

福祉用具の豆知識～特集にあたって～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 福祉用具は何のためにあるの？

お身体が不自由になると、今まで当たり前に出ていたことができなったり、やりづらさを感じたりします。治療や訓練をして、再びできるようになることが理想ですが、それが難しく生活動作に支障が残る場合は、方法を工夫したり、便利な道具を利用することで、毎回誰かに介助を頼まなくても済むかも知れません。また、福祉用具には介助者が扱うための用具もあります。介助者が福祉用具を使いこなすことによって、介護を長続きさせることができます。福祉用具は、選び方を間違わなければ自立や介助を助けてくれる便利な道具なのです。

■ 福祉用具にはどんな種類があるの？

福祉用具の種類は、電動ベッドなど寝起きに関するもの、杖や車椅子など移動に関するもの、ポータブルトイレなど排泄に関するものというように、日常生活動作の項目によって分けられることが多いです。今回の特集でも、日常生活動作の項目に分けて、福祉用具の種類や使い方、どんな方に適しているのかなど、解説していきたいと思えます。



■ 信頼できる相談相手を見つけよう！

福祉用具を上手に選ぶポイントは信頼できる相談相手を見つけることです。①ご自身の身体の状態を良く分かってあげていること、②使う環境や介護者のことも踏まえてアドバイスしてくれること、③用具のメリットだけでなくデメリットもきちんと伝えてくれること、④公的助成制度の情報に詳しいこと、⑤なるべく実際の試用を勧めてくれること。少し贅沢かも知れませんが、これらの条件が信頼できる相談相手を選ぶポイントだと思います。

■ 購入を決めるのは扱う方ご自身です！

福祉用具の相談相手は経験豊かな人ほど、福祉用具の導入をお勧めはしても、押しつけることはありません。それは、福祉用具にはメリットもあればデメリットもあることを知っているからです。だからこそ実際に試して便利さを実感することが大切です。デメリットをメリットが上回ることを実感できたら、自分の価値観と照らし合わせ、用具導入の最適なタイミングをご自身で判断しましょう。



在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス

福祉用具の豆知識～福祉用具の情報の集め方～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ どんな情報を集めるか

福祉用具の情報を集める時に最も重要なことは、“その福祉用具に生活上の困り事を解決する機能が本当にあるか”という点だと思います。また、導入にあたっては安全に使えるか、利用したい環境にあっているか等のほか、導入に掛かる費用、導入後のメンテナンス費用や手入れの方法、交換時期の目安、等の情報も集めておくとよいでしょう。支援者の方は上記の情報に加えて、事故やヒヤリ・ハットなどの事例を知っておくと、より適切な支援を提供できるでしょう。



■ 福祉用具の色々な情報源

障害を持っている方やそのご家族であれば、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員、リハビリ専門職などの支援者が、身近な情報源といえるでしょう。これらの専門職は、普段から福祉用具にかかわる機会が多いため、適切な福祉用具を選択する上で信頼性が高いと思います。親しいご友人や当事者同士の集まりの場も貴重な情報源ですが、実際に使う方の身体機能や環境に個人差があるため、紹介されたものが有効ではない場合があります、注意が必要です。

そのほかの情報源として、カタログやホームページがあります。福祉用具全般を掲載した総合カタログは、どんな用具があるのか、おおまかに知りたいときに有効です。もっと詳しく知りたい場合はメーカーのホームページに個別の詳しい説明が掲載されていることが多いので検索してみるとよいでしょう。また、公益財団法人テクノエイド協会のホームページでは、福祉用具の検索ができるほか、福祉用具のヒヤリ・ハット事例も掲載されているので有益な情報源になります。

福祉機器展などの展示会は、都市部で開催されるため、機会が限定されますが、実物に触れながら広く情報を集めることができます。

■ 最後の情報、“試用”！

実際の導入前には、可能な限り、“その福祉用具を使う場所”で、“使う人が使ってみる”ことをお勧めします。実際に使ってみると、意外なところに気づく場合があるほか、正しい使い方を確認するチャンスでもあるのです。“デモ機”と呼ばれるお試しの福祉用具を持ってきてくれる事業所がないか、またはショールームがないかを、支援者、福祉用具事業所、メーカー等に確認してみましょう。



福祉用具の豆知識～食事編～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 食食用具の選定のポイント

食事は「栄養の補給」として日常生活を送るうえで大切な行為でもあり、楽しみの要素の一つでもあります。快適な食事を行うにはお身体にあった食具や食器の選択が必要になります。

