



## 手すり

手すりは、身体の動きが悪くなったときには、  
神様の魔法のような働きをします。

加齢によって筋力が低下したり、疾患の後遺症で不自由が生じたりしたら、いろいろな場面で「支え」が必要になります。それを実現するのが手すりです。

### 手すり

### 選ぶ前に知っておきたいこと

どのような支えが必要とされているのかを確認し、最適な解決策を考えましょう。手すりには以下のような役割があります。

#### ① 歩く …移動時の安定

歩行時に安定を維持する役割です。連続した平行な支えが必要になります。



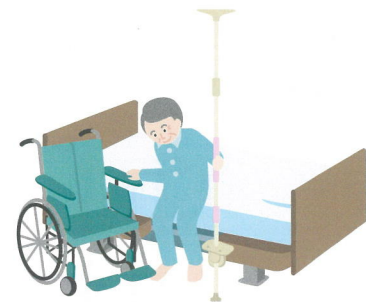
段差を超えるため

#### ② 段差を超える …重心の上下移動の補助

段差を上がるときの体重の持ち上げ補助、動作の安定性の維持、下りるときに体重の支えなどの役割です。玄関段差のような1～2段程度の段差から、連続した段差である階段などを安全に移動するために使用します。1段の段差なら縦手すり、横手すり、斜め手すりが使用されます。階段では斜めの連続した手すりが必要です。

#### ③ 立ち上がる・座り込む …姿勢変換の補助、重心の上下移動の補助

立ち上がりや座りこみなど、姿勢を変換するときの支えや補助としての役割です。床から立ち上がる時の重心の前方への誘導、体重の持ち上げ補助や動作の安定性のために利用されます。また床や椅子に座る際の体重の支えや動作の安定のために使用されます。



立ち上がり・座り込むときの補助に

### 手すり

### 選び方のポイント・目安

縦手すり、横手すり、斜め手すりなど、動作の目的に合わせて設置します。まずは動作を確認して正確な位置を決めます。できれば理学療法士、作業療法士など専門家と一緒に支援することをおすすめします。

