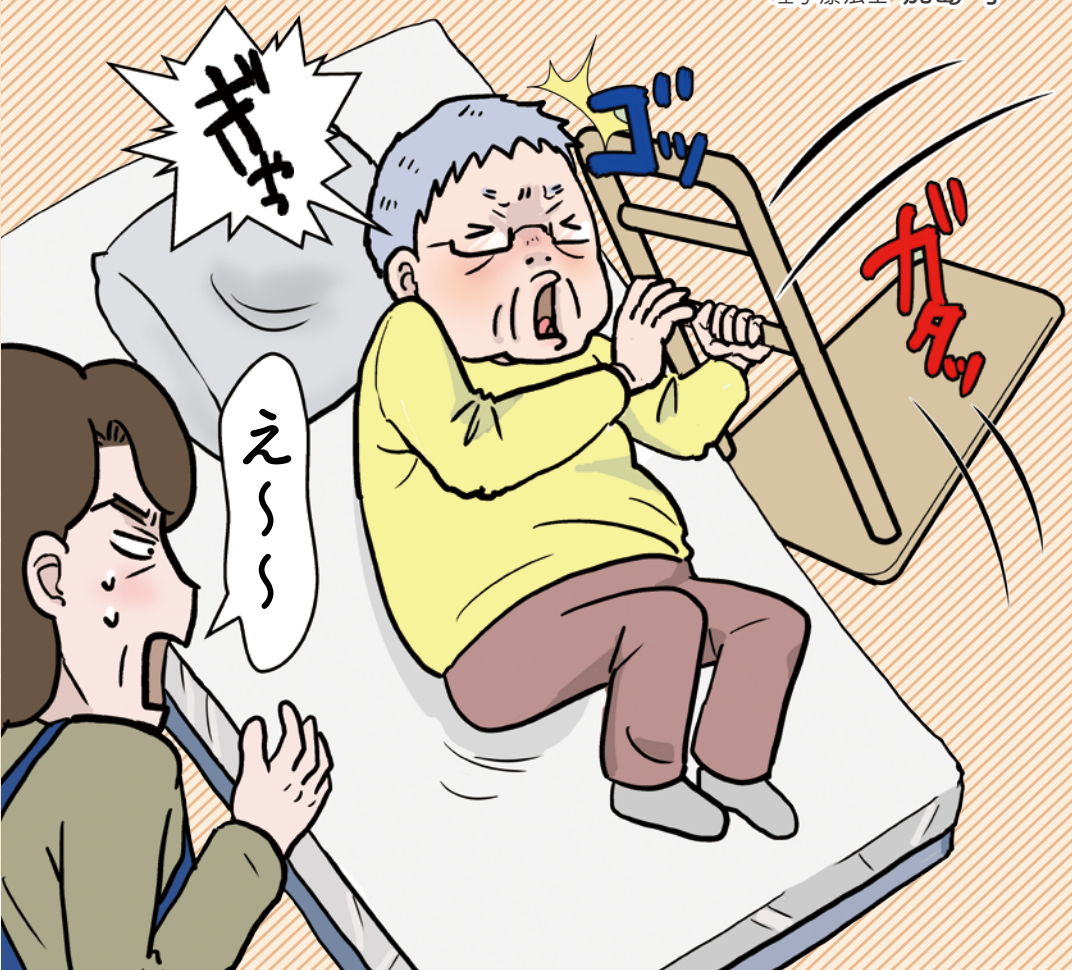


手すりの 「あぶない」使い方

監 修

高齢者生活福祉研究所 所長

理学療法士 加島 守





あぶない手すりの使い方、していませんか？

福祉用具貸与における「手すり」の件数は年々増加し、いよいよ福祉用具全体の3割に届こうとしております(2023年1月現在)。手すりはここ数年ではもっとも普及が進んだ福祉用具だと言えるのではないのでしょうか。私たちプラッツも2023年に据え置き型手すり「よかレール」を発売し、皆さまにより使いやすい手すりをご提供しております。

手すりも他の福祉用具と同じく、ご利用者の自立と生活を支え、そして介助者の負担を軽減するとても便利な機器です。しかしながら使い方を誤ると、けがや命を落とすなどの重大事故を招く危険性もあります。

