

第1章

介護環境の整備



女郎花（おみなえし）

花ことば 親切、心づくし

オリエンテーション

本章では、介護技術を展開するにあたり介護環境を整えるための基礎知識とともに、行動形式プログラムにより介護手順をより確実に実践できるよう、そのなかで使用される一般的な介護用具について説明を加えた。

介護環境を整えることは、何らかの不自由な心身の状態にある高齢者・障害者の生活の場や休息の場を快適で安全な状態に維持し、提供することでもある。同時に作業効率を考え、作業に必要な物品を選択し基本の介護技術を実践することは、介護者自身の安全衛生にもつながる。

第1節 介護用具・福祉用具

学習のポイント

- 介護用具・福祉用具には、どんなものがあるかをよく理解する。
- 介護技術を行ううえで、介護用具・福祉用具を使用目的に合わせた選び方と取扱い方を学ぶ。

介護技術を総合的に進めるためには、基本的な介護技術手順のなかで使用される物品について、一般的知識をもち、実習準備を整え取り組むことが大切である。

日常生活の基本には、食事、整容、更衣、排泄、入浴、移動があり、そこに用いる適切な介護用具・福祉機器は利用者と介護者が必要とするものを選択することから介護の実践が始まる。

福祉用具とは、一般に心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障がある高齢者や障害者の日常生活の便宜を図るための用具、機能訓練のための用具、補装具などの用具の総称として使われている。

介護用具・福祉用具は、高齢者および介護者が使用するとき自立用か、介護用か、その使用目的に合わせた選択が大切になる。

ここでは、日常生活のなかで用いられる介護用具・福祉用具について用途別にその種類と取扱い方・選び方について説明する。

1 ベッド・サイドレール

ベッドには目的に合わせてさまざまな工夫がされている。医療用ベッドと日常の生活を快適に過ごすベッドとでは、その機能も異なったものが要求される。

座位を保持するなど体位保持機能があるギャッジベッドや介護業務のためには、移動が容易、介護しやすい、ベッドの高さが調節できる、介護用品が使いやすい等の機能が必要になる。

(1) 介護で使用されるベッドの種類

a ギャッジベッド

特殊寝台とは、利用者の上半身を適当な角度に起こしたり、脚部の傾斜角度、ベッドの高さ調整の機能を有するもので日常生活用具の対象になる。起き上がりが困難な場合に用いられ、寝たきりを防ぐためにも座位を容易にするのによい。

b 電動式リモートコントロールベッド

ボタンで上げ下げの操作ができ、手元スイッチで高齢者自身が操作することも可能である。

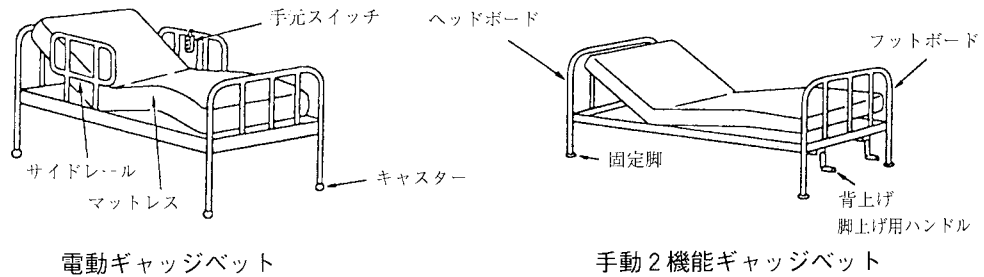
c 便器つきベッド

便意のある場合は、おむつではなく寝た状態で排泄ができ、後始末も容易である。

(2) ベッドの構造

介護用のベッドの構造と各部の名称は、図1-1のとおりである。

図1-1 介護用ベッド



(3) ベッドの取扱い方・選び方

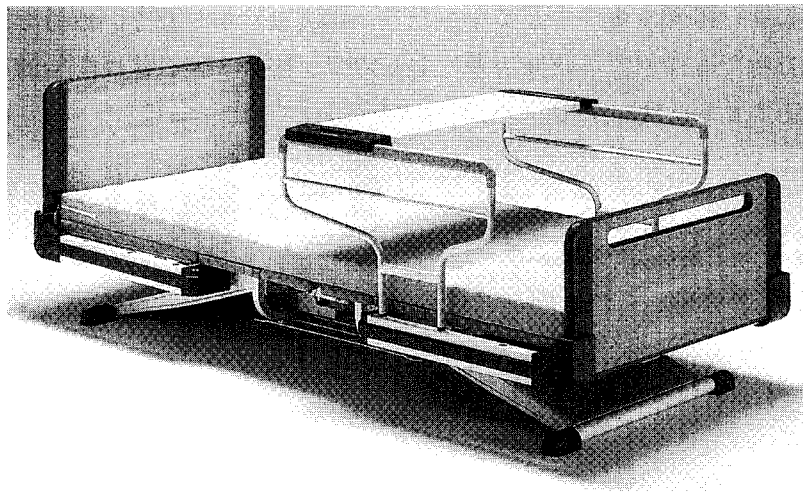
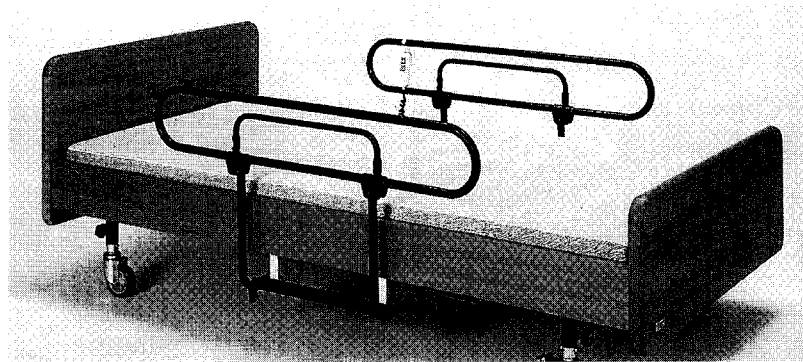
- イ ギャッジベッドは、ハンドル方式、電動方式、ガスシリンダー方式により作動させる。
- ロ ギャッジベッドを使用するとき、^{ぎょうが}仰臥位、^{いざい}椅座位によって楽な脚部の角度と頭部の角度の関係を知る。
- ハ 姿勢交換を利用者自身で操作する場合は十分に注意する。
- ニ ベッドを動かすとき床材によっては抵抗を増すものがあること、動きはじめのキャスターの方向への配慮を忘れないようにする。
- ホ ベッドを固定するときは、必ずストッパーを止める。
- ヘ 建物を傷つけない工夫も大切になる。
- ト 鋼鉄製のフレームで木目の化粧板を張ったものや粉体塗装されたものがあり、床板は合板すのこ、ワイヤーメッシュ製のもの、ポリエステル化粧板張りボードなどがある。
- チ 落下防止柵（サイドレール）を取り付けられるものがよい。
- リ ベッド幅は、85cmと91cmの2種類で医療用には80cm以下のものもある。
- ヌ ベッドの高さは、マットレスの上までが床上45cmぐらいが使いやすい（ハイローベッド）。また、高齢者が立ち上がりやすい高さのベッドに調整できることが大切になる。
- ル 足台の使用は、つまづいたりする危険があるので注意する。

(4) サイドレール

鋼管焼付塗装、白色アルミ製でベッドの横に取り付ける手すり、差し込み式や折りたたみのものがある。

利用者の転落防止、寝具のずり落ちるのを防ぐのに必要である。構造上取り付けられないベッドもある。

図1-2 サイドレール



2 マットレス

利用者が介護を必要とする状態か、自立している状態かによって異なり、またどんなベッドに使用するかでマットレスを選択することになる。

(1) マットレスの種類

a スプリングマットレス

代表的なマットレスで、体重を支え、衝撃を吸収し湿気を発散できる構造になっている。保温性に富み、衛生的である。

b パームマットレス

ヤシの繊維を詰め物にし、ふとんやパッドと組み合わせて使用するのに適している。

c プロフィルカットマットレス

体圧分散に優れ、材質はウレタンフォームで無圧ふとんの名称で知られている。

d 硬綿マットレス

ポリエステル繊維で、丈夫で軽い。

(2) マットレスの条件

- イ 適度の保温性、吸湿性、通気性に富んでいる。
- ロ 安眠できる適度の硬さがあり、体が沈まない。
- ハ マットレスの厚さが140mmのものから100mmのものが増えている。
- ニ 振動、臭気、感触が配慮されている。

3 寝具・寝衣類

人は一日のうち、約3分の1は眠っているので寝具・寝衣類は快適で健康的な生活に大きく関わってくる。

高齢に伴い障害をもつようになり、体調をくずしたり、疲労を回復するために寝具・寝衣類を日中でも使用する時間が多くなるので、寝具・寝衣類は衛生的に管理し、快適な環境を維持することが必要になる。

(1) リネン・毛布類の種類

ベッドで用いられる寝具と和式で用いられる寝具がある。快適な寝床の維持は寝心地にも影響がでる。

a マットレスカバー

- イ マットレスの汚れを防ぐために用いるもので、厚手の生地で作られた袋状のカバーがよい。
- ロ シーツ兼用のマットレスカバーも市販されている。材質は木綿100%のもの、乾きの早いポリエステル混紡（木綿50%、ポリエステル50%）がある。

b マットレスパッド

- イ ベッドメイキングには大きさ190×90cmくらいのもので使用され、マットレスの上に敷いて汗や汚れを防ぎ、そのまま洗濯できる材質がよい。
- ロ キルティングの詰め物には、通気性のよい麻、肌ざわりのよい木綿、吸湿・放湿性に優れたウールがある。また、抗菌防臭綿を使用したものや特殊セラミックをコーティングし、清潔で保温効果が高いものも市販されている。
- ハ エアーマットは、体圧が自動的に分散されるので頻りに体位交換ができないときに便利である。経済性、耐久性、品質を考慮し選択する。吸湿性のシーツと組み合わせるとよい。日常生活用具給付対象品目の一つでもある。

c シーツ

- イ 木綿製で凹凸のない平織りで大きさはマットレス等がすっぽり覆えるもの（270×180cmくらい）で、シーツの4辺が20cmは折り込めるものを選ぶとよい。体を動かしたときにずれたり、しわになりにくい。
- ロ 肌触りがよく、吸湿性、通気性に富み洗濯が容易なものがよい。
- ハ シーツのヘム（折り返し）は上下幅の違う場合がある。

d 防水シート

イ 便器使用時やおもらしのある場合に使用するが、通気性のある材質がよい。両側をふとんの下に巻き込むような布がついている。

防水デニムシート（デニムとポリエステル）、両面使用可能で真ん中が防水層になっているもの、耐熱タイプのパイル防水シート、裏面が特殊ゴムを引いたものなどがある。

ロ 「ゴムシート」は綿布とゴムを接合したシートで、排泄物を防止する。使用時はシートで被って使用する。

保存するときは裏が外側になるようくるくる固く巻く（ゴムのたたみめに亀裂を生じやすい）。

e 枕・枕カバー

イ 枕の使用感を決めるのは高さ、硬さ、熱伝導率といわれる。

ロ 枕は一般に6～10cmくらいの高さを好む。大型の枕は70×50cmくらいで羽毛1,300gくらい、小枕は50×40cmくらいで羽毛700gくらいで、使用時は必ずカバーを掛ける。

