

い き い き

在宅生活



応援ブック

■ 理学療法士の知恵

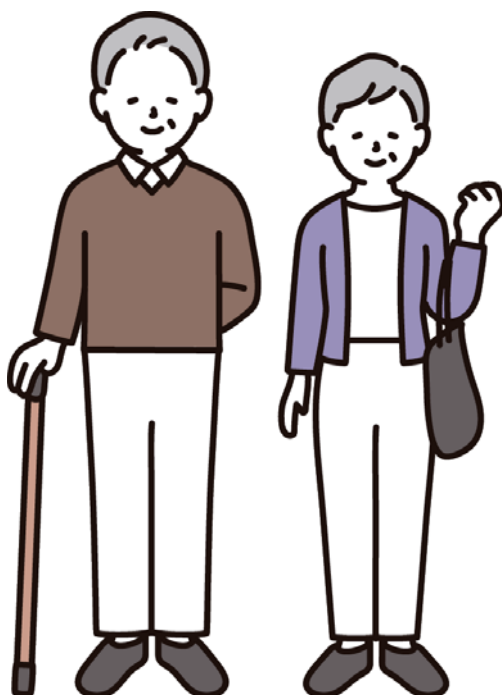
立ち上がり・移動・屋外活動の工夫

■ 作業療法士の知恵

身だしなみ・着替え・入浴・家事の工夫

■ 言語聴覚士の知恵

コミュニケーション・食事の工夫



はじめに

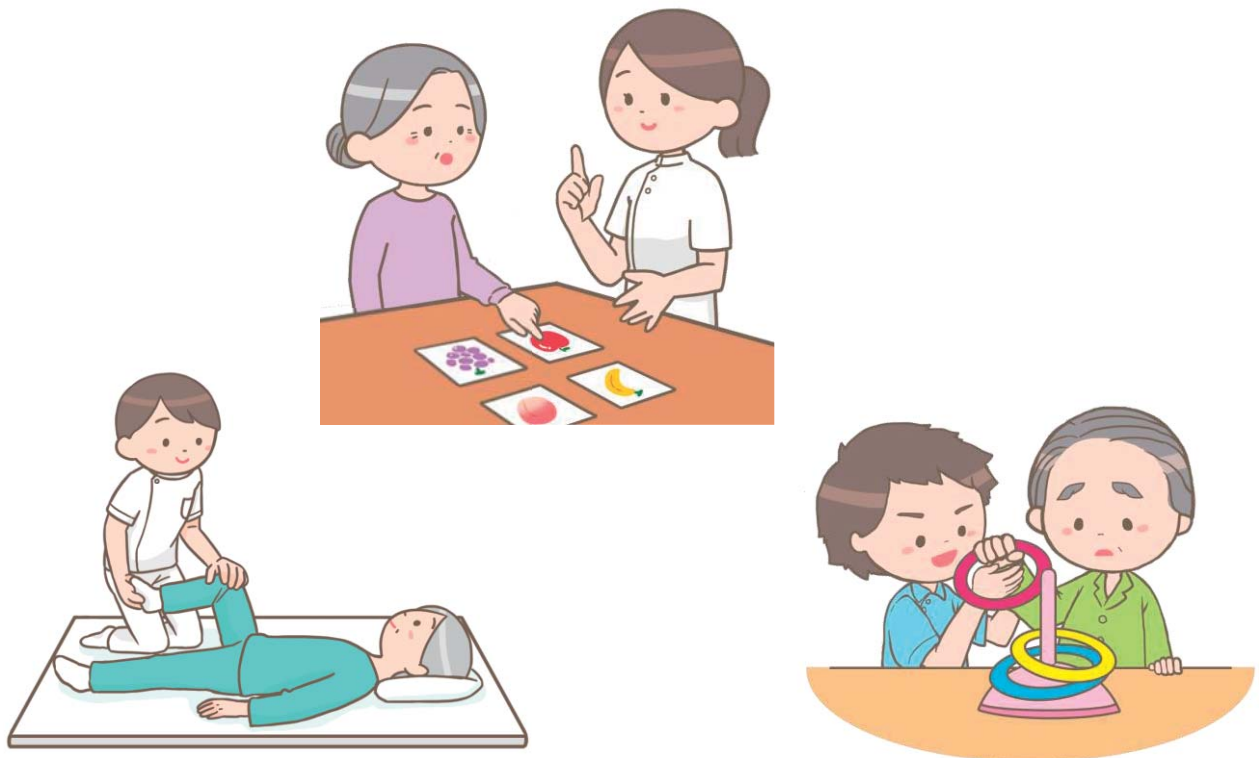
在宅生活で困っていることはありませんか？

我が国では、人口減少と少子高齢化が急速に進行しており、新居浜市においても全国平均を上回るペースで高齢化が進んでいます。少子高齢化が進む現代において、不自由なく日々の生活を送ることができるという事は、必ずしも当たり前ではなく、様々なお困りごとがあるかと思われます。

この冊子の発行にあたり、高齢の方からの相談が特に多い生活の中のお困りごとについて介護支援専門員に調査しました。そして地域包括支援センターと愛媛県リハビリテーション専門職協会が専門職の立場から意見を出し合い、お困りごとの解決につながる生活の知恵や工夫を集約しました。

愛媛県リハビリテーション専門職協会は「この町で暮らしたいを支えます」をスローガンに活動している理学療法士と作業療法士、言語聴覚士のリハビリテーション三職種からなる団体です。普段は医療や介護の現場で活動していますが、専門職の職能を活かした地域貢献ができることを目指しています。