このガイドブックでは実際に起きた事故やヒヤリ・ハットの事例をもとに、手すりの安全な使い方についてご紹介します。



監修

高齢者生活福祉研究所 所長

加島 守 先生(理学療法士)



理学療法士、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、そして福祉用具プランナーの有資格者であり、介護施設や病院、在宅サービスでの仕事も経験するなど幅広い知見を持つ。

厚生労働省の「身体拘束ゼロ作戦推進会議ハード改善分科会」や、「介護職員の腰痛対策等健康問題に係わる福祉用具利用研究会」、全国福祉用具専門相談員協会（ふくせん）の「ふくせんモニタリングシート」の開発にも参画された経験もあり、現在も多方面で活躍中。



イラスト制作

理学療法士
イラストレーター
漫画家

きよまる



ミヤ子(98歳) ヨーコ(72歳)
元気だけど 足腰が痛い
ミヤ子の次女

登場人物

- 01 手すりがかたむいてしまう 3
- 02 ベッドと手すりの間にはさまってしまう 5
- 03 手すりのすき間にはさまってしまう 7
- 04 暖房で手すりが熱くなってしまう 9
- 05 手すりのベース(土台)につまずいてしまう 11
- 06 手すりがすべって転びそうになる 13
- 07 手すりに気づかなかった 15
- ラインナップ紹介 17
- 紹介動画・使い方動画 18

コストパフォーマンスに優れた据え置き型手すり

よかレール

商品の紹介、使い方の動画はこちらから >>



立ち上がりや移動のささえに「ちょうどいい」



センタータイプ



サイドタイプ

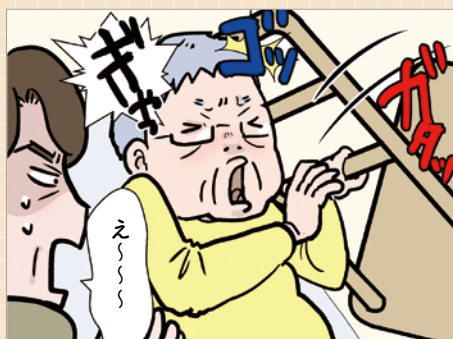
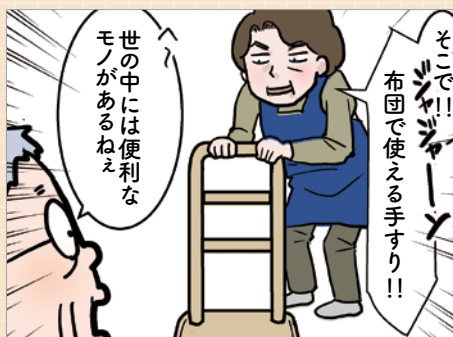


ロングタイプ



コーナータイプ

手すりがかたむいてしまう



「引く」動作に注意しましょう



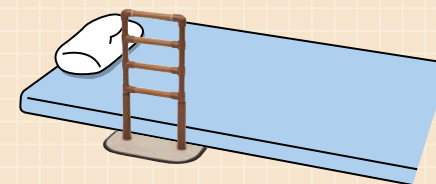
手すりはベース(土台)部分と反対側に引っ張ったり、横方向に体重をかけたりすると、傾いて倒れてしまうことがあります。これは手すりの事故の中でも多いパターンです。
掃除をする際などに手すりを動かしてしまうことがあると思いますが、必ず元の位置に戻すようにしましょう。

