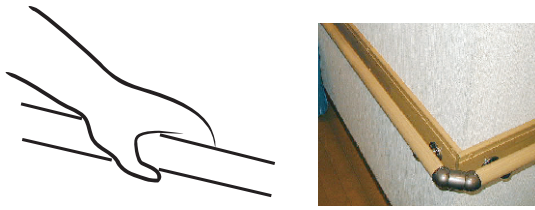
高齢になって足腰が弱くなった時、手すりは毎日の生活を支える大切な道具となります。  
私達 f b にご相談が多いのも手すりの設置のご依頼。

手すりは、位置や形・サイズをどう選ぶかによって使いにくかったり危険な状況を招く事があります。  
基本は、使う人の身体状況にあった手すりを選び、その人にあった位置に設置する事です。

### 1, 手すりの選び方は、目的や身体状況によって異なります。

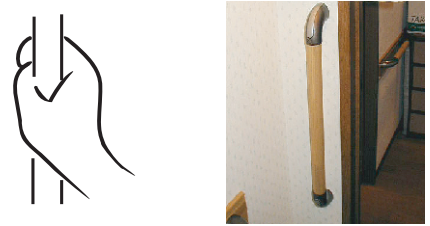
#### 横手すりの目的

- ◎水平移動・・・伝い歩き等
- ◎姿勢を保つ・・・浴槽につかる・排泄等



#### 縦手すりの目的

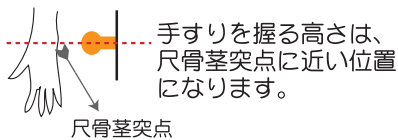
- ◎上下移動・・・段差を乗り越える・浴槽からの移動・排泄後の立上がりなど
- ◎作業の補助・戸を開けるなど



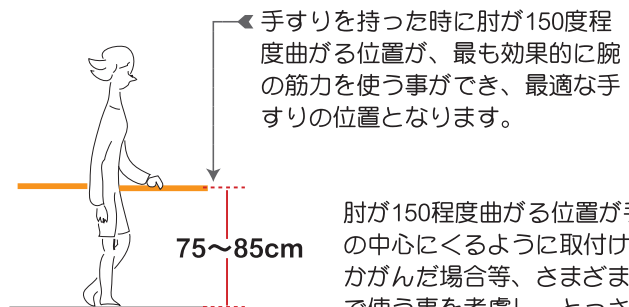
直径28mmから36mm程度の円形断面の手すりが一般的ですが、リウマチや神経系の疾患などで、手すりを握り込むことができない場合は、手の平全体で体を支える事ができるように平たい断面の手すりを使います。

### 2, 手すりの位置は、身長や身体状況によって異なります。

移動を目的とした階段や廊下では、手すりは連続させて設置します。  
途切れる場合でも、片手しかつかえない場合は、40cm以上途切れないようにします。

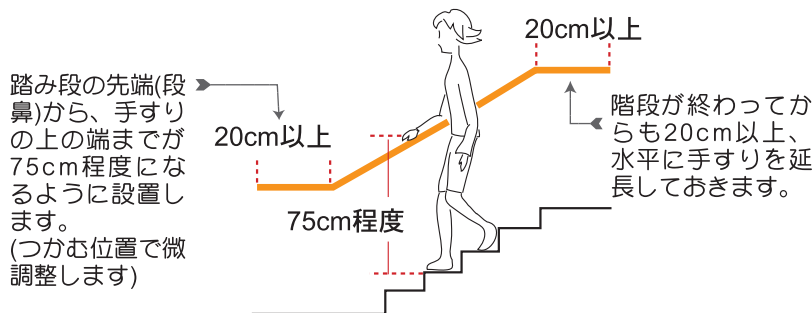


手すりを握る高さは、尺骨莖突点に近い位置になります。



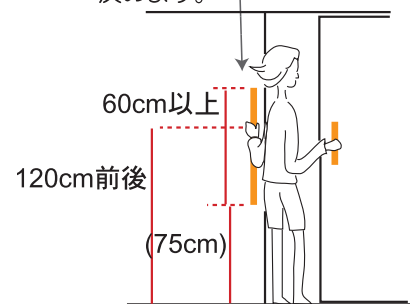
手すりを持った時に肘が150度程度曲がる位置が、最も効果的に腕の筋力を使う事ができ、最適手すりの位置となります。

肘が150度程度曲がる位置が手すりの中心にくるように取付けます。  
かがんだ場合等、さまざまな姿勢で使う事を考慮し、とっさ野場合にも握る事ができるように長さを決めます。



踏み段の先端(段鼻)から、手すりの上端までが20cm以上なるように設置します。  
(つかむ位置で微調整します)

20cm以上  
75cm程度  
20cm以上  
階段が終わってからも20cm以上、水平に手すりを延長しておきます。



60cm以上  
120cm前後  
(75cm)

！手すりについてのご相談・ご質問は、お気軽に、経験豊かなエフビースタッフにお寄せ下さい！



☆いつもと同じコーヒーを飲んでるのに、ちょっと苦いなあと感じるときはストレスがたまっています。甘いものでも食べて気分転換しましょう。

☆熱が出て汗をかいたときは水分が不足します。そんなときは水やお茶よりも、薄めのスープがおすすめ。体内の水分と濃度が近いので吸収しやすくなり、栄養補給にもなります。



有限会社エフビー

神戸市兵庫区小松通5丁目2番9号  
☎ 078-681-1467 fax 078-681-1477

代表 大熊 智己