在宅生活を送る上で知っておきたい知恵や工夫を身につけて、これからも住み慣れた自宅や地域で安心・安全にいきいきとした生活を送りましょう。



もくじ

立ち上がり

床（布団）からの立ち上がり編	1
----------------------	---

移動

ふらつき予防 編	3
転倒予防 編	4
手すり活用 編	5
杖・歩行器活用 編	7
階段昇降 編	9

コミュニケーション

聞こえにくさ 編	10
補聴器 編	11

食事

おいしく楽しく食べる工夫 編	13
----------------------	----

身だしなみ

歯磨き 編	15
爪切り 編	16

着替え

ズボン 編	17
くつした 編	18

入浴

浴槽出入り 編	19
---------------	----

家事

片づけ 編	21
-------------	----

屋外活動

買い物 編	23
-------------	----

庭仕事 編	25
-------------	----

付録

唾液腺マッサージ・舌の体操	27
---------------------	----

ソックスエイド型紙	28
-----------------	----

地域包括支援センター刊行物	29
---------------------	----

立ち上がり ～床（布団）からの立ち上がり編～

高齢になるにしたがって、身体機能の低下により床からの立ち上がりにくさを感じている方が多くなります。正しい立ち上がりの方法を知りましょう。

1. 身の回りの物を台に使う

- 寝た状態から直接起き上がると、首や腰に負担がかかるため一度横向きに寝返り、手の力を利用して体を起こしましょう。
- 座った姿勢から寝るときも手で体を支えながら体を倒し、横向きの姿勢から仰向けになるようにしましょう。

※次のページの、床からの立ち上がり動作を行う際には、事前に高さ40cm程度の安定した台を準備しておきましょう。

例：ちゃぶ台、こたつテーブル、重量のある安定した椅子



2. 置き型手すり

- 置き型の手すりは土台から固定されているので、立ち上がる時だけでなく、寝返りもしやすくなります。



3. ベッド（腰かけた姿勢）からの立ち上がり

- 特に足腰が弱って立ち上がりが困難な人は、布団よりもベッドを使うことをおすすめします。
- ベッドに腰かけた状態から立ち上がることで、床から立ち上がるよりも膝や腰の負担を軽減します。
- 要介護認定を受けている方は、福祉用具業者を通してレンタルすることができます。



4. 台を使って床（布団）から立ち上がる手順

	① 寝た姿勢 事前に台を準備しておく。		⑥ 手を台におき、膝立ちになります。
	② 両方の膝を立てます。		⑦ 片膝を前に出し片膝立ちになります。 ※何度か練習し、毎回同じ足を立てるように意識しましょう。
	③ 体と足が常に同じ方向を向くように横向きになります。 ※体と足がねじれていると痛くなりやすいです。		⑧ 手と足の力で立ち上がります。
	④ 手で床を押して体を起こし、横座りのような姿勢になります。		⑨ 立ち上がった姿勢
	⑤ 手と膝を床について四つ這いの姿勢になります。	ポイント  つま先を立てることで力が入りやすく、安定します。	

※床（布団）へ寝る動作は、①～⑨の順番を逆にして行いましょう。

移動 ～ふらつき予防編～

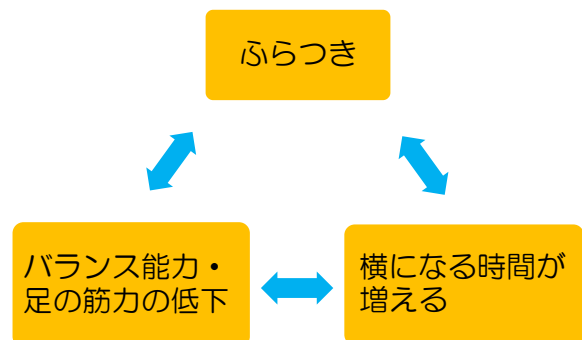
歩行は日常生活のすべてに関わります。ふらつきの原因を知り、バランス能力を向上させ、安定した歩行を獲得しましょう。

1. 立っていてふらつきを感じる時

- ・ ふらつきは、様々な要因が重なって起きている場合が多いです。
- ・ 加齢とともにバランス能力は徐々に低下します。ふらつきがあるために横になって休みがちになると、活動量が減り、更にバランス能力や足の筋力が低下し、ふらつきがより悪化する、という悪循環に陥ります。
- ・ 転倒に注意しながら、できるだけ起きて活動するように心がけましょう。

ふらつきの起こりやすい人

1. 不安やうつがある人
2. めまいの起こりやすい人
3. 複数の薬を飲んでいる人
4. 足の筋力低下がある人
5. 狭心症や糖尿病などの既往がある人



2. 歩行中にふらつきを感じる時

- ・ 加齢にともないバランス能力や足の筋力が低下している可能性があります。
- ・ ただし、急にふらつくようになったり、転倒することが増えた場合は、病気や怪我が隠れている可能性があるため、脳神経外科や整形外科を受診しましょう。

3. 自宅でできる簡単トレーニング

片足フラミング体操

- ① 手すりや机、重量のある安定した椅子に掴まり片足を小さく前に上げます。
- ② そのまま30～60秒くらい保持します。
- ③ 反対の足もやってみましょう。

運動の目安：1日2～3セット

運動の注意：掴まる椅子とは別に後ろにも椅子を置く等し、安全に行いましょう。



移動 ～転倒予防編～

自分らしい生活を送るためにも転倒しないよう注意が必要です。自宅の環境を見直し、足の筋力を鍛えながら転倒しない工夫をしましょう。

1. 自宅の環境を見直してみよう

- 転倒の原因は、身体の要因（移動～ふらつき予防編～ 3 ページ参照）に加えて、環境の要因も影響しています。また転倒する場所は外出先よりも慣れた自宅や庭先の場合が圧倒的に多いです。まずは自宅内の環境をチェックしてみましょう。

ポイント

床に物を置かない “足元バリアフリー”