ハ 湿気のこもらないビーズ枕もある。

ニ 枕カバーの材質はシートに準じ、枕より大きい袋状がよい。

f スプレード

イ ベッドカバーなのでシートと同じ大きさか横の幅はやや広く、縦の長さは短くてもよい。

ロ 毛布の清潔とベッドの整頓を保つために用いる。

g 綿毛布・タオルケット

イ 肌に直接触れるため、皮膚を刺激せず、保温力、吸湿性のあるものがよい。

ロ 洗たくが容易である。

h 毛布

イ 保温のために用いる掛け物で、軽くて暖かく静電気が起きる混紡よりは純毛がよい。

ロ 毛布は直接肌に触れないようにシートや布で覆うようにする。

i 敷・掛ぶとん

イ 木綿綿、木綿と合成繊維綿、合成繊維綿、羽ぶとん等の材質があり、各々その特性があり、室内気候によって使用される。

ロ 羽ぶとんは保温性、吸湿性、弾力性に優れ非常に軽いので、高齢者や病人の掛寝具として用いられる。

(2) リネン・毛布類の取扱い方

イ シーツ類は特に清潔を心がけ、少なくとも3～4日に1回交換するとよい。汚れたらすぐ交換する。

ロ 寝具に吸収された湿り気は日光消毒、布団乾燥機などで乾燥させる。

ハ 繊維の種類および汚れの程度に応じた適切な洗たく方法で清潔にする。

ニ 介護に使用するリネン類には、一般に糊づけしない。

ホ リネン類のたたみ方は、使用時、収納保管に便利な方法で行い、清潔には十分配慮する。

ヘ 和式寝具は湿気等に気をつけ、ときどき敷く位置を変える。

ト 寝具類は伝染の危険度に応じた適正な取扱いに注意する。

(3) 寝衣

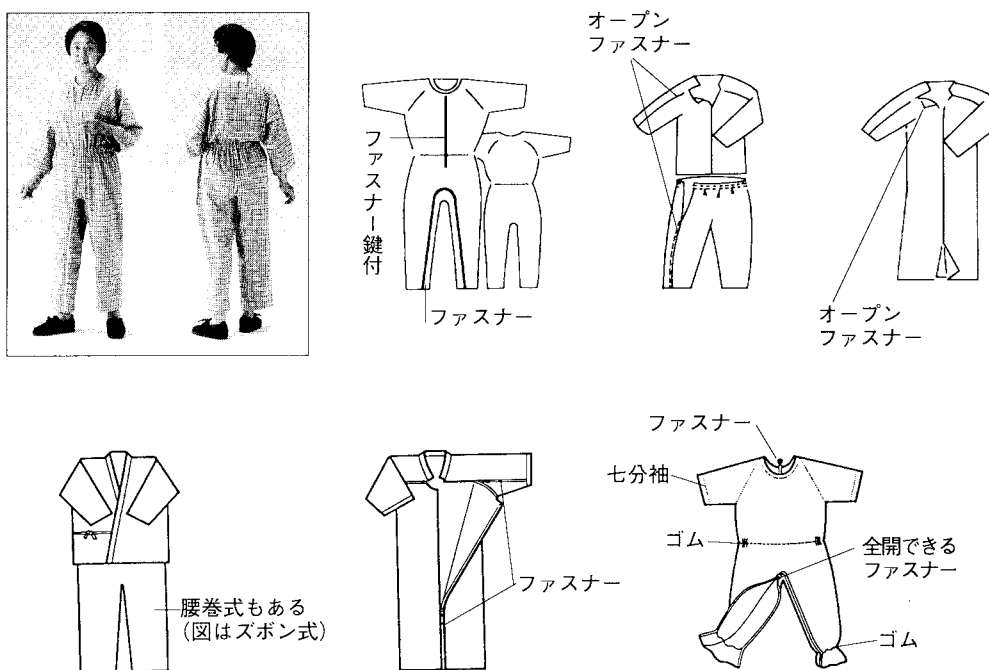
直接肌に触れるものなので吸湿性、丈夫さ、洗たくが効くので素材は木綿が優れている。木綿と化繊の混紡のものも多く市販されている。

選択するときは、自分自身でできるだけ着脱ができるような寝衣で利用者の好みも配慮されており、介護者にとっても着脱させやすく、排便などの援助が容易なものがよい。

a 寝衣の種類

着物式、パジャマ、ネグリジェやおむつ使用者やおむつ使用の不潔行為のみられる人に向いている寝衣もある。

図1-3 介護用寝衣の種類



b 寝衣の条件

イ 利用者の生活習慣や心身の状況にあった寝衣がよい。

ロ 自力で着脱が容易で、着ていても苦痛がなく着心地がよい。

ハ 皮膚を刺激しない材質がよい。

ニ 布は木綿の平織り、ジャージ、ガーゼ、ネル、タオル等があり吸湿性、保温性、通気性に優れ、単純な形で洗たくに耐える素材がよい。

ホ 発汗、吐物、排泄物等で汚れやすいので清潔な寝衣を2～3枚は用意する。

4 排泄用具

自分で排泄できることが心や体にもよく、人間として自尊心を保つうえでも重要になる。適切な排泄援助と併せて排泄自助具や用具の特徴と使用方法を知り、排泄障害を最小限にとどめる援助をすることが重要である。

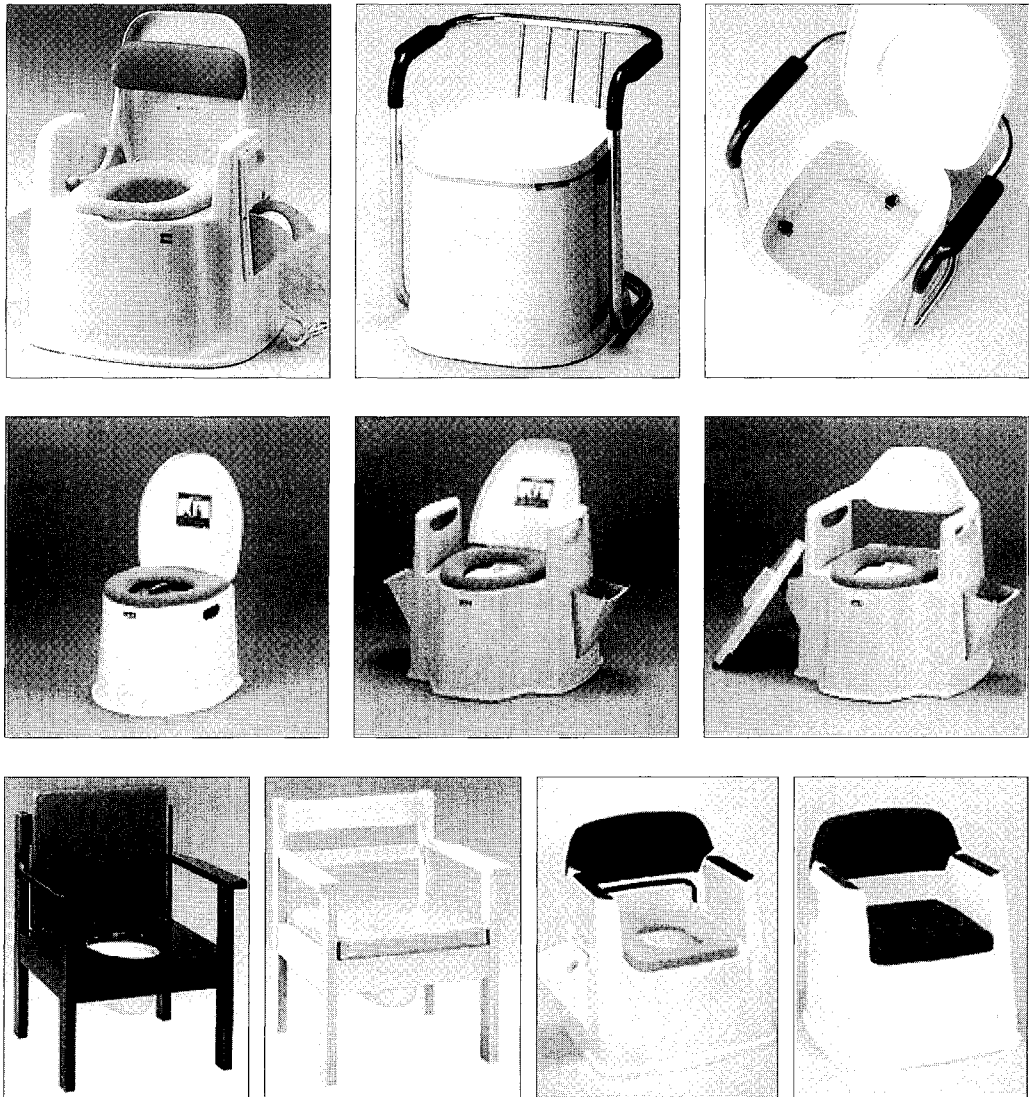
(1) ポータブルトイレ

トイレまで歩くことができなくなった場合、間にあわないような場合、介助すれば立つことができる場合、回数が多い場合、トイレと室内の温度差があるときや歩けるときでも寒いときや夜間だけ使う場合がある。

また、尿量を知りたいときなどにも使用する。

a ポータブルトイレの種類

図1-4 ポータブルトイレ



コモードチェア（組立て済み）

ポータブルトイレ（背もたれ型）
ふたがスライド式で楽に収納できる

b 取扱い方・選び方

室内に置いたり、旅行などの移動にも便利なものからコンセントから電源をとるものなどがある。周囲をきれいに整頓し、いずれも使用後はすぐ処理をし、窓を開けたり、臭気止めのスプレーや薬剤などの活用で臭気の問題の解決に努める。

