

## Topics

- ✓ 手すり棒のお手入れ&消毒方法をご紹介します！
- ✓ 作業療法士からみた住宅改修
- ✓ ゆる〜くおぼえる住まいの漢字
- ✓ 動物証明写真
- ✓ ○○な時に観たい映画 etc...

**木製手すり棒**  
グロス丸棒  
アッシュ丸棒

**複用脱着手すり棒**

**木製  
樹脂巻 手すり棒の  
お手入れ&消毒方法を  
ご紹介します！**

**ロングスパン1400**

**ソフトアクアレール**

**ステンアクアレール  
32アルミ樹脂巻  
手すり棒[浴室・屋内用]**

**ステンアクアレール  
32アルミ樹脂巻  
手すり棒[屋外・屋内用]**

**フリーRレール  
手すり棒  
直棒手すり**

## お手入れ

### から拭きの場合

1. やわらかい布で、から拭きします。

### 中性洗剤を使う場合

1. 中性洗剤を含ませた柔らかい布で拭きとります。
2. 洗剤が残らないように水拭きします。
3. 最後に柔らかい布で水気を完全に拭きとります。



## 消毒

※市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の場合

1. 塩素系洗剤を濃度<sup>注1</sup>0.02%（500mlのペットボトル1本の水に2ml、ペットボトルキャップ半杯）以下で希釈してください。

注1) 厚生労働省「社会福祉施設、介護老人保健施設におけるノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生・まん延防止策の一層の徹底について」における消毒液の基準に準じる。

2. 柔らかい布に含ませた後、固く絞り、洗剤が1か所に溜まらないように注意しながら手早く拭きます。

### お手入れ・消毒の際のご注意

- ※木製手すり棒を消毒する場合は、木口など直接木部（素地）に塩素系洗剤が染み込まないようにしてください。素地に染み込むと、変色の恐れがあります。
- ※酸性、アルカリ性洗剤やシンナー、ベンジン等の有機溶剤は使用しないでください。（変形変色の原因となります。）
- ※クレンザー、磨き粉、ナイロンたわし等は使用しないでください。（傷の原因になります。）
- ※浸け置き洗いはしないでください。（変色変形の原因となります。）

## 手すりの定期点検を

手すりを安全に長くご使用いただくために、定期的なお手入れと点検をおすすめしています。詳しくは、こちらよりパンフレットをご覧ください。



# 住宅改修

「作業療法士からみた住宅改修」、「理学療法士からみた介護予防」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。  
今回は前回（7月号）で触れた「排泄時の姿勢」について詳しくご紹介します。



大阪保健医療大学 作業療法学専攻  
作業療法士・二級建築士

山田 隆人

## 排泄しやすさは筋肉を緩めることから！

トイレに比較的長い時間座っていると足が痺れることはありませんか。その為、トイレから出た後、足の感覚がなくなり、歩きが不安定になったり、ふらついたりすることを経験したことはありませんか。

トイレに長い時間座ると足が痺れる症状が引き起こされる要因に、筋肉が影響を与えていることをご存知でしょうか。便座に長い時間座ることによって内またに近づく姿勢となります。内またの座位姿勢では、大腿骨の外旋筋である梨状筋が伸張されます。伸張された梨状筋の背後を走行し、梨状筋下孔から出ている坐骨神経・下殿神経等が圧迫され（図1）、足の痺れにつながり、転倒を引き起こします。これが梨状筋症候群と呼ばれる症状です。



図1) 梨状筋と坐骨神経

症状を軽減するためには、便座にかかる臀部の荷重を軽減すること、それと長い時間トイレに座ることを改善する必要があります。トイレに座った形で、体の前方でもたれる姿勢により、臀部への荷重を軽減する方法があります。これで、内またの姿勢がいくらか軽減され、足の痺れになる梨状筋の伸張を軽減することができます。

もう一つの問題であるトイレに長時間座ることを改善しなければ、足の痺れを軽減し、転倒を予防することにつながりません。トイレに長時間座っている理由は、やはり「出にくい」からだと思います。「出やすい」と座っている時間は短くなると思います。

