

サービス提供責任者を応援するコミュニティ・ペーパー

vol.51
2021
Winter

季刊

へるぽ!



特集 **安全で心地よい住まいとは?**
住環境整備でサ責・ヘルパーが持つべき自立支援の視点

ヘルパーが気づける 住環境改善のポイント



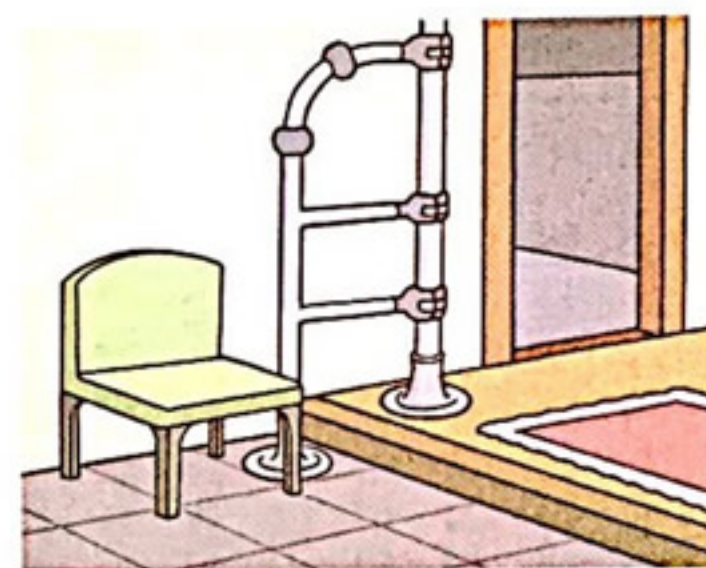
福祉用具の導入や住宅改修は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員との連携によって実現する。退院や老健退所後すぐに対応しなければならず、アセスメントの機会が限られている。なかには、適切ではない場所に手すり取り付けられてしまったり、逆に必要な場所に手すりがなくて、転倒事故が起きてしまう例もある。こうした問題は、利用者の一番身近な存在であるヘルパーが気づいて情報を共有することで防げる可能性が高い。本誌連載 (P.18) でおなじみの福祉用具専門相談員の八角誠さんに、ヘルパーが利用者の住まいの中のどのような変化に着目すればよいのかを聞き、場面ごとにまとめた。

玄関での動作

私たち福祉用具専門相談員が依頼を受けてアセスメントを行う際に、まずは靴の脱ぎ履きをどのように行っているかを確認します。立って行うのか、座って行うのかによって手すりの必要な位置が変わってくるためです。立って靴を脱ぎ履きするのであれば、壁面に身体を支えておくための手すりが必要かもしれませんし、座って行う場合は椅子などがあるとよいでしょう。

もうひとつは、上がり框の段差を乗り越えることができるかということ。その際に壁や下駄箱などにつかまっていけないか、という動作も確認します（場合によっては、しっかりつかめるように壁や下駄箱に手すりをつける提案をすることもあります）。上がり框の段差が高すぎる際は、その半分くらいの高さの踏み台を設置して、一歩ずつ登れるようにすることもあります。

玄関は多くの人が目につきやすく、身体の機能の変化に気づきやすい場所です。外出支援の際に、こうしたちょっとしたしぐさや動作を見逃さないことがポイントです。



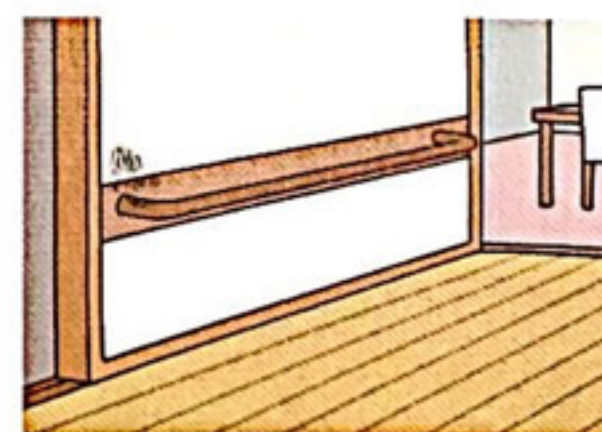
チェックポイント

- 靴の脱ぎ履きはどのように行うか
(立って行うか、座って行うか)
- 上がり框は無理なく乗り越えられる高さか

室内の移動

まずは利用者さんが歩いて移動するときの動線確認が必要です。高齢になると歩く際に壁のへりなどに手をつくことが多くなります。そのほか立ち座りの動作や、ドアを開け閉めする動作、電気をつけたり消したりする動作のときに、どこをつかんでいるかをチェックしておくといと思います。多くの方は無意識に行っているのですが、質問しても答えられないことがあります。そのようなときは、壁の手あかのついている位置や、家具のふちの傷などを見ます。いつも同じ位置に手をついていると、黒ずんでいたり、削れていたりします。