イ 腰掛け便器型は一般的に使われている。排泄の容器には中蓋がついているが、使用後は臭気を残さないためにもそのつど捨てる。

ロ 高齢者、身体が不自由なときに適した背もたれのついたものがある。

ハ 暖房便座つき、脱臭装置つきなどの寒さや臭い対策されたものもある。

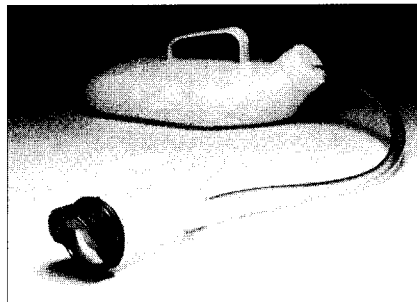
ニ 室内用椅子型便器はいすの中に便器が隠れてあり、使用後は便槽だけ取り出せる。普段はいすとして使用する。

(2) 尿 器

トイレやポータブルトイレの使用が困難な場合は、ベッド上や、車いす上、室内で排尿・排便するのに用いる。また尿意、便意がある場合は知らせてもらうことも大切である。

a 尿器の種類

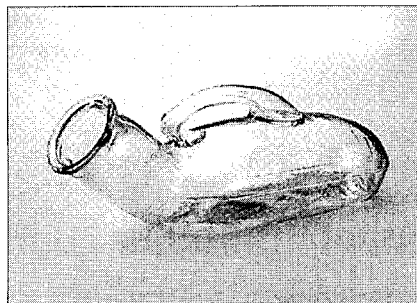
図2-5 尿器



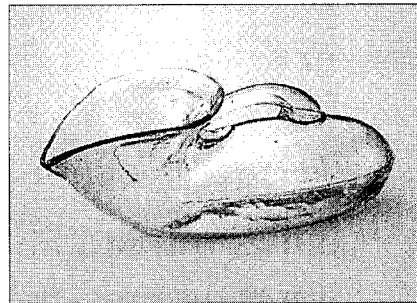
安楽尿器（男性用）



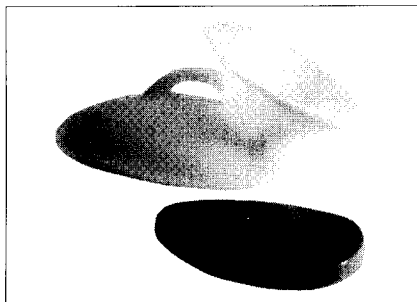
安楽尿器（女性用）



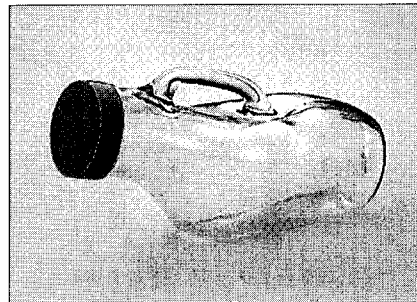
ガラス製尿器（男性用）



ガラス製尿器（女性用）



女性用採尿器



完全密封式

b 取扱い方・選び方

ガラス製品やポリエチレン、塩化ビニール製品等があり比較的安価で、違和感がなく、使用しやすい形状に工夫されている。

イ 男性用は円筒形、女性用は朝顔型である。

ロ 使用後は温湯でブラッシを用いて洗う。

(便尿器洗浄消毒器があればそれで洗浄、消毒する。)

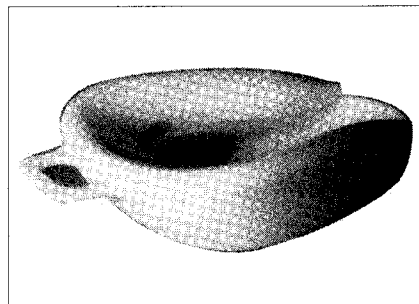
ハ 特殊尿器は「日常生活用具の給付制度」(※)の一つで給付される。寝たままや座ったままでも排尿できるので、動けない人でも尿意のある人に適している。

(3) 便 器

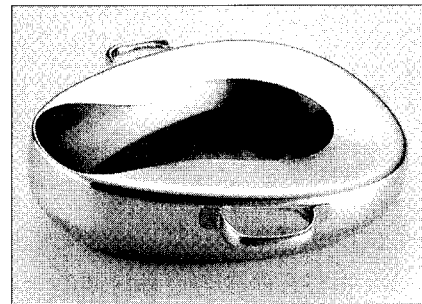
ポータブルトイレの使用が困難な場合には、ベッド(ふとん)上での排泄になる。利用者の身体状況が安定していて腰を上げる動作や側臥位ができるときや、便意のあるときは直ぐおむつを当てようとしないようにする。

a 便器の種類

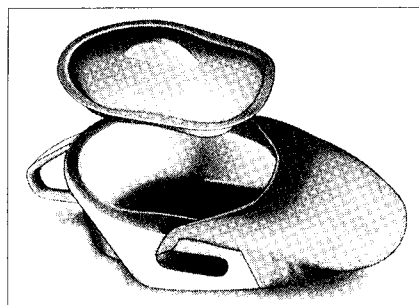
図2-6 便 器



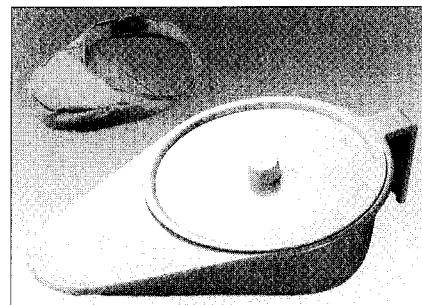
ベッド・パン



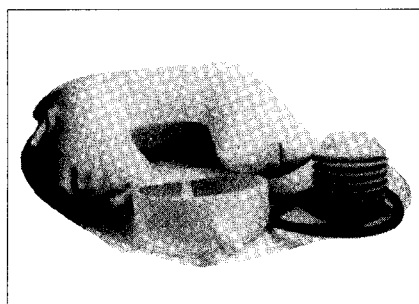
米式便器



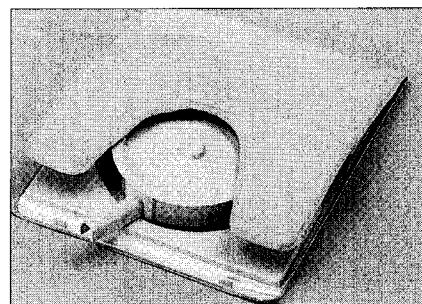
採尿クッションセット



差込み便器



安楽便器



差込み便器(プラスチック製)

※日常生活用具の給付制度：一定の要件を満たす老人・障害者が福祉機器等を入手する際に、その購入費用の一部または全部が公費で負担する制度。地域を管轄する福祉事務所で相談・申請手続きを受けつけている。

b 取扱い方・選び方

イ ステンレススチールやホーロー製品、ゴム製、塩化ビニール製の便器がある。

ロ 「差し込み便器」は薄型で身体になじみやすく、漏れない工夫がされたものが多い。

ハ 「安楽便器」は座面が広く腰への負担も少なく差し込みやすい。取っ手が両側についていて自分で差し込むときに便利な形式になっている。材質はポリプロピレン樹脂製。

ニ 「ベット・パン」は腰全体が便器にのるので疲れにくい。ポリプロ製、ステンレス製があり熱湯消毒ができる。

ホ 「ゴム製差し込み便器」は空気を入れて形成するため、腰あたりが柔らかく、体力が低下したり、痩せすぎの人に使用される。また腰の下にあててから空気を入れて使用することも可能なものも工夫されている。使用後は水洗し、薬液で消毒後微温湯ですすぎ、乾いたら空気を抜く。

5 移動補助具

移動補助具には、杖、歩行器、車いすなどがある。移乗動作を補助する移動バーや段差を解消するスロープなど種々の歩行支援用具がある。

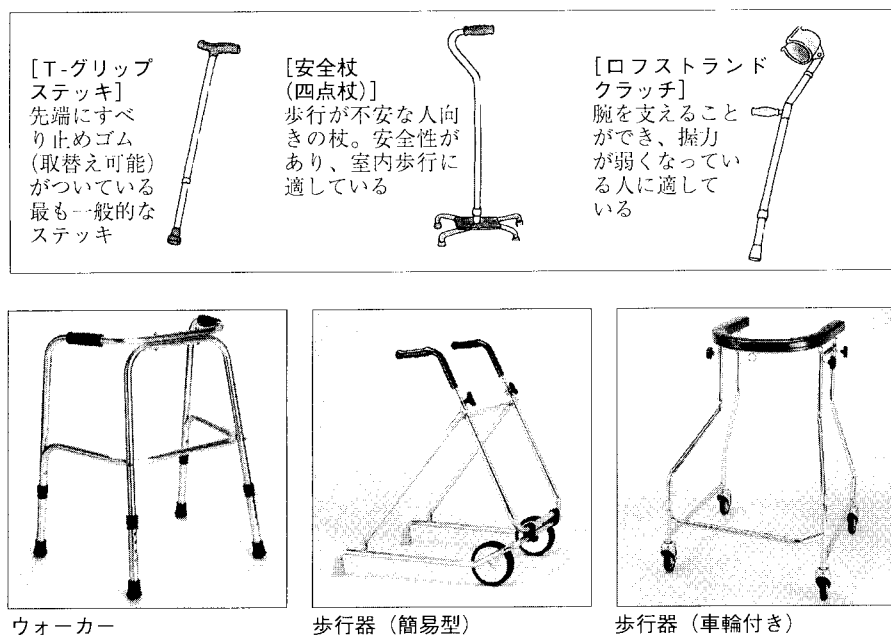
(1) 歩行介助具

人は歩行動作が何らかの理由で困難になったとき、自分の力でできるだけ移動を容易にし、歩くことの不安を取り除き、疲労を少なくし安心して日常生活を営みたい。

立位が可能ならば、できるだけ自分の足で歩くことが基本になる。

a 歩行介助具の（歩行補助の杖、歩行器）の種類

図1-7 杖・歩行器



b 取扱い方・選び方

- イ 歩行補助の杖は体重が支えられる強さと丈夫で軽く握りの高さが身体に合うよう調整して使用する。
- ロ 歩行のための体重移動を容易にするため、杖の先が確実に地面につき滑らないようにする。
- ハ 正しい姿勢で使うため、症状と使用目的に合ったものを選び安全に歩行する。
- ニ バランス感覚がない場合は使用しない。
- ホ 使用する場所や収納に便利なサイズを選ぶ。
- ヘ 車輪付きの歩行器はキャスターが動きやすいので気をつける。