排泄しにくいのは筋肉の影響を受けているようです（諸説あります）。「出にくい」を作り出している要因は「恥骨直腸筋」の伸張にある様です。直腸を

回り込むように取り巻いている恥骨直腸筋が伸張されると、肛門直腸角が鋭角になり、排出しにくくなります。恥骨直腸筋が緩むと、肛門直腸角が鈍角になり直腸からの排出が行いやすくなります（図2）。出やすくする為には、恥骨直腸筋を緩める姿勢を取ることで。その為には、大腿骨と体幹のなす角度を約35°にすると排出しやすいとされています（図3）。

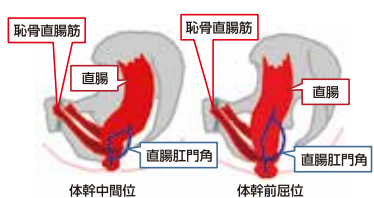


図2) 骨盤の傾斜と恥骨直腸筋による直腸肛門角の変化



図3) 大腿骨と体幹のなす角度

排泄しやすくする為には、①座面にかかる圧力を軽減して、梨状筋をゆるめる姿勢を取り、足が痺れにくくすること、②体幹と大腿骨の角度を35°にして、恥骨直腸筋を緩めて排泄しやすくすることが必要になります。それらを実現することで、排泄過程での転倒の予防につながっていくと思います。

体幹前屈で体の前方でもたれる姿勢になること、座位でのもたれ手すりを使用することで、痺れの軽減、排泄しやすさの2つの効果を得ることができます（図4）。その時に、体幹と大腿骨が35°の角度を作り出すことが大切になります。



図4) トイレのもたれ手すり

ゆる〜くおぼえる

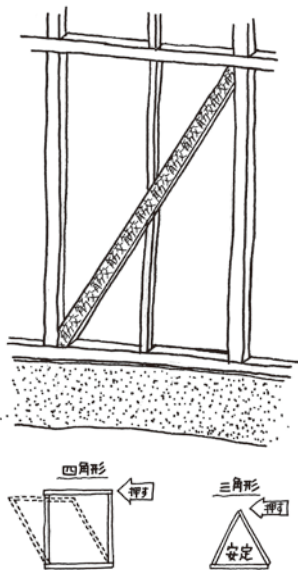
## 住まいの漢字①⑥

## すじかい 筋交

柱と柱の間に取付ける斜めの補強材のことで、「筋違」と書くこともあります。元々「すぢかふ」は「斜めに交わる」こと自体を指し、枕草子でも使われているんですよ。

筋交は、柱と梁で出来る四角形の対角に部材を渡し、2つの三角形を構成することで、柱の剛性を強くしてくれます。たとえば割り箸を接着して図のような四角形と三角形を作った場合、横から力を加えると、三角形のほうが安定しているというのは感覚的に分かりますよね。

壁を貼って見えなくなることが大半の筋交ですが、住まいを支える重要な役割を果たしてくれています。



Information この場をお借りして マツ六からのお知らせです。

●皆様からのご意見を募集しております。

✉ [planning@mazroc.co.jp](mailto:planning@mazroc.co.jp)

福祉住環境コーディネーター 道の答え：①床走行式

発行元：マツ六株式会社

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号  
TEL 06-6774-2255（代表） FAX 06-6774-2248

## 動物証明写真

File No.  
30

なまえ がっちゃん

ところ 神戸市立王子動物園

しゅるい シナガチョウ

せいべつ オス

ガチョウのがっちゃん

ガチョウのトリビア

ふれあい広場のアイドル、がっちゃんには生まれてすぐスタッフによる人工飼育で育ちました。その為、他の鳥と過ごすよりも人と過ごすのが好きで、遊んでくれそうな人を見つけては、こっそり付いて行ったり、一生懸命アピールしてみたりと愛嬌たっぷりな鳥さんです。ガチョウは「クワァー、クワァー」とよく鳴くため古来から番犬代わりに飼育される事もあります。



家にあるピアノ、最近弾いてないな…  
っていう時に観たい映画

高校時代に調律師の仕事に感銘を受け、調律師になった主人公が、ピアノの調律を通して、人との交流を深めていき、まわりの人たちに支えられながら、調律師としても、人としても成長していく物語です。  
この映画を見た後に私も家にあるピアノの音を久しぶりに聴きました。皆さんもピアノの音を聴きたくなるのではないのでしょうか。

<https://www.mazroc.co.jp/>

MAZROC 2009-1