（1）玄関

- ドア付近に使っていない物を置いていたら、片づけましょう。
- 何年も履いていない靴は処分しましょう。（家事～片づけ編～ 21 ページ参照）

（2）廊下

- 新聞の束や段ボール、宅配の荷物等は撤去しましょう。
- めくれやすいマットやじゅうたんは、滑り止めを敷く等の対策をしましょう。

（3）夜間の足元

- 夜中トイレに行く時や災害時のために、通りに足元灯を設置すると安心です。
- 階段や段差のふちに蓄光テープを貼ると段を踏み外しにくくなり更に安全です。



足元灯



蓄光テープを貼った階段

（4）その他

- コード類、敷居の段差などはつまずきやすいので注意が必要です。
- 歩行に不安のある方は、手すりの設置や、杖などの使用を検討しましょう。（移動～手すり活用編～ 5 ページ、移動～杖・歩行器活用編～ 7 ページ参照）

2. 自宅でできる簡単トレーニング

スクワット（椅子を準備します）

- ① 膝とつま先が同じ方向に向くようにしてください。
- ② お尻で椅子に触れるようにしゃがみ込みます。
- ※ 膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。
- ③ ゆっくり 4 秒かけてしゃがみ、4 秒で元の姿勢に戻るようにしましょう。

運動の目安：10 回 1 日 2～3 セット



移動 ～手すり活用編～

自分の体に合った手すりを設置することで転倒予防につながります。

1. 手すりを設置する位置



- 手すりの高さは75～85cmが適切だと言われています。業者の方と相談して、自分に合う高さか試して設置するのがおすすめです。
- 病気や姿勢によっても設置場所が変わります。パーキンソン病などでバランス能力が低下している方は肘が90°程度曲がる位置に設置し、ふらついた際に支えやすいようにします。
- 猫背が強く体が伸びない場合は、基準より低い位置へ設置しましょう。

2. 手すりを選ぶポイント

(1) トイレ



L字手すり



置き型手すり

- 立ち座りや方向転換が多いので、L字手すりがおすすめです。
- 手すりの位置がトイレトペーパーホルダーやウォシュレットの妨げになる場合があるため、業者の方と相談して設置しましょう。
- 壁に手すりが設置できない場合は、置き型の手すりを選びましょう。

(2) 玄関



斜め手すり



上がり^{かまち}框と
踏み台

- 上がり^{かまち}框の昇降や靴の脱ぎ履きがあるので、L字手すり・斜め手すりがおすすめです。
- 上がり框の高さは25～30cm程度、昔に建てられた家では40cmを超えることもあります。上がり框が高い場合は踏み台を置いて高低差を少なくしましょう。

(3) お風呂



シャワーチェア

浴槽台・
滑り止めマット

- ・ 浴室の出入りには横手すりがおすすめです。
 - ・ 浴槽への出入りは体の動きに応じて横手すり、縦手すりを選択しましょう。
 - ・ 浴槽手すりは工事不要で取り付ける事ができます。（購入する必要あり）
 - ・ 浴槽台や滑り止めマット、シャワーチェアも合わせて使用するとより安全です。
- （入浴～浴槽出入り編～ 19 ページ参照）

浴槽手すり（ユニットバスタイプ）



浴槽手すり（在来型タイプ）



(4) 階段



- ・ 一般的には斜め手すりを使用します。
- ・ 最近では据え置き型の手すりもあり、つなぎ合わせて使用できます。

移動 ～杖・歩行器活用編～

自分の体に合った杖・歩行器を使用することで安全に歩行することができます。

1. 杖

- ・ 一本杖、多脚杖、ロフトランド杖など、様々な種類の杖があります。
- ・ 杖は基本的に力が弱い足とは逆側につきます。
- ・ 極端に歩行が不安定な方は、杖よりも歩行器（歩行車）がおすすめです。



一本杖

ある程度歩行が安定している方におすすめ。



多脚杖

一本杖では支えが不安な方におすすめ。



ロフトランド杖

握力が弱い方におすすめ。

ポイント

杖の長さは床から太ももの骨の出っ張りの高さに合わせます。
杖をついた際、肘が30°ほど曲がっているのが適切です。



2. 前腕支持歩行車

- ・ アームレストに前腕を置き、支えながら歩行します。
- ・ 両足の力が弱く、強い支えが必要な方に適した歩行器です。
- ・ 体が前傾し、姿勢が悪くなる欠点があります。
- ・ 屋内は段差が無い環境（バリアフリー）でないと使用は難しいです。



3. 四脚歩行器（歩行車）

- ・ 両手で歩行器を持ち上げ、足を前に出して移動します。
- ・ 持ち上げることで段差を越える事ができるため、屋内での使用に適しています。
- ・ 上半身の力が弱いと使用が難しいです。



例) 右足が悪い場合、右足から前に出します

ポイント

歩行器（歩行車）の持ち手は肘を 30～45° 曲げた位置が適切です。



4. シルバーカー

- ・ 荷物を入れるかごが付いていたり、座って休憩できるタイプのものがあります。
- ・ 杖を持ち運びしやすく、合わせて使いやすいです。
- ・ 欠点としては重心が高く横に倒れやすいです。
- ・ 介護保険でレンタルはできません。



5. 椅子付き歩行車

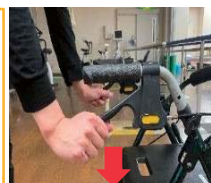
- ・ シルバーカーより安定感があります。
- ・ 椅子に座り休憩ができます。
- ・ かごがあるため買い物にも適しています。
- ・ 椅子に座る際はブレーキをかけましょう。
- ・ 屋内は段差が無い環境（バリアフリー）でないと使用は難しいです。