(2) 車いす

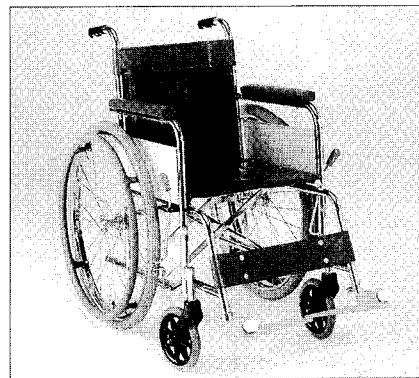
少しでも活動範囲を広げ、単調な日常生活の変化や刺激にもなり、高齢者の自立をうながすためにも車いすは大きな役割を果たしている。

座位は可能だが、立位や歩行の安定性が欠けたり、環境に問題があったりした場合、移動に車いすが使用される。

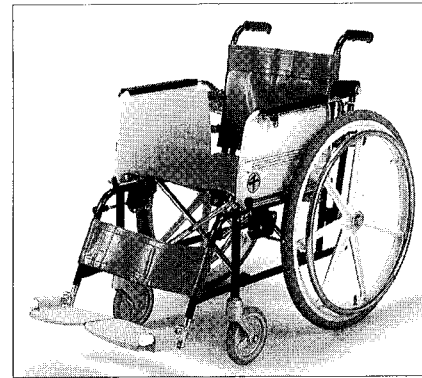
a 車いすの種類

車いすには、介助型、普通型、前輪駆動型、片足操作型、片手こぎ型、三輪車型、立ち上がり車いす、電動型その他にスポーツ型等種々のタイプがある。

図1-8 車いす



介助型



標準型

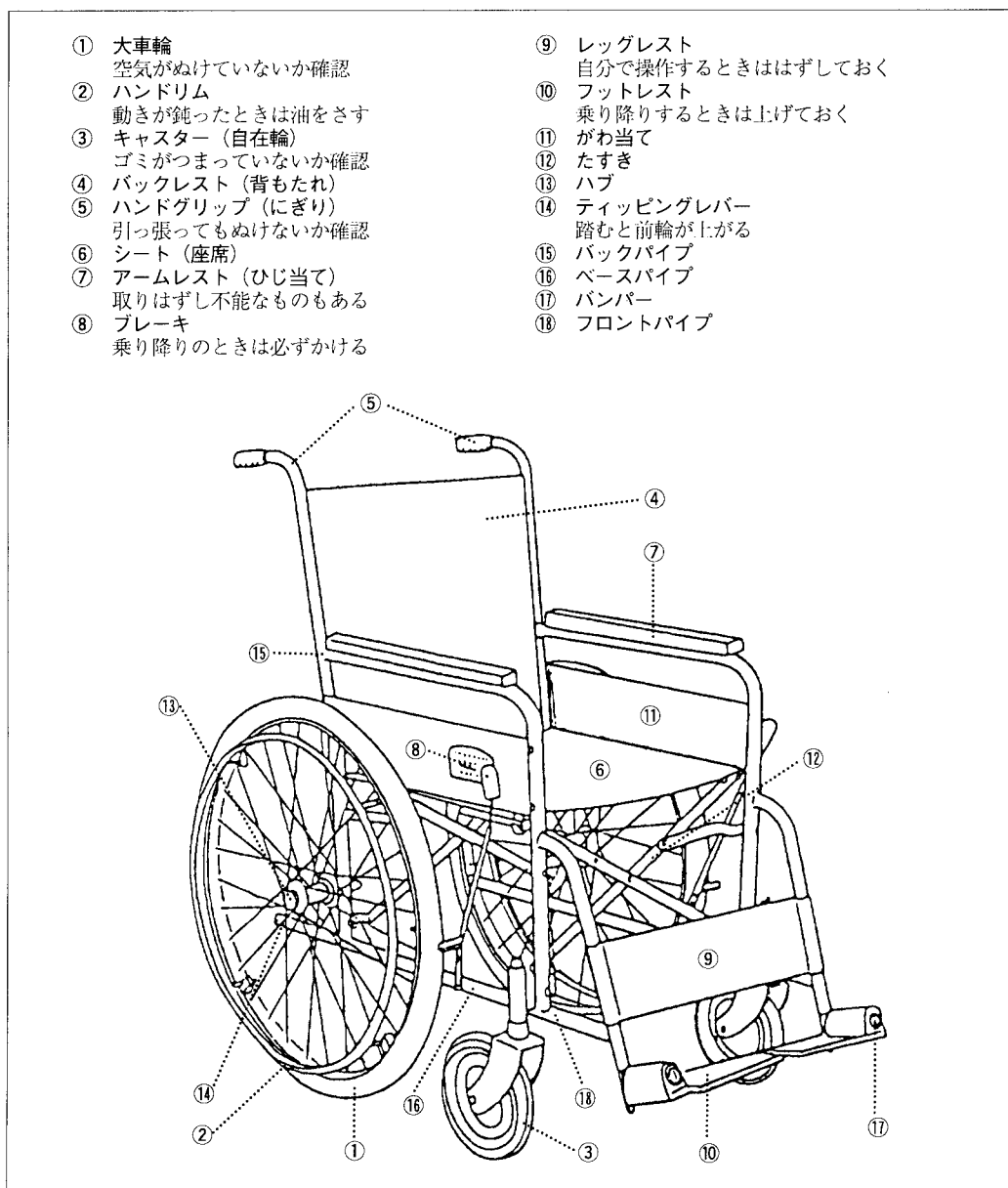


電動車いす

b 取扱い方・選び方

- イ 車いすの構造を理解する（図1-9）。
- ロ シートの高さ、背もたれは座高に合っているのか床に足底がぴったりついているかなど身体に合った安全なものを選ぶ。
- ハ 自力で、介助と自力で、介助のみで車いすを操作するのによってもタイプが異なる。
- ニ 使用頻度、室内の日常生活用かによって必要な機能が異なる。
- ホ 室内、特に家庭内で使用する場合は、廊下やドア幅を測って選ぶ。
- ヘ 使いやすさ、手入れが簡単で収納にも場所をとらないものがよい。
- ト 使う前にはネジのゆるみ、ブレーキの効きぐあい、タイヤの空気圧などの点検を忘れずにし、汚れたらすぐ手入れし、注油を忘れないようにする。

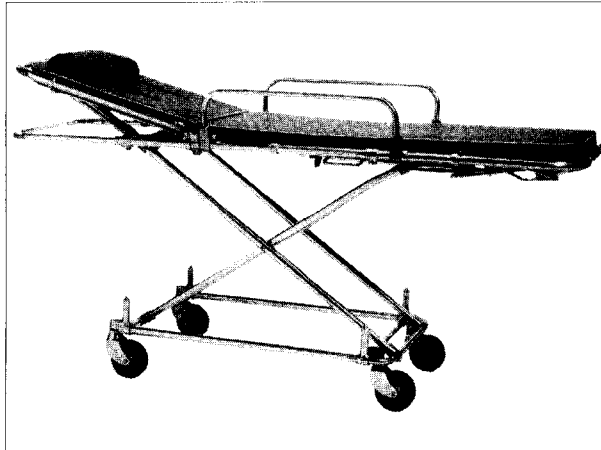
図1-9 標準型車いすの構造



(3) その他

座位がとれない場合、臥床したままの移動に使用されるストレッチャーや車いす使用者など自分で動くことができない人がベッド、トイレ、浴槽などへの移乗（トランスファー）するときの補助として使用するリフトがある。

図1-10 その他の移動補助具



ストレッチャー



リフト

6 その他の介護用具の取扱い方・選び方

(1) ゴム製品の取扱い方

介護用具としては、ゴムシート、氷枕、氷嚢^{ひょうのう}、湯たんぽ、ゴム手袋、ケリーパッド、円座等がある。

一般に石けん、油、化学薬品に弱く、熱、光、湿気、外からの力などはゴム製品の老化を促進する。

a 取扱い方留意事項

- イ 洗うときは柔らかい布を使う。
- ロ 刃物等はゴムを傷つけやすいので一緒に置かない。
- ハ ゴム製品はねじったり、たたんだりしない。
- ニ 乾燥するときは、水分を拭き取り陰干しにする。
- ホ 合成樹脂（ビニール、ポリエチレン製品など）の取扱いもゴム製品と同様に取り扱う。

b 氷枕・氷嚢^{ひょうのう}

- イ 局所を冷やし消炎、鎮静、止血を測ったり体温下降を測る。
- ロ 球形氷嚢と頸部氷嚢がある。
- ハ 氷枕使用後は、逆さに吊るし内部をよく乾かす。保存するときは、締め金はずす。
- ニ 氷嚢使用後は、氷嚢掛けに掛けて乾かす。乾いたら両面に粉（タルクなど）をつけ保存する。

c ゴム製湯たんぼ

- イ 保温器具として安全性が高く、弾力性があり、軽量なので使用しやすい。
- ロ 湯の温度はゴムの性質上60～70℃くらいがよい。

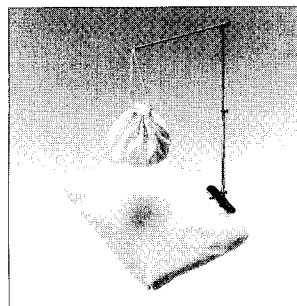
d ケリーパッド

- イ 就床者の頭髪を清潔にするときに用いる。
- ロ 使用後は円形部は空気を入れたまま、水の流れる長方形の部分は伸ばしたまま乾燥させ、乾いたら空気を抜く。
- ハ 乾いたらゴムの部分が直接触れ合わないようにし、巻いて保管する。

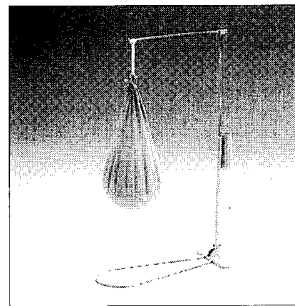
e ゴム円座

- イ 安楽や褥瘡^{じよくそう}予防のために用いる。
- ロ ゴムの円座の使用にあたっては、長時間使用時はときどきはずしたり、位置を変えて使用するとよい。
- ハ 使用後はよく拭いて乾かし、粉をふりかけ空気を抜いて保存する。
- ニ ゴム製の他に中身がポリエステルファイバーやポリエチレンビーズ、ポリエステル綿などいろいろ市販されている。