! 注意

手すりを横方向にひっぱると、ベースごと傾いてバランスをくずしたり、転倒してけがをするおそれがあります。



ベース部分は布団の下にもぐり込ませるように設置してください。

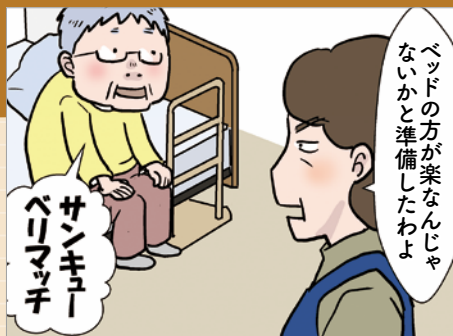


ポイント! ベッドと固定するオプションを活用しましょう

ベッドの横で使用する場合はストッパーを使うとより安全です。



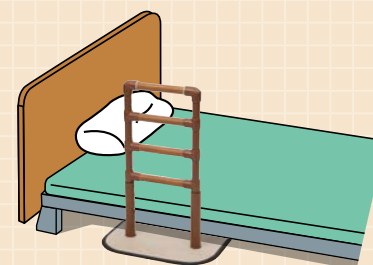
手すりがかたむいてしまう



ベッドに密着させて設置しましょう



はしご型の手すりを設置する時、「掛け布団がめくれて寒いから」「もっと前に出した方が立ち上がりやすいから」などとベッドから離して設置してしまうと、ベッドと手すりの間に身体が挟まれ、重大事故を招く恐れがあります。手すりが前にあった方が立ち上がりやすい場合には、コの字型やし字型の手すりを使用するとよいでしょう。



手すりはベッドと平行に、すき間がないように設置してください。

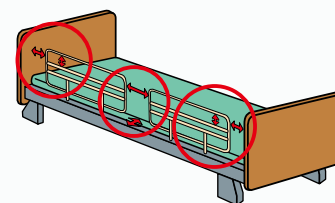
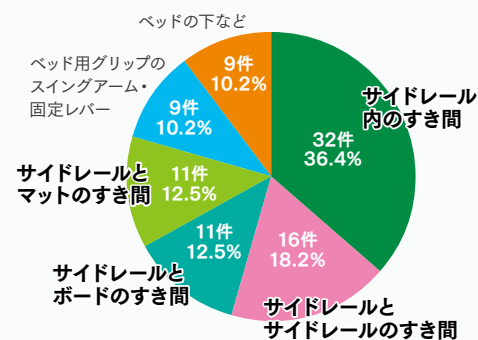
トピックス

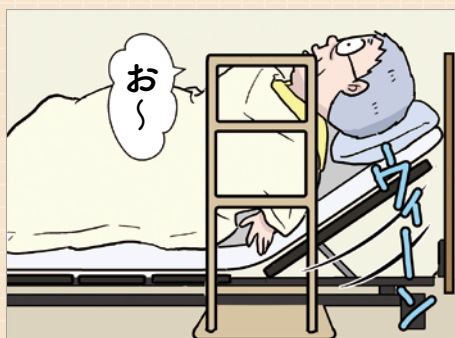
ベッドまわりの重大事故の主な原因は「すき間」

すき間関連の事故が**約8割を占めています!**

※消費生活用製品安全法に基づく重大事故として報告されたもの

2007年5月14日～2022年7月31日集計分 合計 **88件**



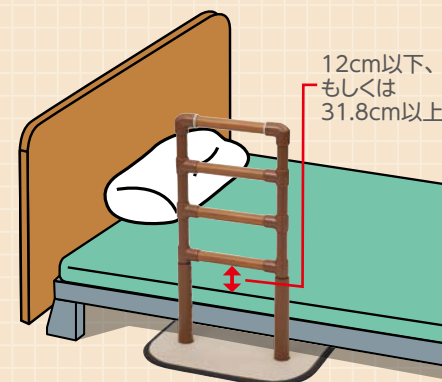


12~31.8cmのすき間はNG!



手や足などの身体の一部や、胴体の挟み込みによる事故を防止するため、在宅介護用ベッドのJIS規格ですき間の寸法が定められています。特に麻痺による感覚障害がある方は挟まれていることに気付かないことがありますので、必要に応じて枕やクッションなどですき間の対策をするとよいでしょう。

ベッドと手すりのすき間は、12cm 以下もしくは 31.8cm 以上になるように設置してください。



! 注意

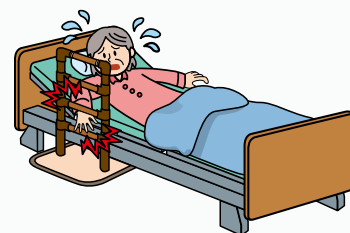
電動ベッドとの併用は特に注意!