ポイント

ブレーキを下に引き下げるとロックされます。

座る際は必ずロックしましょう。



移動 ～階段昇降編～

階段の昇り降りを工夫することで転倒予防や痛みの軽減につながります。

1. 片足が不自由な場合（例：右足が弱い）

（１）階段を昇る場合



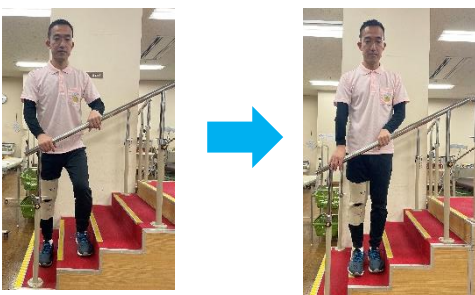
- ① 階段を昇る際は強い方の足から昇ります。
- ② 足を揃えるように一段ずつ昇りましょう。

（２）階段を降りる場合



- ① 階段を降りる際は弱い方の足から降ります。
- ② 足を揃えるように一段ずつ降りましょう。

2. 両足の力が弱い場合



- ① 横向きになり、両手で手すりを握みます。
- ② 昇降の際は足が交差しないように注意しましょう。

コミュニケーション ～聞こえにくさ編～

「周りの声が聞こえにくい」と感じたら、周囲の方に心がけてもらいたいことをまとめました。また周囲に聞こえにくそうにしている方がいたら、話し方を工夫してみましょう。

1. こんな様子がみられたら…

- 会話をしているときによく聞き返す。
- 聞き間違いが多い。
- 後ろから呼びかけても気が付かないことがある。
- 話し声が大きくなってきた。
- 電子レンジなどの電子音が聞こえていない。
- テレビの音量が大きくなってきた。
- 後ろから車が近づいて来ても、気が付かないことがある。



2. 聞きとりやすくする工夫

- 周囲の方の心遣いで、話の内容が理解しやすくなります。



声に注目しやすいように、
静かな場所で話しましょう。



相手の注意を引いてから話し始めましょう。
(例：名前を呼ぶ、肩を叩く、アイコンタクトをとる 等)



正面から話しかけて口元を見せましょう。
ゆっくり、はっきり、単語で区切るように話をしましょう。
文字や写真をみせながら話を進めましょう。
話の内容を理解しているか、確認しながら話しましょう。
いま、何の話をしているかを明確にしましょう。

- 話しかけた後、返事が曖昧だったり、伝わっていないような様子がある時は、伝え方を変える工夫をしましょう。

コミュニケーション ～補聴器編～

会話が聞きとりにくい、声は聞こえるけど会話の内容がわかりにくい、複数人との会話が聞きとりにくい…こんな場面が増えた場合は耳鼻科の受診をおすすめします。

1. 補聴器を購入するまで

- ① 聞こえが悪くなったと感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- ② 「補聴器相談医」がいる耳鼻科を受診し、聞こえにくさが治療で回復するか、補聴器の使用で改善するのかを確認しましょう。
- ③ 『補聴器が必要』と医師が診断すると、紹介状を発行してくれます。



障害者手帳（障害部位：聴覚障害と記載あり）を取得すると、市から補聴器の購入費用の補助を受けられます。
購入前に新居浜市地域福祉課（市役所 1 階 ☎65-1237）へ申請が必要です。

- ④ 紹介状を持参して、補聴器専門店で補聴器を購入します。

補聴器調整の流れ

補聴器を購入後も、生活に合わせて補聴器技能者による補聴器の調整が必要です。
使用トレーニングやアドバイスを受けながら、自分に合った補聴器にしていきます。



補聴器の調整



補聴器の測定



補聴効果の確認



2. 補聴器を購入したら…

(1) ご本人へ

- 補聴器は使い慣れるまでに時間がかかります。
すぐに聞こえが改善するものではないと理解したうえで使用しましょう。
- 補聴器を使うことで、車の音や周囲の生活音など、今まで聞こえなかった音がたくさん聞こえるようになります。聞こえる音が増えると、頭に響く、うるさい等の違和感や不快感を感じることもありますが、慣れることで軽減します。すぐに補聴器の使用をやめないようにしましょう。
- 初めは静かな場所で使用し、徐々に慣らしていきましょう。

補聴器に慣れる方法

- ① 静かな場所で、時計の音や電子音を聞いてみましょう。
- ② 本や新聞を声に出して読み、自分の声を聞いてみましょう。
- ③ 静かな場所で、1対1の会話をしてみましょう。
- ④ 静かな場所で、数人の会話の中で内容が聞きとれるかを確認してみましょう。
- ⑤ 屋外で使ってみましょう。



- 違和感や気になることがあれば、自分で解決しようとせず、主治医に相談しましょう。

(2) 周囲の方へ

- 補聴器を使うことで、すぐに聞こえが改善するものではありません。
- 補聴器の効果を発揮させるためにも、聞きとりやすい環境の工夫を続けましょう。
- 大きな声ではなく、普通の声の大きさに話しかけましょう。



食事 ～おいしく楽しく食べる工夫編～

バランスの良い食事を十分にとることは、健康維持に欠かせません。噛めない、むせる、飲み込みにくい等の症状は、食事姿勢や道具、調理法などを工夫することで軽減できることがあります。

1. 食事中の姿勢



- 椅子に座って食べましょう。
- 背筋を伸ばして、あごを引きましょう。
- 足はしっかりと床につけましょう。
- テーブルの高さの目安は、おへそ辺り。
- テーブルと体の距離は握り拳1個分くらい空けましょう。

2. 食事や食事道具の工夫

(1) 水分でむせやすい場合

- 頭を後ろへ傾けずに飲める、底の浅い湯呑みやストロー、Uコップ等を使いましょう。背の高いコップやペットボトルからそのまま飲むと、こぼしやすいので控えましょう。
- ドラッグストアなどで購入できる、とろみ剤を使って水分にとろみをつけると、むせを軽減できることがあります。

Uコップ



コップの縁が鼻に当たらない形状で飲みやすい。

(2) 固形物が食べにくい場合

- お箸が使いにくい場合、「バネ箸」などがあります。
- ちょっとした工夫で食べやすくなる場合があります。
(別冊「ぱくぱく食事のすすめ」 9～11 ページ参照)