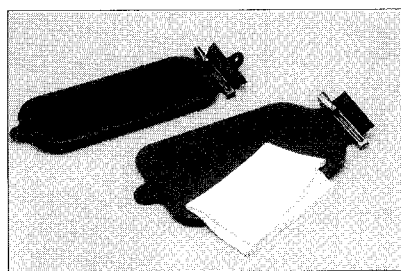
図1-11 ゴム製品の各種



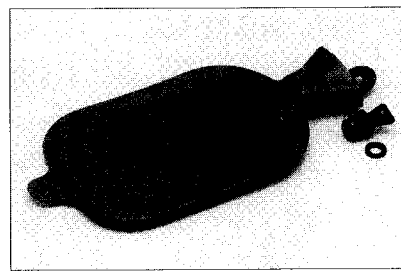
氷嚢カバー



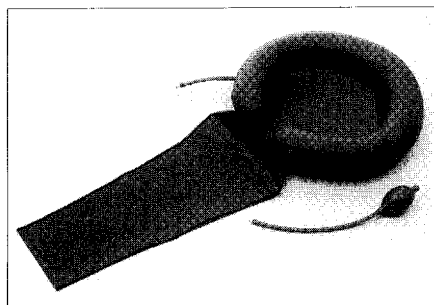
氷嚢スタンド



水枕



湯たんぼ



ケリーパット (ゴム球つき)

(2) ステンレススチール製品の取扱い方

ステンレススチールの性質は耐熱、耐錆、耐酸、耐摩耗の鋼でクロム、ニッケル等の合金で汚れもつきにくい。しかしその成分率によっては酸や塩分などで錆びやすいので留意する。

トレイ、濃盆、ピッチャー、洗面器、便器、清拭車、洗髪車、煮沸消毒器など介護用具にも広く用いられている。

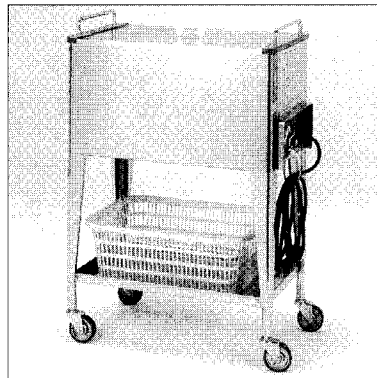
a 取扱い方留意事項

- イ ステンレススチールは塩素イオンが大敵で、使用前後はすぐ洗い、拭いて乾かす。
- ロ ステンレススチールは窒素化合物の皮膜を汚れとともにとれてしまうので粒子の細かいクレンザーとスポンジを用いて洗う。
- ハ 金属たわしなど硬いもので擦って傷つけないようにするが、ステンレススチールにくい込むように付着した錆がでた場合は、すぐクレンザーやスチールウールで削りとり、油を塗っておく。
- ニ 次亜塩素酸ソーダ、塩素に触れないよう注意する。

b 清拭車

- イ 熱いタオルが使うことができ、また移動が容易なように車がついている。
- ロ 清拭車は高温、高湿度、日光、ほこり等のない場所を選び、安定した場所に置く。
- ハ おむつ交換のときに便利な清拭おむつ交換車や、タオル蒸し専用のもなどスペースや人数によって機種を選定するとよい。
- ニ 使用前には水槽の水位の確認、スイッチ、ダイヤル設定アースコードのチェック等を忘れないで確認する。
使用後は煮沸槽から排水し、清拭槽およびタオル籠を拭いて乾かす。
- ホ タオル蒸し専用器は電源スイッチを入れてから約20～40分で熱い蒸しタオルが使用でき、通電中は庫内が適温に保たれている。
- ヘ 庫内温度は70～80℃になるので十分に取扱いに注意する。
- ト おしぼりを庫内に数日間放置しない。乾燥・変色・異臭の原因になる。
- チ 汚れは布で拭き、ひどい汚れのときは中性洗剤を用いる。
- リ 使用しないときは、庫内のおしぼりを取り出し、水気をよく拭き取り、扉を開けてよく乾燥させる。

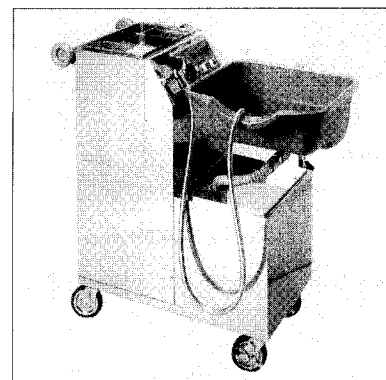
図1-12 清拭車と洗髪車



清拭車



洗髪車



c 洗髪車

- イ ベッドサイドでの頭髪の清潔に使用される。
- ロ 常に温度、湯量の調節が可能で頭受けも上下左右に調節ができる。
- ハ 高いところへの排水も可能で、ハンドシャワーがあり作業しやすい。
- ニ 使用後は汚水槽、清水槽、洗髪鉢を清潔にし、内部、外部とも水気をよく拭き乾かす。

d ワゴン車

- イ 物品や器具を乗せて運ぶのに用いる。
- ロ 量が多い、重い等必要な物品を整理整頓して運ぶことができる。
- ハ 車の状態、台上の清潔に心がける。

e 手洗い台・洗面器

手洗い台は薬液を入れた洗面器をのせる台のことで、タオル掛け、キャスター付きが多く使用されている。

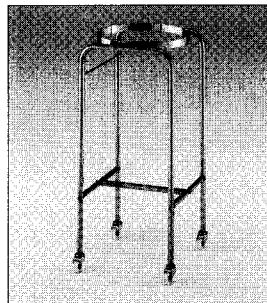
洗面器は洗面、清拭時、手洗い時に温湯や消毒液を入れる。直径30～34cmくらいのものが用いられる。

f ピッチャー

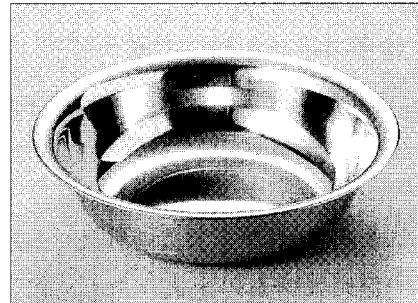
- イ 水さしのことで清拭や洗髪時に水や湯を汲み入れたり持ち運ぶときに用いる。

- ロ 大きさは直径11～15cmといろいろあり、材質もホーロー引きなど使われている。
- g ^{のう}膿 ^{ぼん}盆
- イ そらまめ型の容器で、深めの膿盆は^{がんそうすい}含嗽水や^{とぶつ}吐物を受けたりマウスケア等にも使用する。
- ロ 使用後は薬液消毒をしてから洗浄する。
- ハ プラスチック製もある。
- ニ 清潔な手の役目をする。

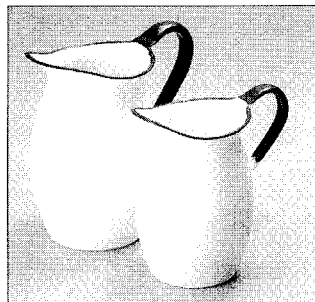
図1-13 その他の介護用品



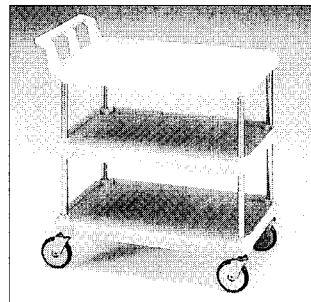
手洗い台（2個用）



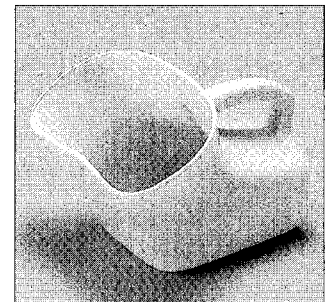
洗面器



ピッチャー



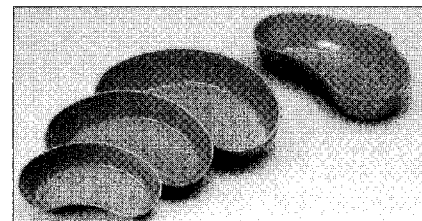
ワゴン車



うがい盆



深型膿盆



浅型膿盆（プラスチック）

（3）ガラス製品の取扱い方

吸い飲み、尿器、食器、コップ等多くのものに使われている。

取扱い方留意事項

- イ 使用前には必ず破損、ひび割れを確認する。
- ロ 急激な温度変化は破損、ひび割れの原因になる。
- ハ 汚れをとるときは、硬いもので擦らない。
- ニ 金属製品等とは、一緒に洗ったり、煮沸をしない。
- ホ 使用後は洗剤と温湯で洗い、よくすすいでから乾かす。

へ 汚染された場合は、消毒してから洗う。

(4) プラスチック製品の取扱い方

ポータブルトイレ、尿器、便器、洗面器、吸い飲み、コップ、食器、浴槽等広範囲に使用されている。

プラスチック製品は種類が多く比較的安価で、耐水、耐薬品性があり、耐酸性、耐熱性のあるもの、ある程度まではアルカリに耐える性質をもつものもある。しかし、溶剤に弱いものもあるので家庭用品品質表示法に基づき品質についての表示がされているのでよく読んで取り扱う。

取扱い方留意事項

- イ 材質の特徴を知って取り扱う。
- ロ 洗剤と温湯で洗い、よくゆすいで拭き、乾かす。
- ハ 熱湯をかけない。
- ニ ベンジン、シンナー、アルコールで拭かない。
- ホ たわし、みがき粉でみがくと傷がつくことがある。
- へ 酸性の強いものを入れたり、漂白剤を使用すると樹脂が変質することがある。
- ト 汚れやすいので、しみついた汚れは漂白剤を使用し取り除く。

(5) ホーロー製品の取扱い方

ピッチャー、便器、洗面器等がある。

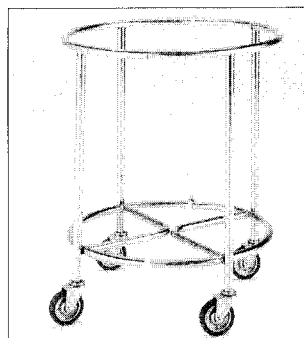
取扱い方留意事項

- イ ホーロー製品は手入れが簡単でプラスチックに準じる。
- ロ 落としたり、ぶっつけたりしない。地肌が出ると鉄の部分から錆つく。錆が多少の場合は、クレンザーでとれる。
- ハ 使用後は洗剤と温湯で洗い、よくすすぎ乾かす。
- ニ エナメル塗装されたものは、硬いものでこすり傷をつけないよう気をつける。