食事のしづらさが「握力が弱い」「手が動きにくい」「口に届きにくい」「口に届くまでに食べ物をこぼしてしまう」など、どのような原因から起こっているのかを確認することが選定のポイントになります。形状や使いやすさ以外にも清潔さを保つことができるか、電子レンジや食器洗浄機を使用できるかどうかといった点も確認しておくといよいでしょう。

■ 食具について

手指の筋力や巧緻性の低下により箸が使いにくい場合には持ち手の形状が工夫された箸(図①)や、2本の箸がばねやピンでつながっている箸(図②)が有効です。



図①



図②

スプーンやフォークの柄が細くて持ちにくい場合には太柄のスポンジが有効です(図③)。また、口元まで食べ物を運ぶ時には腕や手首の円滑な動きを必要としますが、難しい場合には角度や向きを変えることができるスプーン・フォークを検討するとよいでしょう(図④)。



図③



図④

■ 食器やコップについて

食器はスプーン・フォーク・箸など用いる食具やすく動作に合わせて選ぶとよいでしょう。

すくいやすいように皿の縁が立ち上がっているなど形状が工夫された食器も様々あります(図⑤)。

コップに関しては、頭や首をそらす動作が難しい場合でも鼻やメガネに当たらず最後まで飲みやすいように切込みががついているもの(図⑥)や、握力が低下していても落とすにくいようにグリップやホルダーが付いているタイプもあります(図⑦)。



図⑤



図⑥



図⑦

■ その他の留意点

食具や食器・コップなどの紹介をしましたが誤嚥をおこしやすい場合には食事を取る姿勢(椅子に座るのかベッド上か)や食形態の工夫が必要になります。必要に応じて主治医や専門職に相談してみてください。

福祉用具の豆知識～整容編～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

整容動作とは、整髪・爪切り・歯磨き・洗顔・化粧・髭剃りといった、身だしなみを整える動作のことです。整容動作が困難となる場合の多くは、対象に手を伸ばす(リーチする)こと、道具を操作すること、が難しい場合です。今回はそれらを助ける福祉用具および一般販売されている便利品をご紹介します。

■整髪

筋力低下や可動域制限により、頭に手が届かない場合には、長柄ブラシが有効です(写真①)。長さや重さ、角度など、使用する方の機能に適したものを選択しましょう。

また、髪を乾かす際に両手動作が難しい場合には、市販されているドライヤースタンドを用いてドライヤーを固定する方法があります。



写真①



写真②

■爪切り

爪切りは両手指の筋力や巧緻性を必要とします。

台付爪切りを使うと、腕や手首の動きで爪を切ることが可能になります(写真②)。両手動作が難しい方には、片手用爪切りが有効です(写真③)。

ただし、どちらも深爪など安全面の配慮が必要ですので、導入前に介助者と共に練習できることが望ましいです。場合によっては、爪やすりを使用することも検討しましょう。



写真③

■歯磨き

歯ブラシが細くて持ちにくい場合には、太柄のスポンジが有効です(写真④)。

歯ブラシを小刻みに動かすことが難しい場合には、電動歯ブラシを使用すると、自分で歯を磨くことが可能になります。電動歯ブラシは重さが様々で、電池を入れるタイプのものは重くなるため、購入前に確認できると良いでしょう。また、歯磨きそのものが難しい場合には、液体歯磨きを選択するという方法もあります。



写真④

このほかにも、瓶の蓋をあけ、手のひらに化粧水を出すといった両手動作が難しい場合には、スプレー式の容器に詰め替えるなど、道具の工夫をすることで自分でできる整容動作の範囲を広げることが出来ます。身だしなみを整えると、生活にメリハリが付き、人と会うことや外出への意欲につながります。上手に道具を活用して活動的な生活を送りましょう。

福祉用具の豆知識～更衣編～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

更衣(着替え)は、昼夜のメリハリをつけるとともに、TPOに合わせることで社会とのつながりを保つ、おしゃれとして自分らしさを表現するといった、多様な側面をもつ動作です。

更衣動作が困難となる場合の多くは、身体の各部位に手を伸ばす、つまんで引っ張る、ボタンなど細かい操作が難しい場合です。今回はそれらを助ける福祉用具をご紹介します。

■上着を肩にかける

筋力低下や可動域制限により、肩に手が届かない場合には、リーチャーが有効です(写真①)。長さや重さ、先の形状など様々なので、扱いやすい物を選びましょう(写真②)。



写真①



写真②

■ボタンを掛ける

ボタンの細かい操作が難しい場合は、ボタンエイドが有効です。ボタンエイドをうまく使うには、柄を安定して持てることと、先の金具にボタンをひっかけるための手首や肘の動きが必要です。もう片方の手でボタンホール側の布をつまんで押さえられることもポイントです(写真③)柄の太さ、形状が様々なので持ちやすく操作しやすい物を選びましょう(写真④)。