バネ箸



- スプーンは、すくう部分が大きすぎない物を選びましょう。
- 持ち手に「シリコンスポンジハンドル」を付けて、持ち手を太くすると握りやすくなります。

シリコンスポンジ
ハンドル



(3) 薬が飲みにくい場合

- ・ 薬を飲む前に、数口水を飲んで口とのどを潤しましょう。
- ・ 市販の服薬ゼリーやオブラートを使ってみましょう。
- ・ 薬の形を変更できる場合もあるので、医師や薬剤師に相談しましょう。

3. 環境

- ・ テレビは音量を小さくするか消して、気が散らない環境で食事をしましょう。
- ・ 食べ物を含んでから飲み込むまでは話かけないようにしましょう。
- ・ テーブルの上は整理し、食事以外のものは片付けるようにしましょう。

4. 歯・入れ歯・口の乾燥

(1) 歯科受診

- ・ 歯や入れ歯の不具合があれば、放置せず歯科を受診しましょう。新しい入れ歯は使いながら、何度も調整してもらうことで、自分になじんだものになっていきます。

(2) 口の中を潤す習慣をつくる

口の乾燥があると、噛みにくさや、飲み込みにくさ、入れ歯の不快感につながります。

- ・ こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 保湿剤が配合された洗口液や口腔内専用の保湿スプレー、ジェルを使ってみましょう。
- ・ よく噛んで食べて、唾液が分泌を促しましょう。
- ・ 食べ物をなめらかに飲み込むために、「唾液腺マッサージ」や「舌の体操」を行うのもおすすめです。(付録1 唾液腺マッサージ・舌の体操 27 ページ参照)

5. 飲み込みに影響する場合がある薬

- ・ 気分を落ち着かせたり、不安を和らげたりする作用のある薬
 - ・ 睡眠薬
 - ・ けいれんを止める薬
 - ・ 利尿薬
- …など

- ・ 上記の薬は飲み込みに影響をきたすことがあります。
- ・ 以前より飲み込みにくくなった、よくむせる、口が渇く、食事中ウトウトすることが増えた等の症状があれば、小さな変化であっても医師や薬剤師に相談しましょう。

身だしなみ ～歯磨き編～

身だしなみを整えることは良い気分転換になります。歯磨きは虫歯予防や口臭予防の上で大事な習慣です。歯がすっきりすれば体も心もリフレッシュでき、人とのコミュニケーションにも積極的になります。

1. 正しい歯磨き



鏡を見て歯の汚れをチェックしながら磨きましょう。



歯ブラシの毛先を歯茎（歯と歯肉の境目）にきちんと当てましょう。



小さく（1本ずつ磨くように）、毛先が広がらない程度の力で磨きましょう。

2. 入れ歯のお手入れ



水を張った洗面器



タオルを敷いた洗面台

- ・ 食後は小さな入れ歯でも必ず外し、流水下で洗いましょう。
- ・ 落として歯が割れたり、排水口に流したりしないよう水を張った洗面器の上やタオルを敷いた洗面台で洗いましょう。

3. 舌ブラッシングとブクブクうがい



舌用ブラシ

- ・ 市販の舌用ブラシを使って舌苔（ぜったい）を落とします。やさしく奥から手前へ汚れをかき出すように磨くと舌の動きがよくなります。
- ・ やわらかめの歯ブラシでも代用できます。

ブクブクうがいもしましょう。

むし歯や歯周病の予防、口の周りの筋力維持に効果的です。



身だしなみ ～爪切り編～

たかが爪と思いがちですが、ちょっとした爪のトラブルがきっかけで物が持ちにくくなったり、歩きにくくなったりします。

快適な生活を送るために、普段から爪をケアしましょう。

1. 爪の正しい切り方



まっすぐ



両端を少しななめに



角はななめ

ポイント

- ・ 入浴後、爪が柔らかい状態で行うのがおすすめです。
- ・ 蒸しタオルや足浴も、足の爪を柔らかくする効果があります。

2. 爪切りアイテム



ルーペ付き爪切り



爪やすり



電動爪やすり

3. 足の指の爪切りが難しいとき

(1) 長柄あし爪やすりを使う

- ・ 作り方：木の棒に爪やすりを両面テープで貼り付けます。
- ・ 水を入れた2ℓペットボトルに足を置いて動かないように固定し、やすりで爪を整えます。



長柄あし爪やすり



(2) フットケア専門家に相談する

- ・ 爪水虫や巻き爪になった場合は皮膚科を受診しましょう。
(数千円の医療費負担必要)
- ・ フットケア専門店やネイルサロンを利用する方法もあります。

手が足先に届かない人も、簡単に爪を整えられる！



着替え ～ズボン編～

着替えは毎日の生活のメリハリを整える大切な活動です。また、おしゃれを楽しむことができますと外出も楽しくなります。自宅にある椅子を利用して簡単で安全にズボンを履いてみましょう。

椅子に座って履く



- 立ってズボンを履くとふらつく時は、椅子に座って履きましょう。
- 背もたれのある椅子や座面が広い椅子を選ぶとより安全です。

足を組んで履く



- 足元に手が届きにくいときは、足を組んで履くと楽に行えます。
- 特に首や背中、股関節の手術の経験があり、深く体を曲げにくい方におすすめです。

支えがあれば安心



- ズボンを引き上げる際にふらつく場合は、片手で椅子の背もたれや壁、タンスなど安定した物を持って支えにしましょう。

※股関節を手術した方は、ズボンの裾を通すときに股関節が深く曲がりすぎないように注意しましょう。

(ね) 転んで履くと転ばない



- 椅子に座ってズボンを履くことが難しいときは、布団やベッドに寝転んでズボンを履く方法があります。
- 転倒する心配もなく安心してズボンを履くことができます。

着替え ～くつした編～

背中や股関節をうまく曲げられず足元まで手が届かないと、靴下を履くのに時間がかかります。介護用品店等で購入できる『ソックスエイド』を使うと楽に靴下を履くことができます。