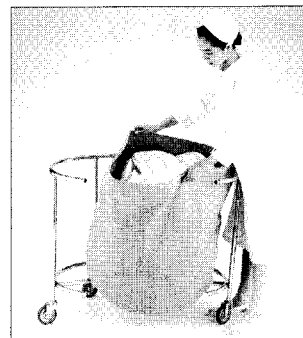
(6) 洗たく袋

汚れた寝具、寝衣を入れるもので、洗たく架にかけて使用する洗たく袋がある。

図1-14 洗たく袋 (ランドリーバック)



わずらわしい袋の取り出しが簡単にできる。



ワンタッチでカートが左右に開閉できる。

(7) 入浴補助具

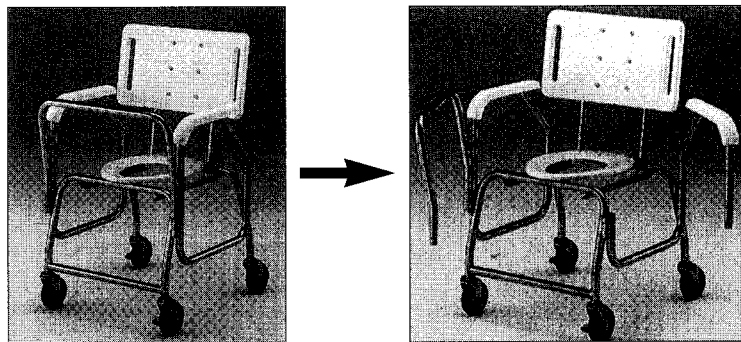
汚れの主体は石けんかすと皮脂などの汚れが混じり合ったものなので、日常的な汚れなら粉石けんとスポンジで擦る通常の手入れできれいに維持できる。水道水の塩素でつく水あとは乾いた雑巾で拭くだけでとれる。

シャワーキャリー (シャワーチェア)

脱衣場や洗い場で立っていることができない場合に用いられ、背もたれ、肘かけがはずせるシャワーいす。

キャスター付きで室内移動用にも使うことができ、便器を取り付けられるものもある。

図1-15 シャワーキャリー

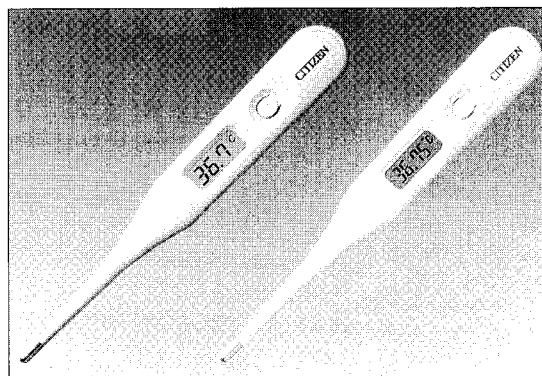


肘かけ、前部の手すりが取りはずすことができる。

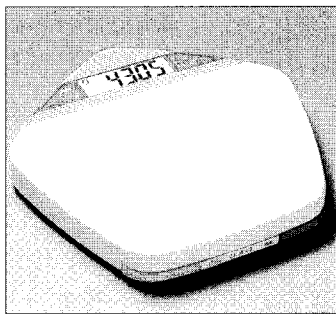
(8) 健康チェック用品

体温計、体重計、握力計、血圧計等で健康チェックをし、いつもと異なる状態や兆し^{きざし}が発見できる。

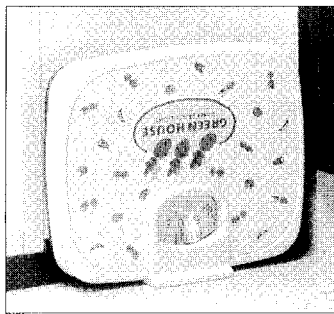
図1-16 健康チェック用品



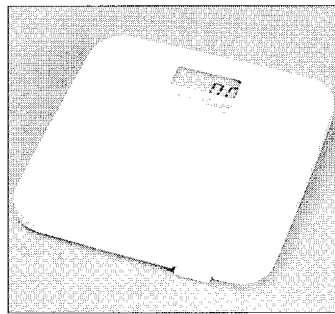
電子体温計



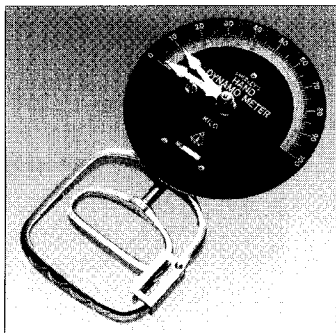
デジタル精密体重計



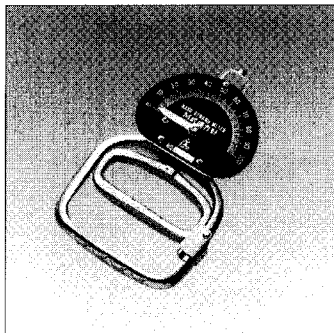
ヘルスマーター (スタンディー)



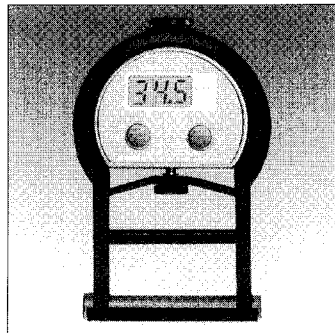
デジタルヘルスマーター



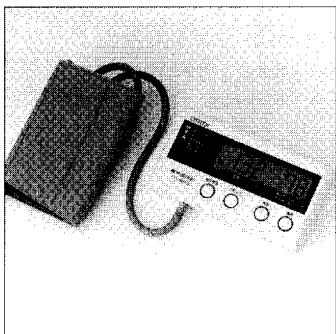
握力計



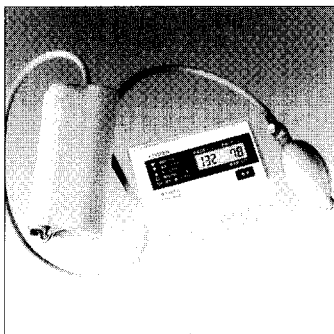
握力計



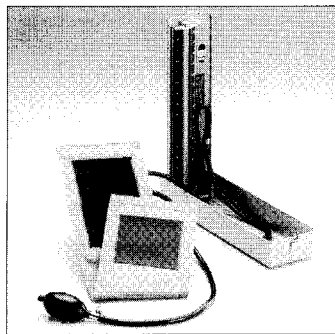
デジタル握力計



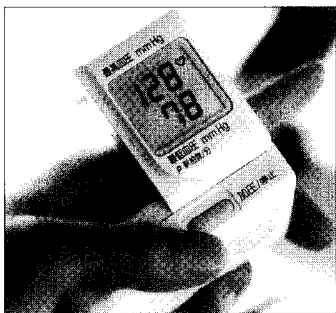
電子血圧計



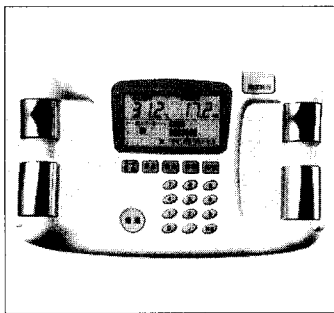
電子血圧計



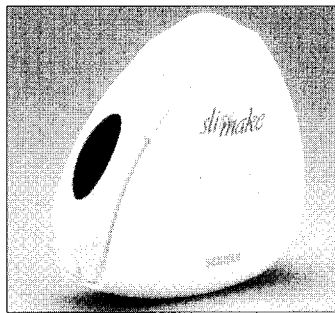
卓上型血圧計 (水銀式)



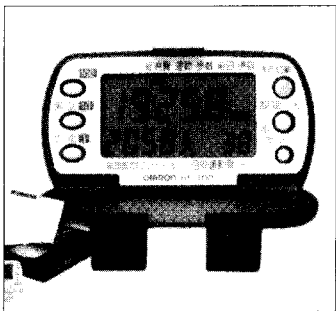
指式血圧計



体脂肪計



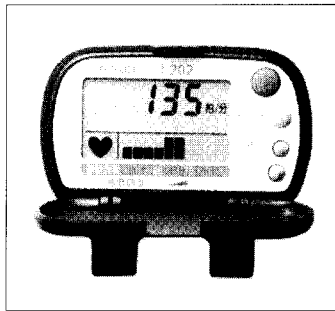
超音波皮下脂肪測定器



カロリー測定器



歩数・距離カロリー測定器



脈拍・運動強度測定器

第2節 寢床の整備

学習のポイント

- 快適な寢床とは、また快適な寢床をつくるにはどうすればよいか。
- 和式ふとんとベッドの特徴を理解し、状況に応じた選び方を考える。
- 寢床用品についての基礎知識と取扱い方を十分身につける。

健康な人であっても人は人生の3分の1は寢床で休息・睡眠をとる。

寢具の役割は快適な睡眠を提供することであり、睡眠の良否を左右する3大要因は環境・人間・寢具であるが、これらは相互に関連をもつものである。

病気があったり、歳をとることにより一日の生活の大半を寢床で過ごすことになれば、寢床はただ単に睡眠の場だけではなくなる。

利用者にとっては、食事の場であったり、娯楽、入浴、排泄の場ともなり得る。

このことを考えれば、寢床は快適な生活空間となるよう常に整備されなければならない。

1 快適な寢床の条件

十分熟眠できる快適な寢床は、健康状態のレベルに関わりなく衛生的条件と人間工学的条件、さらに無視できないものに生活習慣があげられる。

(1) 快適寢床内気候

睡眠時は産生熱量が少ないため、寢具の使用が必要となる。寢具は季節や室温等に応じて種類や枚数を調節するが、その目安は汗ばまない程度に温かいものがよい。

外気温が25℃くらいまでは、寢具の調節によって快適な寢床を得ることができる。それ以上になると掛け物を掛けると暑くて寝苦しくなる。

快適とされる寢床内気候(*)は、上腹部上側で寢床内温度31～34℃、寢床内湿度35～50%の範囲で高温乾燥状態であるといわれている(表1-1)。

(2) 快適な寢心地の寢具の条件

イ 寢床内気候が快適である(表1-2)。

ロ 肌触りがよい。

ハ マットレスや敷ふとんは寝たときに背骨を真っ直ぐにでき、寝返りが容易にできる適当な広さと弾力性のあるものがよい。

ニ 掛けふとんは重さや肌への馴染みがよい。利用者の習慣を考慮するが保温性があれば薄くて軽いものがよい。

ホ 枕は吸湿性があり感触のよい適度の高さで硬さがあり、肩が覆われ暖かい大きめのものがよい。

(枕は高すぎると頸椎が前屈しすぎる。硬すぎるとしびれ感を起こす。)

