

暮らしを支える道具と工夫

作業療法士 加藤 知春

病院から家に戻ってきました。
身体は不自由になっていても家での生活はやはりうれしいものです。でも、毎日をどのように過ごせばいいのかちょっと不安です。

**毎日を気持ちよく自分らしく暮らしたい！
そんな思いを応援する便利な道具の選び方と暮らしの工夫についてのお話です。**

寝たきりにならないために

● ベッドと布団はどちらがいい？

◇一般にはお布団よりベッドの方がおすすめ。

◇ベッド幅：寝返りができる人にとっては、あまり狭いと寝返りがしにくいので広めの方がよい。広い方がゆっくり寝られる。

◇ベッドの高さ：高さ調節できないものでは、使う人がベッドの横から足を下ろして足の裏全体が床につく高さがよい。立ち上がれる人はこれより少し高くした方が立ちやすい。

◇マットの選び方：一般的には少し固めのマットの方が寝返りや起き上がりがしやすい。褥そうがある場合や寝返りができない人は除圧効果の高いものが必要になる。

- 医療用ベッドの種類と選び方：医療用ベッドには手動と電動がある。手動は安価。しかし寝ている人自身が操作できない。介護者にとっても手動より電動の方がおすすめです。
- 電動ベッド：1モーター、2モーター、3モーターがある。3モーターは背上げ、ひざ上げ、高さ調節ができ、それぞれに操作できる機能をもち便利である。
- 高さ調節機能は本人が使いやすい高さ介護しやすい高さ（高めの状態）など状況に合わせて合わせることができ、便利です。

おいしい食事

● 使いやすい食器やスプーンはありますか？

◇使う人に合わせてさまざまな種類がある。軽く、滑りにくく、持ちやすく、はさみやすいように工夫されている箸がある（箸蔵くん）。
右利きの人が左手でお箸を使う場合、右手が少し不自由な場合に選ぶと良い。

箸蔵くん
(2500円)



柄が太い
柄の形が変えられる



手から落ちないように
固定する物

料理に使う火が心配です！

- 火を使わない道具を利用する。
電磁調理器は万一消し忘れてもある程度の時間になると電源が切れるものがある。
- しかし電磁調理器は鍋が限定される、高齢者が使い慣れない。
- ハロゲンヒーターは赤く見えるため
● 火力がわかりやすいタイプがあり、いろいろな鍋が使える。
- 火に強い道具として難燃、不燃の線維で作られたエプロンやアームカバーをするのが防災につながる。

ゆっくりお風呂

- お風呂に手すりをつけたい！
- 壁に手すりを付けることができない！

湯船のふちをはさみこむものを使う。いろいろなタイプがあるが、**固定がしっかりとできるもの**を選ぶことが大事。



浴槽用簡易手すり
(介護保険福祉用具給付対象)

・湯船がまたげず、お風呂に入るのが難しい！

入浴台(介護保険給付対象)



入浴台に腰掛けてから片足ずつ浴槽に入ると安心です



- 歩けないけどお風呂場に行くには？

シャワーキャリーでそのままお風呂。洗い場まで行くのにシャワーキャリーの幅が何センチまでなら通れるか、洗い場で動かしやすいかを考えて選ぶ。水回り用車椅子といってトイレにも使うことができるものもある。

シャワーキャリー



排泄の心配がないように

- 洋式トイレはいやだ！

男性には男性用小便器が使いやすい場合もある。



立っている方がおしっこが出やすい！

- 安楽尿器をつけて寝る方法もある。



スカットクリーン
(介護保険給付対象)



外に出て、季節の移ろいや人との出会いを楽しむために

- 玄関の上がり口を改造したい！

上がり框に手すりを付ける。低い棚を置いてそこに座って靴の着脱したり、上り下りしやすくなる。



•車いすに座るのがつらい！どうしたら？

•自分の体に合った車椅子を選ぶのが大事。
そしてクッションもセットで選ぶことが必要。
クッションは体圧の分散と姿勢の安定性のために使用する。
ウレタンのクッションは価格は安いですが除圧効果は低い(お尻の痛みの除去程度の効果)。



ウレタンクッション



•電動スクーターに乗っても大丈夫でしょうか？

•電動スクーターは電動車椅子扱いで、最大速度は6キロ。歩道を通る。三輪・四輪がある。
乗り比べて乗りやすさを確かめるべき。



•つっかけをはくと転んでしまいます！

かかとうがないと脱げやすく危険。
滑らず履きやすい足に合う靴を選ぶ。



•ちょっとした工夫でこんなに便利です！

釘付きまな板



転ばぬつえ



リーチャー



製図用文鎮



大判焼きではありません

滑り止めマット



在宅生活のための福祉サービス

•高価な福祉用具。貸してくれるところがあれば？

介護保険では「福祉用具貸与」「福祉用具給付」の制度がある。対象となる福祉用具は品目が決まっている

<福祉用具貸与の対象>

* 介護保険利用限度額の範囲で費用の1割の負担で貸与(レンタル)サービスを受けることができる。

- ①車いす ②車いす付属品 ③特殊寝台
- ④特殊寝台付属品 ⑤じょく瘡予防用具
- ⑥体位変換器 ⑦手すり ⑧スロープ
- ⑨歩行器 ⑩歩行補助つえ
- ⑪痴呆性老人徘徊感知機器 ⑫移動用リフト

<福祉用具給付の対象>

* 利用者の状況により年間10万円を上限として購入費用の9割が支給(還付)される。

- ①腰掛け便座(ポータブルトイレなど)
- ②特殊尿器(安楽尿器)
- ③入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室・浴槽内すのこ)
- ④簡易浴槽
- ⑤移動用リフトのつり具の部分

まずは担当ケアマネージャーに相談を！

福祉用具については作業療法士
にご相談下さい！



おしまい

出典

1) 介護隊 10GENERAL CATALOG
福祉用具総合カタログ

2) 介護快適 福祉用具総合カタログ 2008年度版