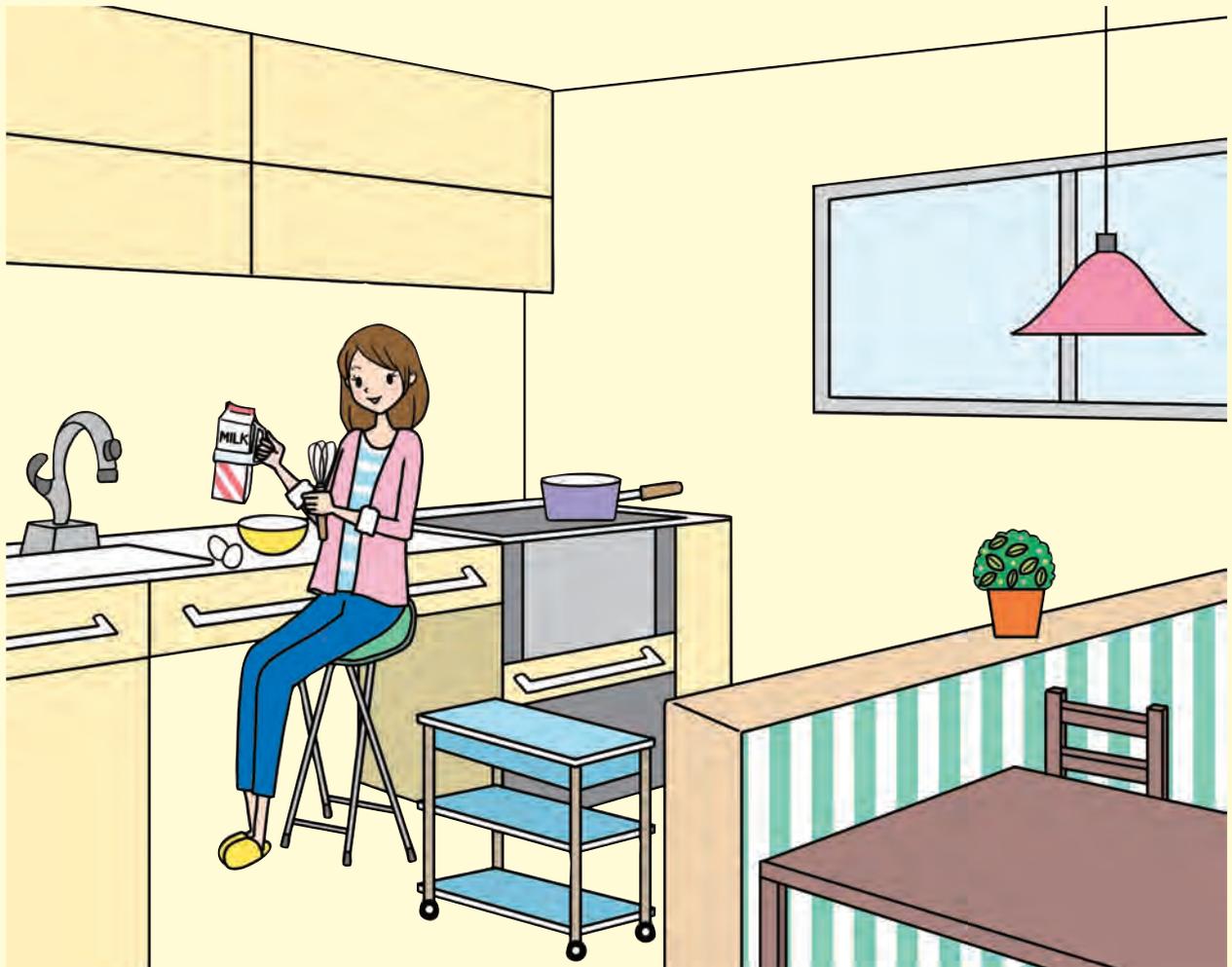


リウマチ患者のための 住環境整備ハンドブック



関節リウマチにより関節に痛みが発生したり、体の調子が悪くなることがあります。そのため、これまで出来た日常の動作ができなくなることもあります。そんなときは努力で乗り切るというより、快適に動作しやすいように住環境を改善してみましよう。痛みを我慢して動作を続けることで変形を進めてしまうことがないように、関節を保護するという意味でも住環境整備はとても有効です。



アプローチ

一般的にバリアフリー＝スロープと思われがちですが、標準的な勾配 1/12（1m上るのに1.2mの距離が必要）のスロープであっても、車椅子を単独で操作して昇降することや、足の関節の動きに制限があるリウマチ患者さんが歩いて昇降するのは大変です。スロープよりも緩やかな階段にしっかり手すりを付けた方が利用しやすい場合もあります。一方、車椅子利用を想定した場合には、スロープや段差解消機が便利です。新築時には、将来、段差解消機が設置しやすいように、植栽や自転車置き場などをつくっておく方法もあります。