写真③



写真④

■靴下をはく

股関節を深く曲げられず足先に手が届かない場合は、ソックスエイド(写真⑤)が有効です。紐を引っ張って靴下を履きますが、紐を持つことが難しい場合は、紐の先を輪にして手や腕をひっかけて引っ張るとよいでしょう。紐の長さを調整するとより力が入りやすくなります。ソックスエイドを一人で使うには、靴下をセットするための指の力と両手での操作ができることが必要です。また、踵までしっかり履くには足先が多少でも下方方向に動く可動域が必要です。

靴下を脱ぐ際は、上述のリーチャーが有効です。



写真⑤

着替えをしやすくするには、上記の自助具の利用以外に、ゆったりしたデザインや、ボタンを飾りボタンにしてマジックテープで合わせるなど工夫された洋服を選ぶという方法もあります。

ご自身に合った方法を取り入れて、動作の負担を少なくしつつ、おしゃれも楽しんで下さい。

在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス

福祉用具の豆知識～起居編～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい・そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

起居とは、寝返りや起き上がり、立ち上がり動作のことをいいます。ここでは、筋力の低下や麻痺などにより、それらの動作が大変になった場合や、介助者の負担を軽減するための用具についてご紹介します。

■ 和布団での起居を支援する用具

和布団では、つかまる物が設定しにくいいため寝返りや起き上がりがしにくくなる場合があります。「床置き式起き上がり用手すり(写真1)」を利用することで、動作が容易になり、立ち上がった後も手すりとして支持できます。起き上がり動作が困難で、床上での生活時間が長い方には和布団に利用できる「起き上がり補助装置(写真2)」の活用も有効です。介護保険のレンタル対象になっており、現在使用している寝具を変更せずに設置できます。



【写真1: 床置き式起き上がり用手すり】



【写真2: 起き上がり補助装置】

■ 電動ベッド

起き上がりや床からの立ち上がりが難しくなった場合は「電動ベッド(写真3)」の利用を考えてみるのはいかがでしょうか。

「電動ベッド」には、背上げ・脚上げ・高さ調整機構などがあります。背上げや高さ調整機構を利用することで、起き上がりや立ち上がりが容易になります。付属品の「ベッド固定式起き上がり手すり(写真3)」を活用することで、ベッド端に座った姿勢が安定し、立ち上がりが容易になります。



【写真3: 電動ベッド、ベッド固定式起き上がり手すり】

■ 立ち上がりを支援する用具

座っている姿勢からの立ち上がりを容易にするための用具として「起立・着座補助機構付き座椅子(写真4)」があります。座面を高くすることで立ち上がりが容易になります。床から立ち上がる際には、座面を床まで下げて座り、座面を高くしてから立ち上がることができます。座面が厚いと床から乗り上がる時に支障が出る場合があります。シート状の座面やクッション性のよいものなどの種類があるので、身体状況に応じた機種を選定しましょう。



【写真4: 起立・着座補助機構付き座椅子】

福祉用具の豆知識 ～歩行補助具編～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい…そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

■ 歩行補助具について

「歩行」は私たちにとって最も身近な移動手段ですが、加齢や身体に障害が残るとふらつきが生じたり、つまずきやすくなることがあります。今回は歩行が不安定になった時に安心して移動するための歩行補助具について、ご紹介します。

■ 杖

杖には一本杖や多点杖などがあります。一本杖はグリップや支柱の形状によりT字型(写真1)、オフセット型(写真2)などがあり、グリップの形状によって握りやすさが異なったり、支柱の形状や重量の違いで杖の振り出しやすさが変わるため、実際に試してから選択するとよいでしょう。4点杖(写真3)は多点杖の一種で、床面に接する脚部の数が多く、支持面積が広いので安定性が増します。4つの脚部全てが床面につくよう、垂直に杖を突いて歩きますが、狭い通路や床面に凹凸があると杖が安定せず転倒につながるため使用する環境に留意しましょう。