手すりのすき間にご利用者の身体が入った状態でベッドを操作すると、はさまれてけがをしたり命を落としたりするなどの重大事故を招く危険性があります。

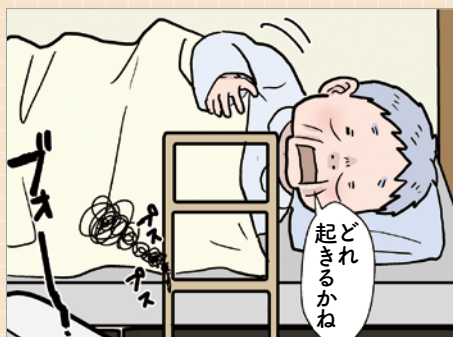
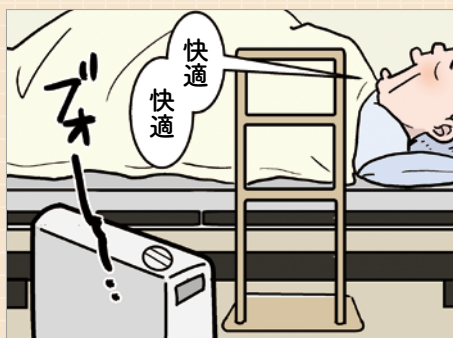
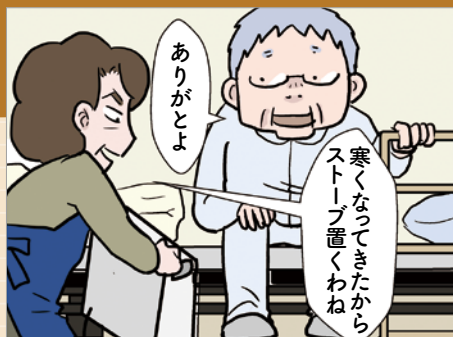
ご利用者の手や足が布団に隠れて手すりのすき間に入り込んでいますので、ベッドを操作するときには必ず確認しましょう。

※メーカーによっては電動ベッドとの併用を禁止している場合もありますので、各商品の取扱説明書をご確認ください。

※電動介護ベッドの場合はベッド用グリップ(介助バー)の使用をおすすめします。



暖房で手すりが熱くなってしまう



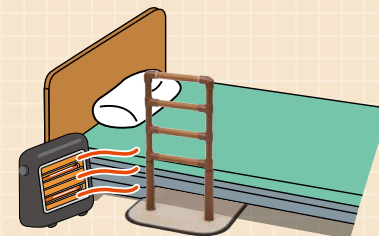
暖房器具は離して使いましょう



手すりのそばにヒーターやストーブなどの暖房器具を置くと、手すりなどが高温になってやけどをする恐れや、熱による手すりの変形、また火災を起こしてしまうなどの可能性があります。危険性を注意しても近づけてしまう場合には防火等への配慮が必要になりますが、火災を防ぐ目的で自治体によっては自動消火装置が給付される場合もあります。自治体の高齢福祉課などに確認されるとよいでしょう。

ストーブなど熱を発するものを近づけないでください。

ベースや手すりが高温になり、やけどをする恐れがあります。また、手すりの変形や火災の原因にもなります。

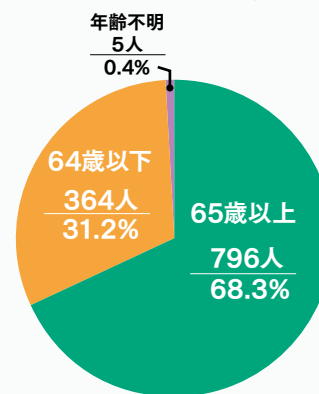


暖房で手すりが熱くなってしまう

トピックス

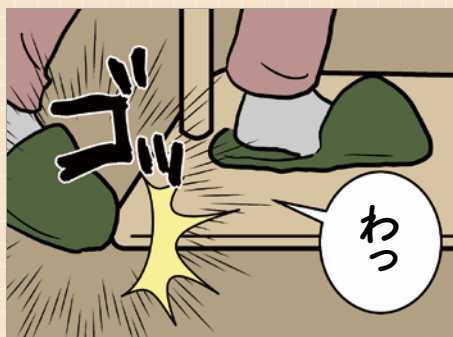
建物火災による死者の約7割が
65歳以上の高齢者です

建物火災による死者の年齢層



ストーブが原因となった
建物火災は年間
1,057件
発生しています!