写真は、蹴上 14cm、踏面 40cm の緩い階段です。スロープ上を歩くよりは階段の方が安全な場合があります。階段には手すりを必ずつけ、タイル等は滑りにくいものを選びましょう。



車椅子を利用する場合は、駐車場から雨に濡れずに玄関まで行けるスロープがあると便利です。将来のことも設計段階からよく考えて階段やスロープ等の計画をしましょう。

ポイント

スロープよりも階段の方が使いやすい場合があります。



玄関

玄関は狭い場所で靴を脱いだり履いたり、上がり框の段差を昇降する動作など、身体の負担が大きく、バランスを崩しやすい場所です。整理整頓をしやすい玄関にするだけでなく、手すりやベンチ（椅子）を積極的に活用して安全に動作ができるようにしましょう。

特に手すりの高さは、90cm～1 m 程度とやや高めが使いやすいこともあります。ケアマネジャー等と一緒に動作を確認しながら手すりの位置を決めると良いでしょう。



手すりは、玄関土間からの高さ 99 cm、室内床からの高さ 92 cm。高めの手すりは腕全体を乗せられ、短めの手すりは先端を両手で持てます。椅子に座って靴を脱ぎ履きます。



車いすや杖を使う場合は開き戸よりも引き戸の方が使いやすいです。特に写真のような三枚引き戸は段差もなく開口幅が広いので、車椅子でも安全に負担なく利用することができます。

ポイント

手すりや椅子を使って安全に外出しましょう。



トイレ

毎日何回も使うトイレは安全で使いやすくしておきましょう。トイレでは「扉を開閉する」「ずぼんをおろす」「便器に立ち座りする」「拭き取り」等狭い場所で複雑な動作が必要になります。特に、膝などに痛みがあったり、曲げにくい場合には、便座からの立ち上がりが難しくなることがあります。介護保険制度で手すりや便座を高くする用具も利用できます。他の家族との使い勝手等も考慮して福祉用具を選択しましょう。また、掃除がしにくい福祉用具もあるため、ご本人の負担を考えて検討してください。



トイレの手すりは、壁にL型手すりを取り付ける整備が一般的ですが、手すりを握ることが難しい場合には、腕全体で力を加えられる肘掛け式の手すりを検討すると良いでしょう。



便器の高さを高くする方法は、既設の便器の上に補高便座を乗せる方法が一般的です。電動で座面が昇降するタイプもありますので、体験してから導入を検討してください。

ポイント

お尻を洗う機器、手すり、便器の立ち座りをサポートする設備（昇排便座や補高）で自立できます。



浴室

浴室は重大な事故が起こりやすい場所でもあります。特に段差があったり床に滑りやすいタイルなどがある浴槽は注意が必要です。転倒ないように手すりや滑り止めマット等を積極的に活用しましょう。また、浴槽の出入りは、座って浴槽に入ることができるよう椅子などを利用しましょう。また、冬場など浴室と部屋の温度が大きく異なる場合は、浴室暖房等で前もって浴室を暖かくしておくといいでしょう。心臓への負担軽減だけでなく、関節保護の視点からもとても大切です。



浴槽に入る時は立って入るよりも座って入る方がより安全になります。浴槽の縁の高さに合わせた椅子があると動作が楽になります。手すりも連続して握れるように設置しましょう。



浴槽の出入りが難しい場合、シャワー浴だけで済ませている人は決して少なくありません。写真のシャワーは、広範囲にお湯が散水され、身体を温めることができます。

ポイント

身体機能と入浴方法に応じて福祉用具を活用しよう！



キッチン

関節リウマチは女性が多く、家事を担わなければならない年代で発症することが多いので、キッチンの住環境整備は積極的に検討しましょう。重い物が持てなかったり、高い所や低い所に手が届かないことや長時間立ってられないなど、調理は大変な作業です。また、力のいる作業は手や指の痛みや変形には良くないため、注意が必要です。冷蔵庫や食器棚、コンロの配置は、調理時の動き方に大きく影響を与えます。関節の負担を少なくするようにレイアウトし、また、椅子やワゴンなどを上手に利用しましょう。



水栓金具はレバー式がおすすめです。大きめで出っ張りのあるボタンやセンサー操作のタイプもあります。いずれも、軽い力で扱え、手指の負担を考慮した形状にしましょう。



食器棚は引き出し式が使いやすいでしょう。フライパンや鍋類は、立てたり、吊ったりして収納するとよいでしょう。引き出しの取っ手は棒状のハンドルが使いやすいです。

ポイント

調理は特に力がある作業。
手の変形を進めないための工夫が必要です。



洗面所

洗面所でもリウマチ患者さんは関節保護の視点から積極的に工夫が必要になります。肩、肘、手、指の拘縮や変形のために顔に手が届かない、水をすくえないなど、洗面所で行う動作には様々な支障があります。水栓金具は手指の力を使わなくても操作できるレバー式が良いでしょう。また、顔に手が届かない場合は、ハンドシャワー式も便利です。整容では、ブラシに長い柄をつけるなど自助具を手作りする人もいます。歯ブラシは電動歯ブラシが便利です。軽くて太めのグリップのものを選ぶと使いやすいでしょう。