■ 杖の長さ調整について

杖の長さの目安にはいくつかあり、左の写真に示した「立った姿勢で腕を真っ直ぐ下ろした時の手首(橈骨茎状突起)の高さ」はその一つです。長さ調整が可能なタイプの杖であれば、実際に歩いてみて長さを変えながら微調整していくとイメージしやすいと思います。また、「脚にかかる荷重を軽くするため」「バランスを取るため」など用途によって使いやすい長さが異なったり、左右の持つ手も変わるため、医師や理学療法士など専門家の意見を参考にすると良いでしょう。



■ 杖先ゴムの交換について

杖先ゴムの命はしなやかさです。形状に問題が無く溝がすり減っていても、ゴムの弾力性が失われると滑りやすくなるため取り替えを検討しましょう。

■ 歩行器・歩行車

歩行器・歩行車は杖でバランスが保てない時に検討します。歩行器には持ち上げ型歩行器(写真4)や前輪歩行器(写真5)などがあります。持ち上げ型歩行器は安定感がありますが、その名の通り前方に送り出すときに持ち上げる必要があります。前輪歩行器は前輪を利用して転がせるため、上肢の筋力低下がある方や歩行器を持ち上げる際にバランスを崩しやすい方に適しています。

4輪歩行車(写真6)は4つのフレームに車輪が付いた物で、両側のブレーキを利用しながらスピードを調整します。車輪が大きめで、フレームもしっかりしているため屋外でも使用でき、オプションでカゴを付ければ少量の荷物を運搬できます。左右の握力に差がありすぎると操作性が悪くなるため注意が必要です。また、外出先で休憩できるように座面が付いているものもあります。座って休憩する際には必ず駐車用ブレーキをかけて固定しますが、ブレーキをかけ忘れると転倒につながるため、座る前に固定性を確認し、掛かり具合を定期的にチェックしましょう。また、階段があると持ち運びが大変なので、使用環境にも留意しましょう。



【写真4】

【写真5】



【写真6】

在宅でできる！生活ワンポイント・アドバイス

福祉用具の豆知識 ～移乗編①～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい…そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

車椅子を利用して移動する方の場合、移動する前後に車椅子へ乗り移るための動作(移乗/トランスファー)が必要となります。移乗方法はお体の状況によってさまざまです。自分に合った移乗方法を選択していくと良いでしょう。

今回は、立位がとれたり、座位が安定している方のベッドと車椅子での移乗に利用する用具のご紹介をしていきます。

■ 手すり

起立動作や立位での方向転換動作が不安定な方は、手すりを利用すると良いでしょう。ベッド用手すりは、電動ベッドに固定して取り付けることができます(写真1)。手すりを握ったまま移乗できるように、ベッドと車椅子の位置関係にも配慮すると良いでしょう。



【写真1: 電動ベッド、ベッド用手すり】



【写真2: トランスファーボード】

■ トランスファーボード

腰かけた姿勢のまま移乗する方は、手すりを利用することで安全性が向上する場合がありますが(写真1)、滑落の危険性がある場合はベッドと車椅子の間を橋渡しするトランスファーボードを利用すると良いでしょう(写真2)。トランスファーボードを利用する場合、車椅子はアームサポートやフットサポートが着脱できるものを利用することもポイントです。

■ 簡易移乗機

介助負担を軽減するための用具として簡易移乗機があります(写真3)。回転テーブル式の台座に体を持たれることができ、力の介助が軽減します。利用するには関節の硬さや胸の圧迫感など、事前の確認が必要です。

移乗介助は頻度も多く、力の介助を要するため、活発な生活を送るためにも日々の介助を負担なく継続できるような用具を利用してみましょう。



【写真3: 簡易移乗機(こまわりさん)】

福祉用具の豆知識～移乗編②～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい…そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

移動や乗り移りのときに自力で姿勢を保てない、介助する側・される側に体格差がある場合など、介助量が多いときは、リフトを使用することでお互いの体への負担を少なくすることができます。リフトとは、車椅子・椅子・ベッド・床・浴室・トイレ・玄関での移動や移乗の場面で使用される福祉用具です。今回は、リフトの特徴と使い方のコツを紹介します。(天井走行式、その他住宅改造を伴うものを除きます。)

■据置き式リフト

移動レールを2本の支柱で支えるタイプ(線レール:図①)と、4本の支柱でやぐらを組むタイプ(面レール:図②)があります。

線レールは横方向にのみ移動できるので、ベッド⇄車椅子の乗り移りなど決められた場所で使う場合に適しています。面レールは縦横方向に移動できるので、ベッド⇄車椅子⇄ポータブルトイレなど3点以上の場所に移動したい場合に適しています。