1. ソックスエイドを使ってみよう



ソックスエイドに靴下をかぶせます。



両手で紐を持ち、足を靴下に入れます。



紐を引っ張って足を奥に入れます。

2. ソックスエイドの作り方

家にある物で
自作できます♪



用意する物

- ・厚紙 ・紐 ・はさみ
- ・型紙（付録2 ソックスエイド型紙 28 ページ）



①厚紙を型紙に沿って切り取る。



②穴を2か所開ける。



③それぞれの穴に1本ずつ紐を通し、両端を結びと完成です。

やってみよう 足のトレーニング

足の指や足の裏を刺激することで、足の感覚が鋭くなり、靴下がスムーズに履きやすくなります。ぜひやってみてください！



足指グーパー



ボール転がし



お手玉つかみ



タオルギャザー

入浴 ～浴槽出入り編～

浴槽につかって入浴することは疲れが解消されリラックス効果があります。浴槽の出入りや、浴槽からの立ち上がりがスムーズになれば、安心してお風呂に入れます。

1. 浴槽の縁に座ってまたく



浴槽の縁に座ります。



片足をまたいで入ります。手で体を支えておくと安心です。



もう片方の足もまたいで入ります。出るときは逆の手順で行いましょう。

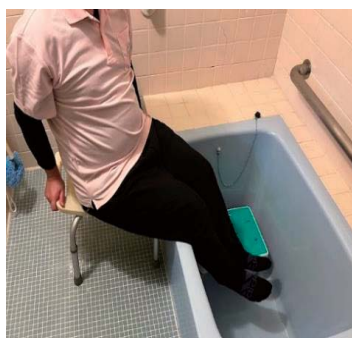
2. シャワーチェアを使ってまたく



浴槽の縁の高さにシャワーチェアの高さを合わせて設置します。



シャワーチェアに座り片足をまたいで入ります。



もう片方の足もまたいで入ります。出るときは逆の手順で行いましょう。

またぐ練習をしてみよう！



足を持ち上げて浴槽に出入りするイメージで、片足ずつ障害物を越えます。初めは台に足を置くだけでもやってみましょう。

3. 浴槽から立ち上がる



膝を曲げて浴槽の縁や手すりを持ちましょう。



頭を少し下げながらお尻を浮かせましょう。



膝折れに注意し、ゆっくりと膝を伸ばします。

滑り止めマットを利用しよう！

浴槽から立ち上がる際に足が滑りそうな時は、浴槽用滑り止めマットを利用すると立ち上がりやすくなります。



低いところから立つ練習をやってみよう！



浴槽から立ち上がるイメージで、椅子より低い台から立ち上がる練習をしましょう。頭を下げて、重心移動を利用すると立ち上がりしやすいです。

4. 入浴のときの注意点

- 脱水

めまいや立ちくらみ等の脱水症状を予防するために、入浴前後はのどが渇いてなくても水分補給をしましょう。

- 冬のヒートショック（急激な温度差で脳出血等の病気を発症すること）

入浴前は、浴室を温水シャワーで、脱衣所を暖房器具で暖めておく等なるべく温度差をなくしましょう。また、夕方までに入浴するとより安心です。

- 急がない

浴室から出たときは、椅子に座って休憩しながら体を拭きましょう。息切れしたり、疲れを感じたりする場合はゆっくり休みながら着替えましょう。

家事 ～片づけ編～

家事の中でも片づけは少し面倒な作業で後回しになりがちです。ここでは、家の顔でもある玄関の片づけのヒントを紹介します。

片付けの4つのメリット

① 転倒予防

床に物を置かないことで、つまずきや転倒を防ぐことができます。

② 時間と心に余裕ができる

探しものを見つけやすくなり、掃除もしやすくなります。また身の回りがきれいだと、心にも余裕が生まれます。

③ もしもの時に避難しやすい

居室や通路にスペースができ、災害時に逃げ道を確保しやすくなります。

④ リフォームがしやすい

家をリフォームする際、室内が片づいているとすぐに施工にとりかかることができます。

1. 玄関の靴を片づけてみよう

- ・ 玄関は家の出入り口であり、家を訪れる人が最初に目にする、まさに「家の顔」です。靴を片づけると、玄関がすっきりして安全に出入りできるようになります。
- ・ 靴箱にスペースができると防災グッズなどの保管場所に使用できます。