※消防庁「令和3年における火災の状況」



段差の部分を作りやすくしましょう



手すりのベース(土台)部分と床との間は、多少の段差ができてしまいます。転ばないように注意するために、ベースと床(カーペットなど)の色にコントラストをつけて目立つようにすると段差がわかりやすくなります。特にすり足の方は注意してください。



ポイント! よかレールはベース部分がわかりやすい

よかレールはベースの上にマット(別売)を敷くと、明るい色の床でも暗い色の床でも目立ちやすくなります。よかレールのベース部分の段差は1.3cm。傾斜を低くして、つまづきにくい形状です。

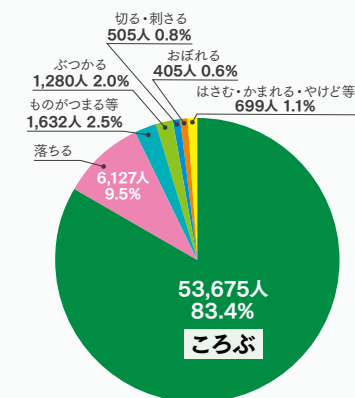


トピックス

転倒を防ぐ生活環境で健康寿命を延ばしましょう

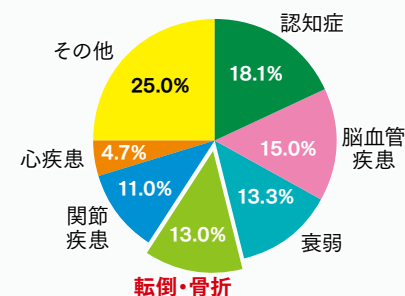
高齢者の救急搬送の8割以上の原因は「ころぶ」

65歳以上の事故種別ごとの搬送人員
※事故種別が「その他」「不明」を除く



参考:東京消防庁「救急搬送データから見る日常生活事故の実態 令和3年」

介護が必要になった原因の13%が「骨折・転倒」



参考:内閣府 令和4年版 高齢社会白書

転倒による事故を防ぐことで、安心して生活を送ることができます



手すりには何も掛けず、濡らさないように



手すりにタオルなどを掛けるとタオルが滑ったり、つかまる場所が少なくなったりしてしまいます。特に濡れた洗濯物の上から手すりにつかまると、滑りやすくなり危険です。
高齢になると握力が弱くなり、また指が変形して力を入れにくくなることもありますので、手すりは常に使いやすい状態にしておきましょう。



ポイント! 手すりは使いやすい高さで選びましょう

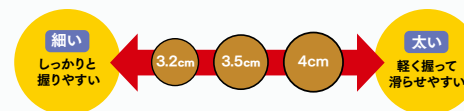
高さの目安はご利用者の手首の位置です。
高さはひじを少し曲げた状態でつかめる高さに、ご利用者の症状など身体の状態に応じて調整しましょう。



手すりの高さ	70cm	74cm	78cm	82cm	86cm
身長目安	138cm	146cm	154cm	162cm	170cm

※ご利用者の身体状況に応じて調整してください。

よかレールの太さは直径3.2cmで握りやすい形状です。





手すりの部分をわかりやすくしましょう

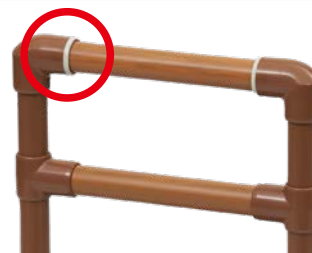


高齢になると眠りが浅く、夜中に起きたり、目が覚めた時にトイレに行ったりすることが多くなりますので、暗い場所でも手すりの位置がわかるように、ホームセンターなどで売っている蓄光テープなどを貼るとよいでしょう。ただし商品によって光っている時間が変わりますので、寝床から離れる場合は基本的に明かりをつけたほうが安心です。人の動きを感知して明かりをつけるセンサー付きのライトなども便利です。



