

# 外階段への手すり設置で、家の外へ歩き出そう！

## SITUATION.

### 現在の生活状況について



小林明子さんは、昨年、転倒して右股関節骨折、手術をしました。現在、在宅生活をしていますが、腰も痛むため室内も杖を利用し、ゆっくり歩行している状態で歩行はとても不安定です。特に屋外は介助者なしでの移動は困難で、室内中心の生活を送っています。

明子さんは、7年前に夫が亡くなってからは一軒家に一人で暮らしており、道内に住む娘さんが隔週で来訪して掃除、買い物等に行ってくれますが、基本的に身の回りのことは自分で行っています。介護保険制度の要介護度認定では要支援1の認定を受けており、入浴のため週1回デイサービスを利用しています。

身体状況は、腰が痛むため同じ姿勢を長く出来ず、日中も寝たり起きたり、夕食は配食サービスを利用していますが、朝昼の食事の準備は椅子に腰掛けながら簡単な物を作っています。

ご近所とはあいさつを交わす程度のお付き合いであったため、特に訪ねてくる方もいません。入浴のために利用しているデイサービスが唯一の外出で、他の利用者との交流はとても楽しみにしているようです。

明子さんは、自分の出来ることは工夫しながら自分で行っていきたくて意欲があり、自分の行動範囲を広げたいと思っています。まずは家のすぐ外にあるゴミステーションへ、自分でゴミを出しに行くため「家の外階段に手すりをつけたい」と考えています。

小林 明子さん（仮名）  
85 歳

#### 身体状況

要支援1  
右股関節骨折  
腰の圧迫骨折の経験あり、腰痛症  
高血圧症

#### 家族状況

一人暮らし  
道内に住む娘が隔週訪問

#### 福祉サービス利用状況

デイサービス：週1回

#### 住まい・福祉用具の状況

2階建て一軒家  
玄関、トイレ、浴室等に手すり設置済み  
(住宅改修費用一部使用)  
玄関の扉は、家の外側に開く開き戸  
外階段(幅広5段)には塀などもなく、  
掴まるものはなし



## ADVICE. 専門家からの 助言

安心して生活していくための  
様々な方法や工夫を考えてみましょう。

### 1 まずは本人の身体状況を確認しましょう。

明子さんには腰痛があり、歩行時は膝や股関節が伸びきらず、背中も丸く前傾し、転倒の危険が心配されます。室内のみの生活のため下肢の筋力低下も見られるようです。

まずは本人の身体的な状態を把握するために、腰痛については主治医とも相談してみましょう。またデイサービスの際に歩行訓練や階段昇降練習を実施するなど徐々に移動距離を伸ばして、少しずつ筋力・体力をつけましょう。

### 2 生活状態に応じた住宅改修を考えましょう。

外に出る環境を整えることで、体調が悪くてもゴミ出しに行ったり、無理をして転倒することも考えられます。また一人暮らしのため見守る人もいないことから危険が心配です。

まずは、デイサービス通所時、介護者の見守る中で手すりを使っていくようにし、昇降状態を確認してから外出につなげるよう考えていきましょう。

### 3 かかわりを増やし、張りのある生活にしましょう。

明子さんの生活意欲を活かし、張りのある暮らしをして頂くためにも、住宅改修をきっかけとして、生活全般をサポートする視点を向けていきましょう。

また、閉じこもりを防ぐために、民生委員や町内会、ボランティアなどに関わって頂くことも検討してはどうでしょうか。