すべての靴を一か所に集めます。



1年以内に履いた靴と履かなかった靴で分けます。

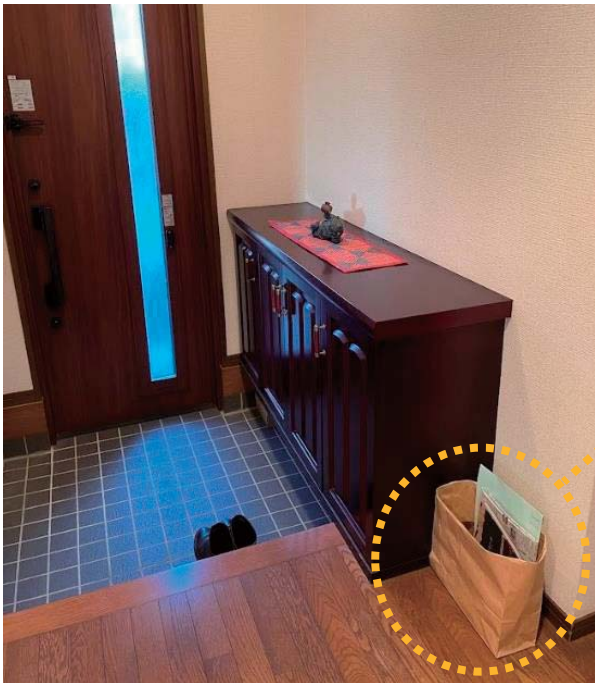


1年以内に履いた靴は靴箱にしまいます。

1年以内に履かなかった靴は必要かどうかを考え、不要な靴は処分しましょう。

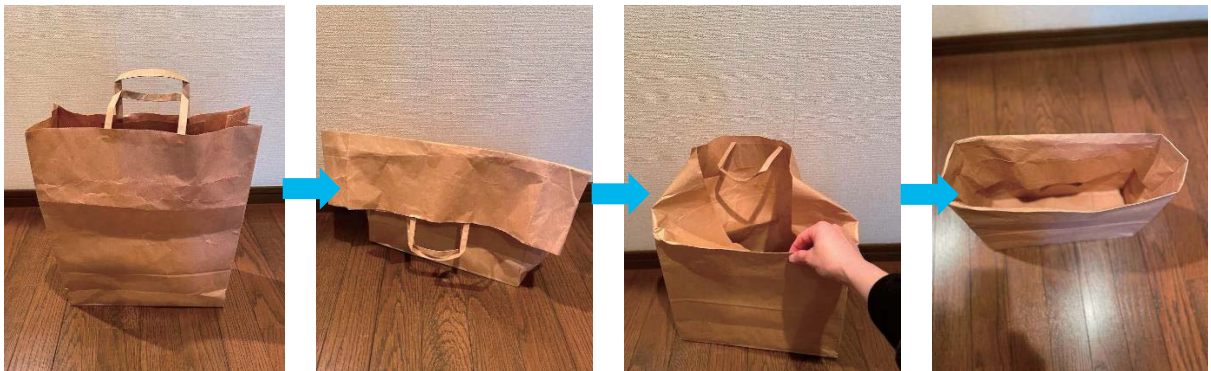
2. 玄関に不要紙ボックスを置いてみよう

- 家の中の必要な用紙と不要な用紙を玄関で仕分けると玄関がすっきりします。
- 不要な用紙をすぐに処分することで家の中もすっきりします。
- 玄関などの家の出入り口に**不要紙ボックス**を置いて活用してみましょう。
(移動～転倒予防編～ 4 ページ参照)



玄関で仕分けした不要なチラシや不要な封筒などはすぐに不要紙ボックスに入れましょう。

不要紙ボックスの作り方



不要紙ボックスは家庭に余っている紙袋を使うと手軽に準備できます。
お好みの高さになるように折り目をつけて、折り目に沿って内側に折り込むと箱型になり完成です。

3. 無理のない範囲で片づけましょう

- 極端に場所を変えたり、捨てすぎてしまったりするとストレスになることもあります。
- 一度にやりきろうとせず、作業が長時間にならないよう気をつけましょう。
- 家族と一緒に相談しながら行くとよいでしょう。

屋外活動 ～買い物編～

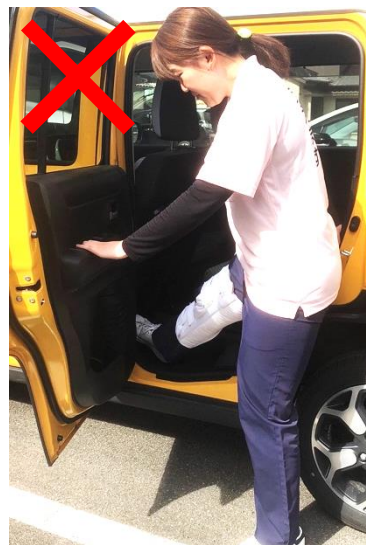
外出が減っている方にとっては、買い物は外に出かける貴重な機会です。こまめな買い物で活動量を増やして、筋力や体力を維持しましょう。

1. 車移動の方

- ・ 移動に負担を感じる場合は、できるだけお店の入り口付近に駐車しましょう。
- ・ 車の乗り降りに負担を感じる場合は、車のドアを広く開けるよう、十分な間隔が取れる場所に駐車しましょう。広いスペースで楽に乗り降りができます。

ポイント

- ・ 車の乗り降りの際に、足を開いたり、踏ん張ったりすることで足や腰に痛みを感じる場合、一旦シートに座り、**体と足の向きをそろえて動かしましょう。**
- ・ 特に股関節に問題のある方は、足を外に開くと痛みを起こしやすくなります。



足を開くことで痛みを感じる場合は、
痛みのない側から乗り込みましょう。

2. 買い物カートの使用

- ・ 買ったものが重たくて、持ち運べないときにお店のカートを使用する事で、楽に買い物ができます。
- ・ 杖を使用する方は、杖などがかけられるカートを選ぶと楽です。

3. シルバーカーの使用

- ・ シルバーカーを使用することで、荷物を運びやすく、買い物や歩行が楽に行えます。
また、疲れた時は座ることができます。
(移動～杖・歩行器活用編～ 8ページ参照)

4. リュックサックの使用

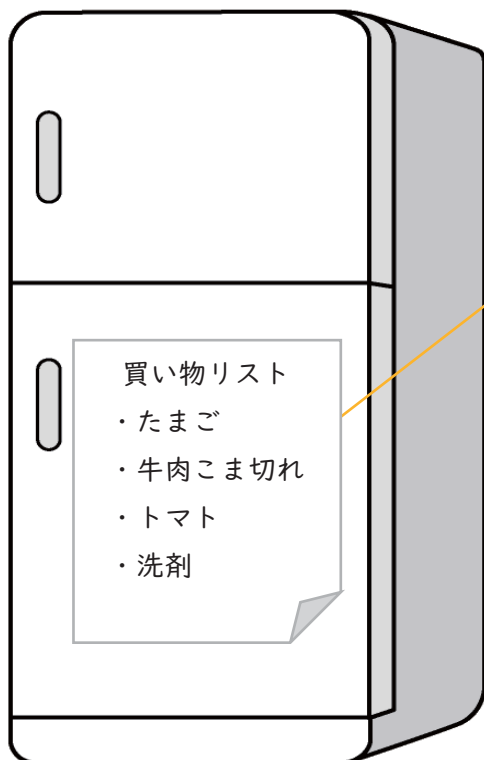
- ・ リュックサックを背負うことで、両手が使えるので杖や傘なども使用できます。
また重たい荷物を楽に運ぶことができます。