リフト本体は電動で昇降し、移動は電動のものや手動のものがあります。フレームを組み立てるだけで設置でき、和室でも使えます。



図①



図②

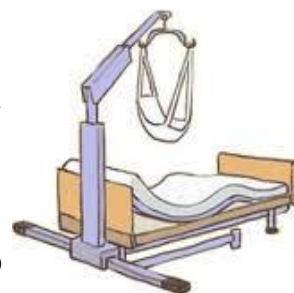
■導入時の留意点

- ① リフトを操作した時に照明器具などに干渉しないか
- ② リフトのフレームや柱が、移動や動作の妨げにならないか
- ③ エアコンや天袋などが使いにくくならないか
- ④ 吊り具の種類が体に合っているか(吊り具については次回紹介します)

リフトは、特別な機器と思われがちですが、操作を習得すれば誰でも簡単に使いこなせる福祉用具です。しかし、対象住宅の要件や住宅の環境によって導入の可否が変わってきます。導入を検討する前に、専門職への相談や、展示会などで実際にリフトを体験してみることをお勧めします。

■ベッド固定式リフト(図③)

ベッドの重量を利用してリフトを安定させるタイプです。昇降は電動、アームの回転は手動で行います。車椅子などベッド周りのものへの移乗に適しています。省スペースで場所を取らないので部屋を広く使うことができ、和室にも設置できます。固定するためにはベッドの下にスペースが必要です。据え置き式に比べて比較的安価というのも特徴です。



図③

■床走行式リフト(図④)

昇降と移動の2つの機構を持った簡易リフトです。昇降は電動、方向転換は手動で行います。キャスターにより移動することから畳や絨毯の上では使いにくく、ベッドの下、移乗目的物の周囲にもスペースが必要です。フローリングの広い部屋がある施設などでの利用に適しています。また、回転するときは吊られた人を中心に、後輪を動かすように介助者が動くことが移動をスムーズポイントになります。



図④

福祉用具の豆知識～移乗編③～

※生活をもっと豊かにするために、福祉用具を使ってみたい…そう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

リフトの利用は移乗動作に重度の介助が必要となる場合に有効な手段ですが、吊り具が利用する人の体に合っていることが重要です。本人の身体機能・禁忌事項、介助者の能力、移乗先、支える必要がある部位がどこであるかによって、適した形状・大きさ等が異なります。本人・介助者が共に安全にリフトを使うためには介助者が正しい装着方法を習得し、よい吊り姿勢を理解しておく必要があります。姿勢保持のポイントとなる、吊り具の種類を今回ご紹介します。

脚分離型吊り具

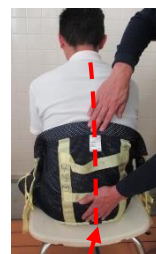
足を支える部分が分離した形状で、頭部を支持するハイバック型(写真①)と支持しないローバック型があります(写真②)。お尻の下に完全に敷く必要がなく、車椅子上でも着脱できることが特徴です。吊り具にしわができると痛みを感じることもあるので、しわができていないか確認しながら吊り上げます。装着の際は吊り具を写真③のように深く差し込み、お尻から太もも部分を広く覆うことで安定した姿勢を作ることができます。



写真①



写真②



吊り具の中央を背骨の位置と合わせ先端を尾骨周辺まで深く差し込む

写真③

シート型吊り具

体全体を包む形状をしており、上記の吊り具と同様、頭部を支持するハイバック型とローバック型があります(写真④)。ベッド上など寝た姿勢で体の下に敷く必要があります。車椅子へ移乗する場合は吊り具を敷いたままの状態での活動することになります。広い接触面積で包み込むので、多部位の支えと安心感を必要とする人に適しています。



写真④

セパレート型吊り具

二つのベルトで構成されています(写真⑤)。脱着の手間が最も少なく、本人自身で脱着する場合によく利用されます。適切な位置にベルトが固定できないと痛みが生じたり落下の危険性があるので、姿勢保持が可能か確認が必要です。肩関節周囲や股関節の安定性が十分にある方に適しています(写真⑥)。



写真⑤



写真⑥

選択および使用上の注意点

吊り具の種類は他にも、トイレ用の吊り具やお風呂用のメッシュタイプなど様々なものがあります。選定の際、導入後など必要に応じて専門職に相談するとよいでしょう。吊元で長さを調整することで、楽な吊り姿勢になるよう調整することも大切です。また、吊り具の装着や操作の手順に慣れることも、リフトを日常的に使うためのポイントになります。吊り具の劣化や破損は事故につながる可能性もあるので、洗濯方法やほつれ等を確認し安全な使用を心がけましょう。