また、足の上がり方にも注目します。足をしっかり上げて歩ける人なのか、すり足なのか、それによってスロープ、手すりの必要度も変わってきます。室内を移動するために手すりを付ける場合は、ふだんその人が使っている動線の確認が非常に重要です。ふだん通らない道に手すりを付けても、使われないことが多いからです。手すりは置き型のものや、突っ張り式などさまざまなタイプがレンタルできるので、住居に合わせて比較的どこにでも付けられます。



チェックポイント

- 動線はどうなっているか
- 何もつかむものがない状態で部屋の真ん中を移動していないか
※転倒のリスクが高く、レンタルの手すりを提案する場合もあり
- 移動の際に手を置いている場所はどこか

トイレでの動作

トイレへの出入りでは、扉を開けるとき、電気をつけたり消したりするときに、どこに手を置いているかをチェックします。

開き戸の場合は、いったん身体を引くという動作が必要になってくるので、立位が不安定になりがちです。例えば扉を開けるときに、そのまま身体がもっていかれないよう、扉のふちをつかんでいるかなどの動作を見逃さないこともポイントです。状態によっては、引き戸か折戸といった扉への変更を提案することもできます。

便器の立ち座りと、衣類の着脱をどのような体勢で行っているかを確認することも重要です。一人で用を足すことができている、ズボンを自分で最後まで上げられなかったため、ずり落ちて足がもつれ、転倒につながったケースもありました。また、膝や腰に痛みがあるため、手で押すようにして身体を持ち上げるプッシュアップという方法で立つケースと、片麻痺などのため、手で身体を引き寄せるように立つケースとでは、手すりの取り付け位置が異なります。男性の場合は立って用を足したい人もいますので、縦の手すりが必要なこともあります。膝や腰に痛みがあるかどうかも確認します。

家庭のトイレの多くは水栓レバーがタンクの横についているので、後ろに振りかえるときの身体の回転動作も必要です。その際にふらついてしまう人もいます。例えば、動作以外では、タオル掛けの留め具や、トイレットペーパーホルダーのグラつきで、ふだんそこに手をつけているかどうかはわかることもあります。



チェックポイント

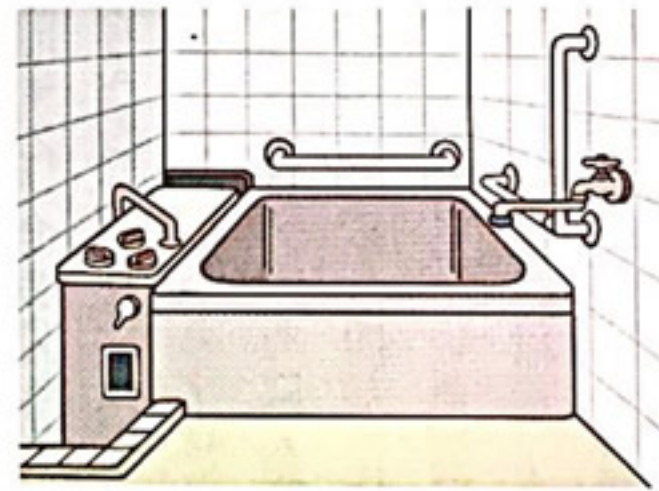
- 扉を引く動作がふらつかずに行えるか
- 衣類の着脱が最後までできるか
- トイレの中で、身体を前と後ろに回転する動作ができるか
- 立ち上がるときに膝や腰に痛みがないか
- (男性の場合) 立って用を足すときに、足を踏んばれているか
※便座汚れが多い場合、ふらつきのおそれあり
- トイレットペーパーホルダーやタオル掛けがグラついていないか

浴室での動作

浴室はすべりやすく転倒が起こりやすい場所で、特に注意が必要です。注意するポイントとしては、浴室への出入り方法、浴槽のまたぎ方と、浴槽から出るときの動作、そしてすべりやすさです。本人は「大丈夫」と言っている、足の踏んばりが弱いとすべって転倒しやすくなります。手すりを使って浴槽に入る人もいれば、いったんバスボードに座ってから浴槽に移動するほうが安全な人もいます。

健常人だと浴槽のふちにつかまって立てますが、濡れていて大変すべりやすいので、すべり止め付きのグリップがあると安心です。衛生面から手すりを付けることに抵抗があるかもしれませんが、最近では、カビが生えにくい、すべり止めマット付きの置き型手すりもレンタルできます。開きやすい扉への変更も有効です。

浴室はプライベートな空間なので、ヘルパーや看護師、家族などふだん直接ケアにかかわっている関係者以外は動作を見る機会がほとんどありません。ちょっとした変化を見逃さず、ケアマネジャーなどと連携することが重要です。



チェックポイント

- 浴室への出入り方法
- 浴槽に入るときのまたぎ方
- 浴槽から出るときのつかむ場所・立ち上がり方
- 手でつかむ場所がすべりやすくなっていないか

まとめ

無意識に行っているちょっとした動作にも多くのヒントがあります。利用者さんは自分で伝えるのが難しいこともありますので、常に少しの変化も見逃さず、住環境整備の必要性を考えていくことが大切です。