関節に痛みなどがあると、歯を磨く、顔を洗う、髪を整える、化粧をするなど時間がかかりますので、椅子に座って使える洗面台も良いでしょう。手で水栓の操作ができるものや、リモコンで水が出せるタイプもあります。椅子と洗面器の位置関係や洗面ボウルの大きさなどが使いやすいかどうか、ショールーム等で実際に体験して検討しましょう。

ポイント

レバー式水栓金具や座っても使える洗面台など動作がラクにできるようにしましょう。

道具のいろいろ

上肢の関節の炎症や変形で、手が届かない、握る・つまむ・押す力が弱くなり、無理をすると関節破壊を進めます。関節を保護するためにも積極的に工夫しましょう。



取っ手を縦につけた食器棚



高めの位置のコンセント



吸盤式の取っ手



軽い力で安全に抜けるプラグ



力を一点に集中させる突起シール



届かない窓の開閉をするリーチャー



ペットボトルのキャップを片手で開けられるオープナー



市販の滑り止めマット



持ちやすい取っ手付きお椀とピンセット型の箸



使う人や状況に合わせて持ち手の角度を変えられる包丁



つまんで回す動作が苦手な人でも、楽に回せる万能ハンドル

ポイント

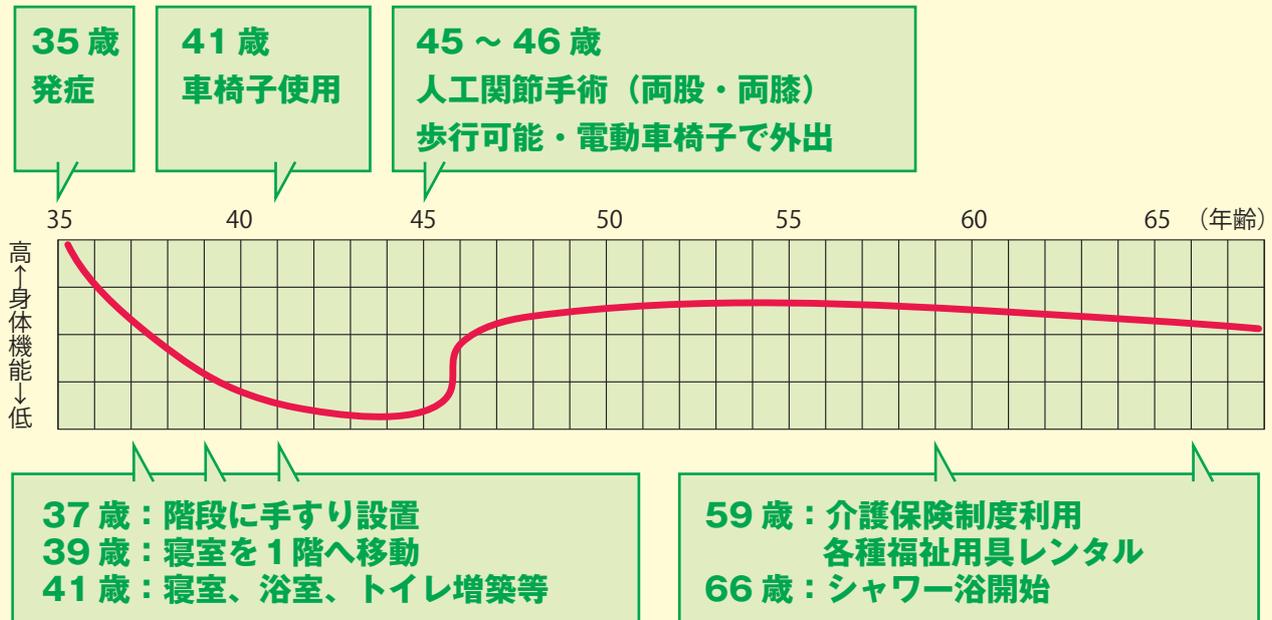
指先などの小さな関節に負担をかけず、より大きな関節で、より軽い力で扱えるように工夫しましょう！





事例紹介 66歳・女性

～長期の症状の変化に対応～



廊下の段差を解消。歩行時でも車椅子を利用するようになって移動しやすい。



長柄ヘアブラシ、リーチャー、マジックハンド、蓋を開ける道具、爪切り等。



ヘルパーの出入りのために玄関のオートロック錠を設置。玄関まで行かなくても施錠可能。



リビングに隣接し、洗面、トイレも一体になった寝室。1階で生活が完結できています。



浴槽の出入りが困難なため、シャワー浴。座ってシャワーを利用できる機器を導入。

ポイント

- ① 1階で生活を完結。
- ② 一度機能が低下しても、人工関節や新薬などで回復することがある。その変化にも対応できる整備がベスト。
- ③ 将来も使えるように段差解消やトイレ、浴室の整備を実施し、身体機能の変化には福祉用具で対応。
- ④ 関節保護のために自助具を積極的に導入。