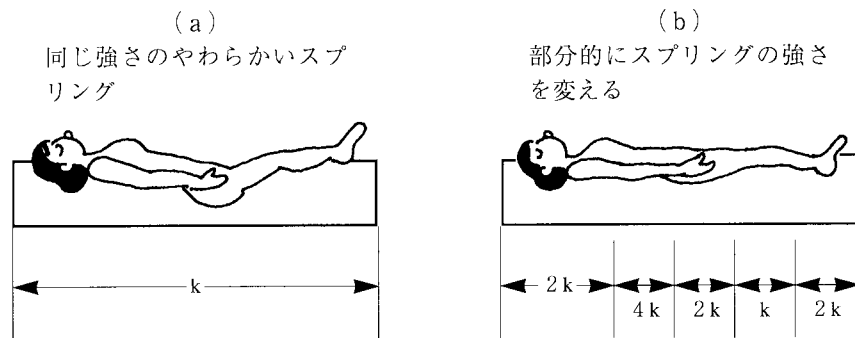
* 寢床内気候：寢具と人体の間に形成される局所気候のことをいう。

表1-1 寢床内温度（就寝4～6時間後）

測定部位 気 温	肩部外側	上腹部上側	下肢側部
低気温 (7～13℃)	20℃ 内外	33.5℃ 内外	26.5℃ 内外
中等気温 (15～20℃)	24℃ 〃	31℃ 〃	28℃ 〃
高気温 I (23～26℃)	26℃ 〃	31℃ 〃	28℃ 〃
〃 II (28～30℃)	30℃ 〃	31℃ 〃	30℃ 〃

資料：弓削治、奥窪朝子「被服衛生学」小川安朗他編「被服学事典」朝倉書店、1986年、486頁

表1-2 寝姿勢とスプリングの強さとの関係（小原ほか、1961）



資料：花岡利昌、梁瀬慶子「生活のなかの人間工学」、真辺春蔵・長町三生編「人間工学概論」朝倉書店、1986年、181頁

2 敷ぶとん（和式）とベッドのどちらを選ぶか

敷ぶとんを選ぶかベッドにするかは、それぞれ一長一短あり、介護者側からみれば介護のしやすさを考えるとベッドの方がよい。しかし肝心なのは利用者の身体状況や今までの生活習慣であり、希望などを考慮して選ぶことが重要である。

ベッドがよいからといって即ベッドを入れてしまっても、家庭の場合は、最初は使用していても、「やはりふとんの方がいい」と言うのでベッドは物置代わりになっていることもしばしばある。

(1) 敷ぶとんの長所・短所

a 長 所

- イ 高齢者の場合、生活習慣上慣れ親しんでいる。
- ロ 保湿性、吸湿性がある。
- ハ 折りたたむことができ、必要ないときは収納が簡単である。
- ニ 生活にけじめがつく。
- ホ 移動が容易であり、頻繁に日光にあてることができる。

- ヘ 転落の心配がなく安心である。
- ト 立ち上がるのに労力があるが、体力保持にもつなげられる。
- チ 綿の場合は合打ち直しができる。
- リ 比較的安価である。

b 短 所

- イ 畳にふとんを直接敷くので空気の流通がわるい。
- ロ 湿気で弾力性がなくなる。
- ハ 寝ていると埃をかぶりやすい。
- ニ 寝ている状態から立ち上がる時労力がある。
- ホ 介護者は腰を曲げてする動作が多くなり、腰痛の原因になったり、労力を要する。
- ヘ 簡単にどこにでも動かせるということは、落ちついた寝床が確保しにくい。

畳の上に直接敷ぶとんを敷く場合、万年床は避け、風通しをよくし、乾燥させ、カビや害虫の発生・増殖を予防するようにする。また、時にはふとんを敷く場所を変えるようにするとよい。

ふとんは厚いものを1枚用意するよりも、薄いふとんを2枚用意する方が持ち運び、上げ下ろしが容易であるほか便利である。例えば、敷ぶとんの場合、濡れることを予め想定して畳の上に防水の効いたマット（一時的にはピクニックシートでも可）を敷いておき、そのうえに1枚目のふとんを敷き、さらにそのうえに防水シートを敷き、そして2枚目のふとんをその上に重ねて敷く。このようにすると、上のふとんが濡れても畳は濡れず、下のふとんをすぐ利用することができる。この場合、上の濡れたふとんと防水シートを取り除き、下のふとんをひっくり返して畳に接していた面を体に触れるように敷くとよい。

日光に干すことは、紫外線の殺菌作用と赤外線加熱乾燥作用、風による乾燥などの効果が加わる。

日光の消毒効果は表面のみにとどまるので、表裏2時間ぐらいつつ均等に干すようにする。日光に干す時間は、紫外線が多くなり、湿度が低い午前10時から午後2時ごろが最もよい。

(2) ベッドの長所・短所

a 長 所

- イ 弾力性があり、支持感がある。
- ロ 高さがあるので、埃をかぶりにくい。
- ハ 立ち上がりが容易である。
- ニ マットレスの下に空間があるので空気の流通がよく、湿気が放散される。
- ホ 一定の場所が確保できる。
- ヘ 介護者が世話をするとき楽である。

b 短 所

- イ 一定の場所が常に占領される。
- ロ 転落の危険性がある。

ハ マットレスが大きくて重く、頻繁に日光に干す等の移動が困難である。

ニ 比較的高価である。

(3) 必要物品

a ベッド

現在、多種多様のベッドが出回っているので利用者の状態や希望を考慮し、最大限自立生活を助長、容易にし、介護しやすいものを選ぶとよい。(第1節1、P.11参照)

b マットレス

湿気を含みにくい適度の弾力性と支持感があるものがよい。その硬さは寝返りが容易で疲れにくいものがよい。

和式の敷ぶとんの下に用いるには、6 cm程度のものがよい。

c マットレスパッド

マットレスの上に敷くもので、表は綿布で中綿は綿やテトロン綿のものが多く使われている。最近、介護用のパッドが多く出回っている(第1節、2を参照)。

家庭等では、マットレスパッドの代わりに敷布団を使用する場合がある。この場合は薄いふとんを使用するとよい。

d シーツ

洗たくに耐え、肌触りがよく吸湿性のある木綿100%の平織りが適している。

人の体重の大部分は頭と躯幹にあるのでだいたいマットレスを十分に覆える大きさ(長さマットレスの1.5倍、幅2倍)であれば人の体重で押さえられ、くずれにくいベッドをつくることができる。

長さが短い場合、頭部の方をきちっとつくるようにマットレスの厚さ+下にいれる分を先に残し後ろの分を四等分し、その上に折り返す。

和式のふとんの場合、どうしても横幅の少ないものが多いので、その場合は身体に直接縫い目が当たらないように両端に別布をたすとよい。

e 防水(ゴム)シーツ

利用者の状態に合わせて使用する。そのときは直接肌に触れないように十分に覆える大きさの横シーツを利用する。

f 横シーツ

ゴムシーツを使用した場合、ゴムシーツを覆える大きさのものがよい。

g 枕

枕が変わると眠れないというように、枕は寝心地、安眠の良否と深い関係があるので利用者の好みや習慣も考慮する。

一般的には吸湿性・通気性がよく、適度の硬さがあり、肌触りがよく、向きを変えても頭がはずれず、肩が温かいように大きめのものがよい。

h 枕カバー

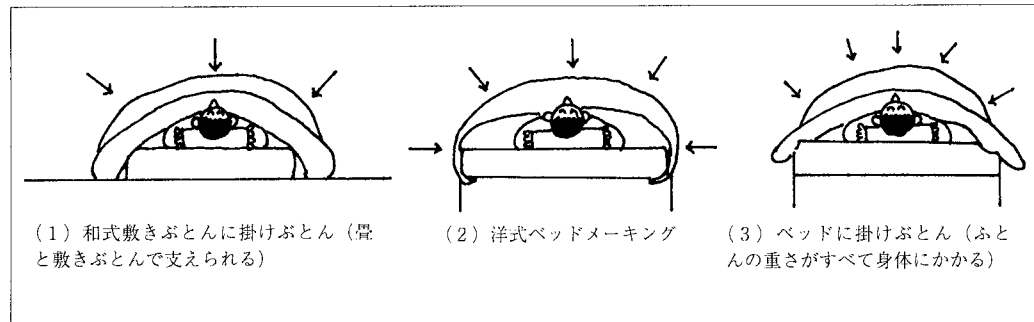
洗たくに耐え、肌触りがよく吸湿性ある木綿がよく、十分に枕を包み込める大きさで袋状のものがよい。

i 掛け物

保湿性や吸湿性のある軽いものを使用する。ベッドでふとんを使用する場合は、ベッドの両側に掛ぶとんが下がると、ふとんの重さが全て身体にかかってしまうので、ベッド柵等を利用して下がらないようにする。

毛布は木綿のカバーをかけて使用した方がカバーを頻回に洗たくでき、清潔、吸湿、吸水の面からみて望ましい。しかし、肌に直接使用する場合、あの毛布のふわふわ感がなくなってしまう。

図1-17 使用寝具別の掛けものの身体に与える影響



資料：氏家幸子 「基礎看護技術」第3版 医学書院 P.230

(4) リネン類の取扱い方

a 清潔に取り扱う

リネン（*1）類を扱うとき、床に引きずったり、汚れているものと一緒にはいたりしないよう清潔に取り扱う。

b 大きく取り扱う

折りたたむ、広げる、挟み込む等のシーツや毛布を扱うときは両手を十分に伸ばし大きな動作で連続させる。細かい無駄な動作は避ける。

c シーツは布目にそって縦、横しっかり引っ張る。

布の引っ張り方は布を順手（*2）（母指は下）で持ち、体重をかけて水平に引く。

(5) リネン類のたたみ方

リネン類のたたみ方には、いくとおりかの方法がある。どのやり方を使ってもよいが、一番重要なことは不必要な労力と無駄な動作をしないで寝心地がよく、くずれにくく安全が確保され、見た目にも美しいベッドをつくることである。また、物品の管理のうえで最も適した方法で行えることを考えていくことである。

ここにあげるリネン類のたたみ方は、上記のことを考慮してベッドの右側に床頭台を置いて作業を始める場合の一例である。

当然、部屋のつくりやベッドの配置によっては常に右側からできるとは限らない。左側から始める場合も出てくることもある。その場合、リネン類のたたみ方は異なってくることに注意してほしい。

