



ケアライフシステムでは、年6号（2ヶ月に1回程度）のケア・リフォーム通信と年4回（季刊）SAiNをお届けしていますが、これからは随時『すこやか&スマイル』をお届けすることになりました。身近でリアルタイムな情報をお届けしてまいります。ご意見やご要望もどしどしお寄せください。第1回目は**ケア・リモテル①<トイレ編>**と**家庭でできるカンタン健やか体操①**です。

ケア・リモテル① <トイレ編>

一口にトイレの改修といっても千差万別です（もちろんトイレ以外もそうなのですが・・・）。

加齢とともに身体機能が低下してきます。また、事故や病気で低下したり失ってしまったりすることもあります。そのことを踏まえたうえで改修（プランニング）することが大切です。

☆では、まず**場所**。

その人が一日のうちで最も長く居る部屋の近く。

そう、寝室の近くです。1/3近くをこの部屋で過ごします。

また、高齢になると夜中に目を覚ましてトイレに行く回数も多くなります。

★次に**広さ**。

将来介護されることを考慮に入れれば1350mm×1350mmは確保したいですね。でもそれが難しいようなら、廊下や洗面所などを介助スペースとして利用できるように工夫します。

☆**出入口の扉**は、

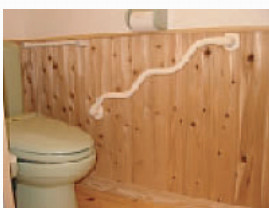
内開きのドアは厳禁です。（理由の解らない方はお電話を）

★**段差**についても

当然配慮が必要です。どうしても避けられない場合は、色を付けるとか確かに段差があると認識できるように工夫します。

☆**転ばぬ先の手摺り**。

でも、たくさん付ければ良いというものではありません。必要な場所に適切な物を取り付けます。ですから、今はいらなくても将来必要になることがあるので、壁面の下地補強をしておきましょう。そうすれば、その人の身体機能に合ったものを取り付けることができます。



クネット手摺り



楕円手摺り

手をのせて歩行

ひじを添えて歩行

* 施工例 *



<S医院トイレ改修>

和式便器⇒洋式便器 変更
L型・腰掛便器用手摺り 設置
片開きドア⇒片引き戸 変更



・幼児から年配の方まで、誰もが使いやすいように配慮



<I 邱手摺り設置>

※対面にはL型手摺りを設置



肘掛手摺り 設置 ・握力低下
・側壁面の巾が狭い

手摺りの種類は、I型・L型・クネット・跳ね上げ式・スウィング式 etc、丸・小判・楕円・平と太さ形状も様々ですし、木製・ステンレス製・樹脂被膜と材質も多種多様です。最近では、**取り付け金物**（ブラケット・ジョイント etc）の種類も豊富になり、柱や壁面の平面部分だけでなく、出隅や入隅にも取り付けできる物があります。また、着脱式や角度フリーの自在もあり、巧く組み合わせればかなり有効です。

家庭でできるカンタン健やか体操 ①

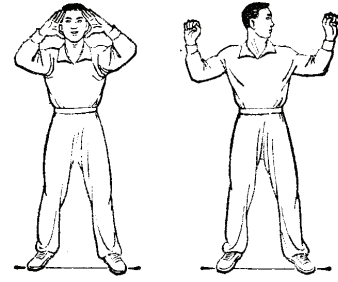
どこでもカンタンにできる体操をご紹介します。

〈肩・くび編〉①

- 1.両足を肩幅に開いて立ちます。(椅子に深く腰掛けた姿勢でもかまいません)
 - 2.掌を外に向け顔から20～30cm離して両手を前に置きます。(図①)
 - 3.拳を握りながら両手を左右に開きます。肘はやや曲げて手は肩の高さに。顔は左手を追いかけて行きます。息は吐きながら。(図②)
 - 4.息を吸いながら両手を元の位置(顔の前)に戻します。(図①)
 - 5.今度は右手を見ながら同じように両手を左右に開きます。
 - 6.息を吸いながら両手を元の位置に戻します。
- これで1回です。これを4回繰り返します。

—注意点—

- ・両手を開くときに肩に力を入れないようにします
- ・拳の高さは目の高さと同じくらい
- ・動作は呼吸に合わせてゆっくり深呼吸の速さ程度で



図①

図②

~information~

ケアライフシステム 協賛

日興コーディアル証券 健やかづくりセミナー「本物の健康住宅」開催

入場無料

日 時：2006年7月27日(木) PM1:30~PM3:40

場 所：日興コーディアル証券京都支店セミナーホール 京都市下京区四条通烏丸東入 三光ビル9階

講演Ⅰ：『高齢社会に向けた安全な住宅づくり』

講師 武藤俊之氏：(有)武藤技建代表取締役、ケア・リフォーム・システム研究会会長

講演Ⅱ：『家族が健康に暮らせる室内環境』

講師 浦上 直氏：カイケンコーポレーション(株)代表取締役、健康住宅アドバイザー

〈お申し込み／お問い合わせ〉

日興コーディアル証券(株)京都支店 Tel.075-251-6211 Fax.075-223-6761 または

(有)ケアライフシステム Tel.075-323-0330 Fax.075-200-1034 まで

子供たちの 未来のために...



安全・安心で快適な住まい

