

「外階段への手すり設置で、 家の外へ歩き出そう」

相談内容

要支援1の認定を受けているBさんは現在85歳の女性、7年前に夫が亡くなってからは一軒家に独居生活です。近郊に住む娘さんが隔週で3日ほど来訪しますが、基本的に身の回りのことは自分で行っています。主に入浴のため、週1回デイサービスを利用しています。

Bさんは腰骨や股関節を骨折したことがあり、屋内外とも杖を利用していますが、歩行はとても不安定で、特に屋外は介助者なしでの移動は困難です。

このBさんから、「家の外階段に手すりをつけたい」という相談がケアマネージャーに伝えられました。

生活意欲があり、自分の行動範囲を広げたいBさんが、家のすぐ外にあるごみステーションへ、自分でごみを出しに行きたいと考えての要望でした。

相談を受けたケアマネージャーは、Bさんの意欲を喜びながら、施工業者との調整にあたりました。しかし、手すりの位置や高さを具体的に決める段になって、ケアマネージャーも施工業者も考え込んでしまいました。

Bさんの身体状況・生活状況にあった手すりは、実際にはどんなものか？

ケアマネージャーは、北海道介護実習・普及センターに専門家の助言を依頼しました。

Bさんの身体状況・生活状況、住んでいる家の状況を確認してみました。

○身体状況

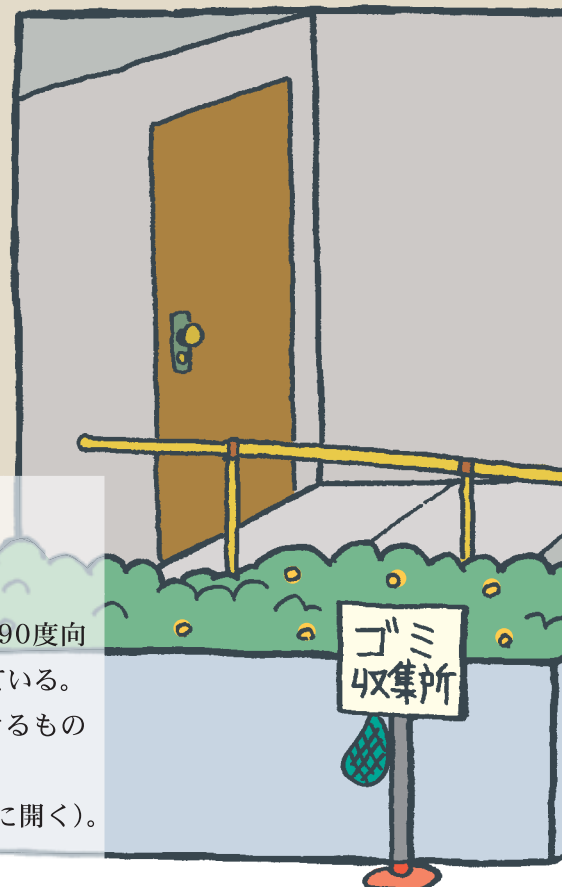
- ・腰や右股関節の骨折経験あり、現在も腰痛がある。歩行時は膝や股関節が伸びきらず、背も丸く前傾するが、杖の使用により上体を起こすことができる。

○現在の生活状況

- ・屋内外とも杖を使用するが、特に冬期間は介助者なしでの屋外歩行はほぼ困難で、デイサービスセンター利用時以外は外出はできない。
- ・自宅内のみでの生活のため、身体的には低活動状態にあり、筋力・体力の低下が見られる。
- ・生活意欲があり、自分のことを自分で行いたい気持ち強い。

○家の状況

- ・室内については、介護保険を利用し、トイレや上がり框等に手すりを設置済である。
- ・ごみステーションのある公道と家の玄関は、90度向きを変える幅広の外階段（5段）でつながれている。
- ・外階段には塀などもなく、掴まることのできるものがない。
- ・玄関は引き戸でなく開き戸タイプ（家の外側に開く）。



<総合意見>

■このケースでは、Bさんの身体状況から見て、手すりを設置しただけですぐに外出できるようになるとは見込めません。利用しているデイサービスセンターで歩行訓練などを取り入れ、Bさんの筋力・体力の向上も図っていく必要があります。

■また、閉じこもりを防ぐために、民生委員や町内会、ボランティアなどに関わって頂くことも検討してはどうでしょうか。

■Bさんの意欲を活かし、張りのある暮らしをして頂くためにも、住宅改修をきっかけとして、生活全般をサポートする視点を向けていきましょう。

確認を踏まえ、
Bさんに必要な
住宅改修について
考えました。

専門家からのアドバイス

・手すりはできるだけ玄関のそばまで。

⇒Bさんが玄関を出てすぐ掴まることができるよう、手すりはできるだけ玄関戸枠に近づける。その際、玄関ドアの開閉に支障がないような位置になるよう留意。

・つかまるところがない5段の外階段と、屋外の移動は介助者なしでは困難なBさんの使いやすい手すり。

⇒手すりの高さは、Bさんが普段使用している杖と同じ高さに設定。

外階段の一段ごとの長さや高さが一定でないので、手すりが常に同じ高さとなるよう、支柱の位置や高さを調整する。場合によっては手すり自体を加工し、上下に湾曲させる。