ポイント！ よかレールは手すりの蓄光リングが光ります

手すりに蓄光の機能があると便利です。



ポイント！ センサー付ライトが使用できるベッドもあります

プラッツの在宅介護用ベッド「ヨカロ」「ミオレットⅢ」には、ベッド付近の人の動きを感知して自動でライトを点灯させる「人感センサー付フットライト」を使用できるモデルもあります。

ベッドにおける起居動作や、介護の際の動線の把握など、暗い部屋での活動の安全を確保し、転倒事故のリスクを低減します。

電源はベッドの電力を使用するため、電池やコンセントは必要ありません。



ラインナップ紹介

コストパフォーマンスに優れた据え置き型手すり

よかレール

立ち上がりや移動のささえに「ちょうどいい」

椅子からの立ち上がりに
便利なセンタータイプ



センタータイプ [PJ01-AS]

布団やベッドからの立ち上がりに
便利なサイドタイプ



サイドタイプ [PJ01-AL]

移動を補助する
ロングタイプ



ロングタイプ [PJ01-BL]

椅子やベッドからの立ち上がりに
前方をつかめるコーナータイプ



コーナータイプ [PJ01-CS]

Point1

幅広い身長の
ご利用者に対応

手すりの高さは70～86cmの高さで調節できます。横手すりは4本ありますので、身長や姿勢に応じて好きなところを握ることができます。

Point2

細かなフィッティング

高さは4cm刻みで5段階の調節ができるので、ご利用者のちょうどよい高さにフィッティングすることができます。

Point3

安全にも配慮しています

手すり部分の固定は貫通式のピンを2本使用し、耐久性に優れています。また、上段の手すりの端には蓄光素材を使用しており、暗い場所でも手すりの位置がわかりやすい仕様です。

紹介動画・使い方動画

立ち上がりや移動のささえに「ちょうどいい」

据え置き型手すり

よかレール



紹介動画はコチラから



通常Ver.



博多弁Ver.

据え置き型手すり

よかレール

センタータイプ 椅子からの立ち上がり



センタータイプの使い方
動画はコチラから



据え置き型手すり

よかレール

サイドタイプ 布団からの立ち上がり



サイドタイプの使い方
動画はコチラから



据え置き型手すり

よかレール

コーナータイプ ベッドからの立ち上がり



コーナータイプの使い方
動画はコチラから





勉強会・デモンストレーション承ります

ケアマネジャー様、福祉用具専門相談員様、介護・看護職員様向けに
身体状況に応じたベッドの使用方法などの勉強会を開催しております。

お近くのプラッツの支店、もしくはお問い合わせフォームまで
お気軽にご相談ください。

プラッツお問い合わせフォーム

<https://www.platz-ltd.co.jp/inquiry/form/>



医療・介護ベッドメーカー

株式会社プラッツ



挑戦します!
お客様の笑顔のために。

■本社／ショールーム

〒816-0921 福岡県大野城市仲畑2-3-17
TEL:092-584-3434 FAX:092-584-3436

■北海道支店

〒003-0005 北海道札幌市白石区東札幌五条1-2-22-102
TEL.011-807-4750 FAX.011-807-4751

■東北支店

〒984-0014 宮城県仙台市宮城野区高砂1-1-15
TEL.022-781-7072 FAX.022-781-7062

■関東支店・関東ショールーム

〒143-0006 東京都大田区平和島6-1-1
TRCセンタービル7F
TEL.03-5763-5425 FAX.03-5763-5426

■東海支店・東海ショールーム

〒465-0025 愛知県名古屋市中区上社1-402-1F
TEL.052-737-2230 FAX.052-737-2231

■関西支店・関西ショールーム

〒578-0911 大阪府東大阪市中新開1-4-12
TEL.072-943-2723 FAX.072-943-2724

■中四国支店

〒721-0907 広島県福山市春日町7-2-6
TEL.084-946-6000 FAX.084-946-6040

■九州支店(本社内)

〒816-0921 福岡県大野城市仲畑2-3-17
TEL.092-584-3433 FAX.092-502-3810

<https://www.platz-ltd.co.jp>