5. 重いものを運びにくい場合

- ・ 重いものを買う際は、共同購入サービス等を利用したり、家族に協力してもらえる時に購入するようにしましょう。
(別冊「シルバーくらしの手引き」 生活の支援参照)

6. 買い物のポイント

- ・ 冷蔵庫を確認して必要な物や個数をメモし、必要以上に買わないようにしましょう。



冷蔵庫にホワイトボードやメモで
買い物リストを作ると、買い過ぎや
買い忘れを防ぐことができます。

屋外活動 ～庭仕事編～

庭仕事は長時間の同じ姿勢や力仕事により、腰や足への負担が大きく、痛みを引き起こしやすいです。体への負担を減らすために作業姿勢や環境を工夫しましょう。

1. 草引き

- 長時間続けての作業や、痛みが出やすい姿勢や動作は控えましょう。



しゃがむ、かがむ、ねじるなどの動作や姿勢は、腰や足への負担が大きいです。

10分～20分毎に休憩し、姿勢を起きましょう。

- 中腰の作業がきつい方は、タイヤ付き椅子や高さが調整できる椅子などを用いて、腰の負担にならないようにしましょう。
- 椅子がない場合は、負担の少ない片膝立ちや、四つ這いの姿勢をとりましょう。



膝や腰が悪くてかがめない場合、立って作業できる草引き道具の使用を検討しましょう。使う際は腰の負担にならないように、足を前後に開き、体を起こして作業しましょう。



2. 水やり

ジョウロを使う場合、水を汲むときは台の上に置くことで、かがむ動作を減らせます。

重く感じる場合は、持って作業できる水の量（1～2ℓ程度）にしましょう。



- ・ホースを使う場合、重くならないように水を出す前にホースを出して準備しましょう。

3. 剪定

- ・木の高さは、脚立を使用しない程度の高さ 1.5～1.7m（自分の身長の高さ）程度を目安にしましょう。
- ・脚立での作業は転倒事故の危険性が高くなります。使用には十分に注意しましょう。



自分の身長を超える高さの剪定は、首や腰、肩への負担が大きくなります。

ポイント

- ・熱中症に注意して下さい。水分補給や休息、涼しい時間帯での作業を心がけましょう。
- ・作業する場所の動線は、段差や傾斜に気をつけて、転倒に注意しましょう。
- ・手の力が弱くなり、枝が切りにくい場合は、電動の剪定ばさみやバリカンを使うと良いでしょう。
- ・よく草が生える場所で、頻回に草引きが出来ない場合は、除草剤や除草シートを使いましょう。

唾液腺マッサージ

付録1

運動の目安：各 10 回×1 日2～3セット 唾液を増やし、口腔内が潤います。



じかせん
耳下腺の刺激

耳の横を指で回すように
マッサージします。



ぜっかせん
舌下腺の刺激

あごの真下から舌を突き
上げるように押します。



がっかせん
顎下腺の刺激

あごの骨の内側の柔らかい
部分を、前後にずらしなが
ら3～5カ所押します。

舌の体操

運動の目安：各 10 回×1 日2～3セット 唾液を増やし、ものを飲み込む力を鍛えます。



舌を**前後**に動かしましょう。



舌を**左右**に動かしましょう。



舌を**上下**に動かしましょう。

()
紐を通す穴

()
紐を通す穴



点線に沿って切り取る

～作り方～

- ① 厚紙を型紙に沿って切り取る。
- ② 穴を2か所開ける。
- ③ それぞれの穴に1本ずつ紐を通し、両端を結ぶ。

地域包括支援センター刊行物

1. こつこつ家事のすすめ

- 洗濯
- 掃除
- 調理
- 庭の手入れ など



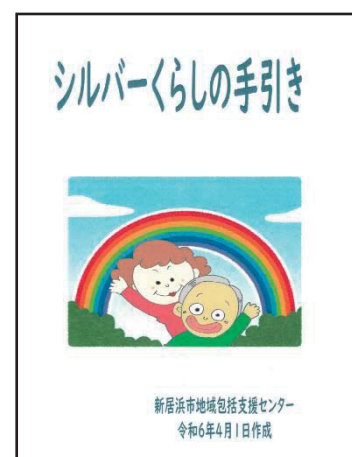
2. ぱくぱく食事のすすめ

- 食事調査票
- 栄養バランス
- 水分補給
- 調理の工夫 など



3. シルバーくらしの手引き

- 介護・支援が必要になったときの行政サービス
- 介護保険サービス以外の食事や買い物の支援 など



作成・編集協力

愛媛県リハビリテーション専門職協会

理学療法士 阿部 大樹
大久保 勝朗
加地 和正
坂本 大樹
清水 富貴
成田 雄太郎
森 政基

作業療法士 池田 裕子
西原 常宏
橋本 貴之

言語聴覚士 合田 さやか
矢野 恵梨
吉田 祐紀

新居浜市地域包括支援センター

管理栄養士 岡部 昭子

作業療法士 野口 文香

いきいき在宅生活応援ブック

令和6年7月発行

発行 新居浜市地域包括支援センター
〒792-8585 愛媛県新居浜市一宮町 1-5-1
TEL. 0897-65-1245

