

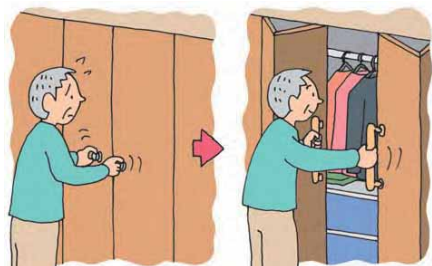
廊下・階段



廊下や階段は、寝室や居間、浴室、トイレなどの生活に不可欠な場所をつなぐ通路です。安全な移動を確保するためには手すりと段差解消は必須です。夜間の移動時は、足元照明があると安全です。すくみ足等の症状がある場合、1歩がなかなか出ない場合もあります。その時は、床の色を変えたり、テープを張るなどして、目印をつけると足の振り出しが促されることがあります。平地を歩くより階段の昇降の方がスムーズという方もいますが、バランスを崩したときの危険は階段の方が重大なので、手すりをしっかりつけましょう。

ポイント ●手すりと段差解消は必須。足の振り出しを促すテープも有効。

その他の工夫



これまでに紹介した内容以外にも、転ばない工夫や自分でできることを増やす工夫はいろいろあります。よく使うものは目線の高さに収納する、足もとにものを置かないように整理整頓するなど、費用をかけずにできる工夫もたくさんあります。また、インターホン（呼びベル）がキッチンやトイレ、寝室などにあると、緊急時や少し助けが欲しい時にも人が呼べて便利です。クローゼットのとってをバータイプに変更すれば楽に開閉できます。まずは身近な生活スタイルを見直してみる事が大切です。

【転んだ時の対策】

さまざまな転倒予防対策をしても、転ぶことは考えられます。転んだ時に、その被害を最小限にとどめる考え方がとても大切です。お風呂のドアがガラスの場合、転んだ時にぶつかってガラスを割るなどの危険もあります。ガラス部分に飛散防止フィルムを貼ることや、割れにくいアクリル素材等に変更しておくといでしょう。また、転んだあとに骨折をしてしまうと活動性が低下して、廃用症候群のリスクも高まります。床材をクッション性のある材質に変えることや膝のプロテクター等を普段から着用しておくといでしょう。



ガラス部分は飛散防止フィルムを貼る。割れにくいアクリル板などに変更すると安心です。



転びやすい場合は、プロテクターを普段から着用しましょう。

転倒予防と自立を促す住環境整備

【パーキンソン病編】



パーキンソン病の症状は、1日の間で変動することが多いため、その時々状態とともに将来を見据えた住宅改造や福祉用具の活用が必要不可欠になります。このパンフレットでは、転倒予防対策を中心に紹介し、安全に動作ができるようになるための具体的な方法をまとめています。

参考文献：
1) 田治秀彦：事例3（パーキンソン病）、活動的な生活を継続するための軽症状からの対応、リハビリテーション・エンジニアリング、28-4、pp.180-184、2013.11
2) 東京商工会議所編：改訂4版 福祉住環境コーディネーター検定試験2級公式テキスト、pp.138-141、2016.1

玄関



玄関は狭いスペースで靴を脱ぎ履きしたり、扉を開け閉めしたりする動作が伴います。さらに、上り框の段差の昇降もあるため、パーキンソン病の方にとって、とてもバランスを崩しやすく、転倒のリスクが高い場所のひとつです。

靴の脱ぎ履きは必ず椅子やベンチに座ってからおこなしましょう。上り框の昇降には手すりや踏み台があると便利です。また、玄関は開き戸よりも引き戸の方が動作は安定します。車椅子を使う場合は、玄関にこだわらずに、居間などの掃き出し窓から外出する方法も検討しましょう。

ポイント

- 靴の脱ぎ履きは椅子に座ると安全。
- 手すり（固定された下駄箱含む）の利用。
- 開き戸よりも引き戸の方が動作は安定。
- 車椅子を使って外出する場合は、玄関以外の部屋の掃き出し窓から出る方法も検討。



レンタルできる手すりもあります。

トイレ



排泄行為が自立できるかどうかは、人間の尊厳にも大きく関わっています。

スムーズに排泄行為ができるように福祉用具の活用と住宅改造をあわせて検討するとよいでしょう。

なるべく方向転換しなくて良いように、センサーで水を流すトイレもあります。

夜間に頻尿がある場合は、ポータブルトイレや尿器を使う方法もあります。最近は、寝室に設置できる水洗のポータブルトイレも開発されています。

ポイント

- 引き戸やアコーディオンカーテンが便利。
- 手すりは適切な位置に設置。
- 便器の高さは高い方が立ち上がりやすく安全。
- 車椅子を使って便器に乗り移る時は、できる限り便器に近づける。



電動昇降便座は便利な福祉機器です。

寝室



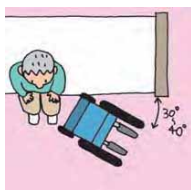
パーキンソン病の症状が進行すると、一般的に床面からの立ち上がりが困難になります。寝室でふとんを使っている場合は、電動ベッドに変更するとよいでしょう。寝室に電動ベッドを置く場合は、最低でも6畳～8畳の広さを確保しましょう。室内の移動時は、手すりや歩行器などを使いましょう。

また、季節によって扇風機やヒーターなどが寝室内におかれることがあります。その時はコード類でつまづかないように気を付けましょう。

ベッドから車椅子に乗り移る時に転倒事故が多発しています。車椅子とベッドはなるべく近づけましょう。

ポイント

- 電動ベッドには介助バーがあると便利。
- 家電製品のコード類は動線の邪魔にならないように隅によせる。
- 手すりや歩行器を利用。
- 車椅子へ乗り移る時はなるべく車椅子をベッドに近づける。



車椅子とベッドの位置は要注意。

浴室



入浴行為は、日常生活動作（ADL）の中でもっとも難しいと言われています。浴室は狭くて、濡れて滑りやすく、また、戸の開閉や浴室内の移動、浴槽の出入り、洗体など複雑な動作が求められるからです。

日内変動がある場合は、調子の良い時間帯を把握して、入浴するようにしましょう。また、できる限りすべり止めマット、手すり、シャワーチェア、シャワー用車いす、バスボードなどの福祉用具を積極的に利用して、転倒予防に努めましょう。

ポイント

- 状態の良い時間帯に入浴をする。
- 手すりは適切な位置に設置。
- バスボードなどを使って、座ってから浴槽に入る方が安全。
- 冬場は脱衣所に暖房器具を使う。



浴槽の上に置く昇降機は安全です（レンタル可）。