合理的に作業ができるたたみ方を工夫することが大切である。

*1 リネン：タオル、シーツ類を総称していう。

*2 順手：母指を布の下、ほかの四指を下側に向ける。

a マットレスパッドのたたみ方

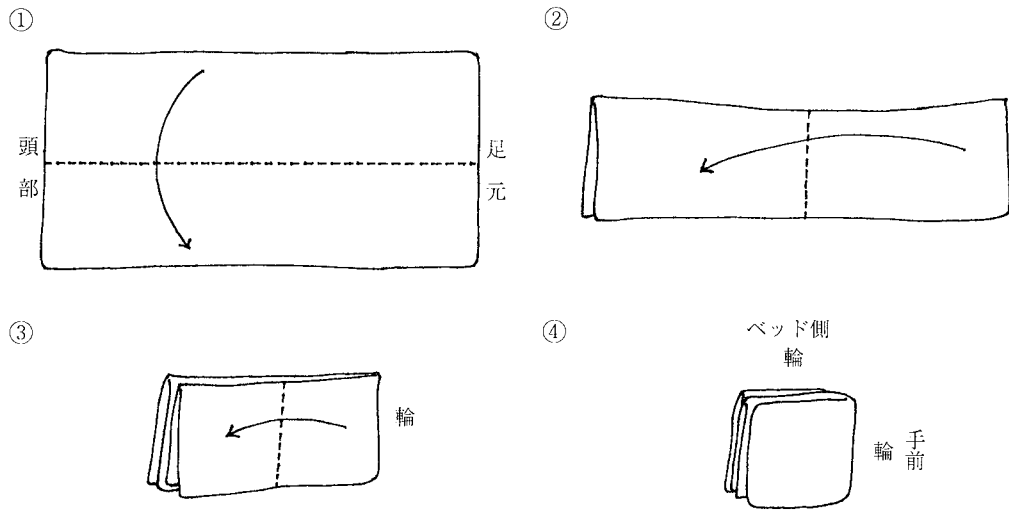
イ 一人で行う場合（ベッドの上で）

- ① マットレスパッドを上側を表に広げて置く。
- ② 向こう側から手前に半分に折ってくる。
- ③ 頭部の方へ半分に折り、また半分に折る。

ロ 二人で行う場合

- ① マットレスパッドを中表にして頭側を持っている人の右手の方へ縦半分に折る。
- ② 頭部の方へ半分に折り、また半分に折る。

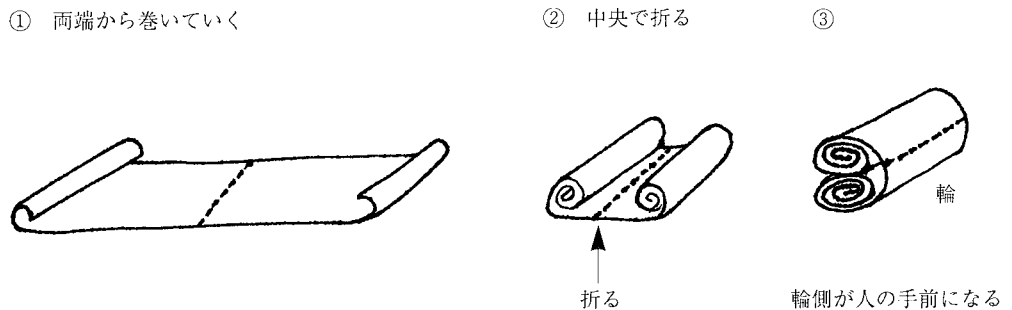
図1-18 マットレスパッドのたたみ方



b 防水（ゴム）シーツのたたみ方（二人で行う）

- ① 両側から中央に向かって、くるくると巻いていく。
- ② 中央の線で両方の輪を重ね、二つ折りにする。

図1-19 防水（ゴム）シーツのたたみ方



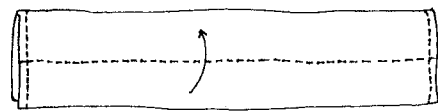
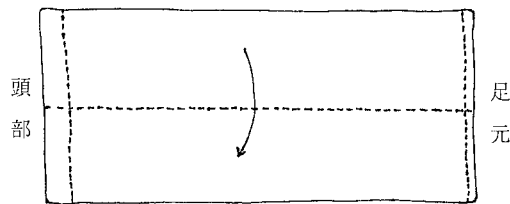
c シーツのたたみ方 (二人で行う)

- ① シーツを中表にしてヘム (*) の広い方を頭部の方とし、頭部を持っている人の右手の方へ縦半分にする。
- ② 今度は左手の方へ縦半分にする。
- ③ 四つに折ったものを頭部を持っている人の方へ半分、半分、またその半分と3回折りたたんでいく。

図1-20 ベッドの右側から行う場合 (ベッドの右側から二人で行う場合)

① シーツを中表にして縦に1/2にする

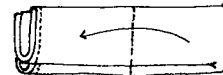
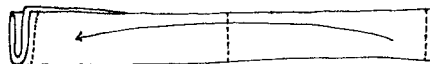
② さらに縦に折って1/4にする



ヘムの幅の広い方を頭部側にする

③ 横に1/2に折る

④ 横に1/4に折る



⑤ 横に1/8に折る

⑥ 床頭台に輪の方が手前になるように置く。

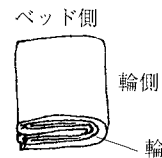
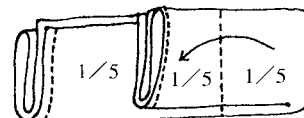
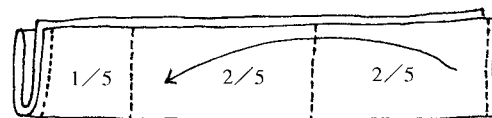


図1-21 長さが充分でないシーツのたたみ方 (二人で行う)

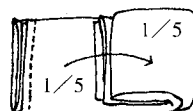
① シーツを中表にして縦に四つに折り、ヘムの広い方を1/5残して右から横に二つに折る

② さらに横に右の1/5の部分を二つに折る。



ヘムの広い方

③ 1/5残した部分を横に四つに折った上に折る



*ヘム：シーツの縫い代のこと。幅が違う場合、幅の広い方を襟元に使う。

d 横シート（横シート用に短くつくったもの）のたたみ方（二人で行う）

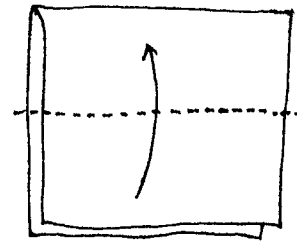
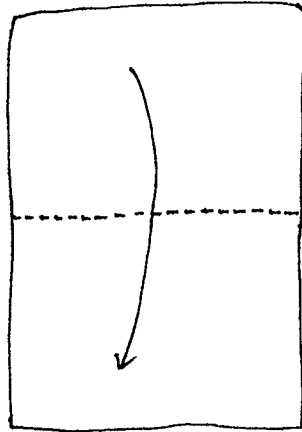
シートのたたみ方と同じであるが、縦が短いので間違えないようにする。

- ① 横シートを中表にし、頭部を持っている人の右手の方へ縦半分にする。
- ② 今度は左手の方へ縦半分にする。
- ③ 四つに折ったものを頭部を持っている人の方へ半分にする、また半分にする。

図1-22 横シートのたたみ方

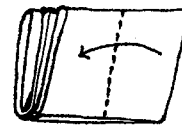
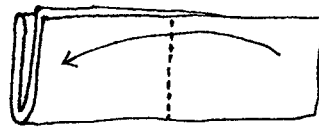
① 横に二つに折る

② さらに半分にする



③ 横に二つに折る

④ 再び横に半分にする



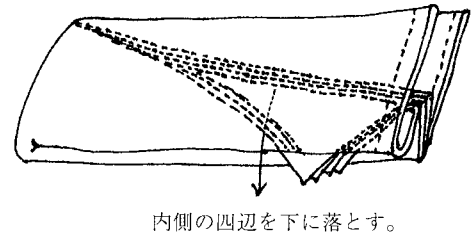
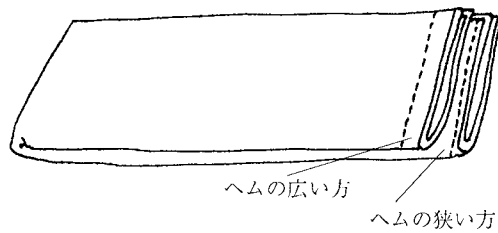
e 横シートのさばき方（一人で行う）

大きいシートを使用する。

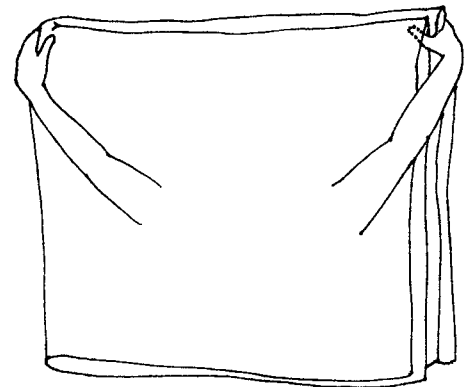
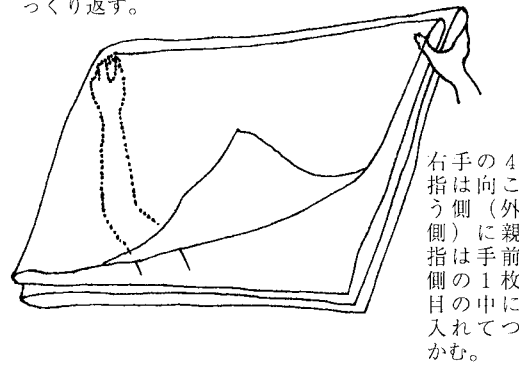
- ① 頭側が輪になるようにし、ヘムが重ならないように上になる方を内側（頭部の方）へずらし置く。
- ② 内側になっているシートの側辺を下に払う。
- ③ 右手の4指を向こう側の輪の中に入れ（4指で下から押さえてもよい）、母指を手前の輪に入れる。
- ④ 左手の人差し指を頭側の輪の間に入れ、両側を他の指で押さえ両手で内側にある側辺を下に払い落とす。
- ⑤ ベッドの中央程度のところに一度置き、右手は離さず左手を上1枚の中に入れ、端をつまみ向こう側にひっくり返す。
- ⑥ ベッドの中央に横シートの中央を合わせ置く。

図1-23 横シートのさばき方

- ① ヘムが重ならないようにずらして二つに折る。 ② 内側に入っているシートの四つの側辺を下に落とす。

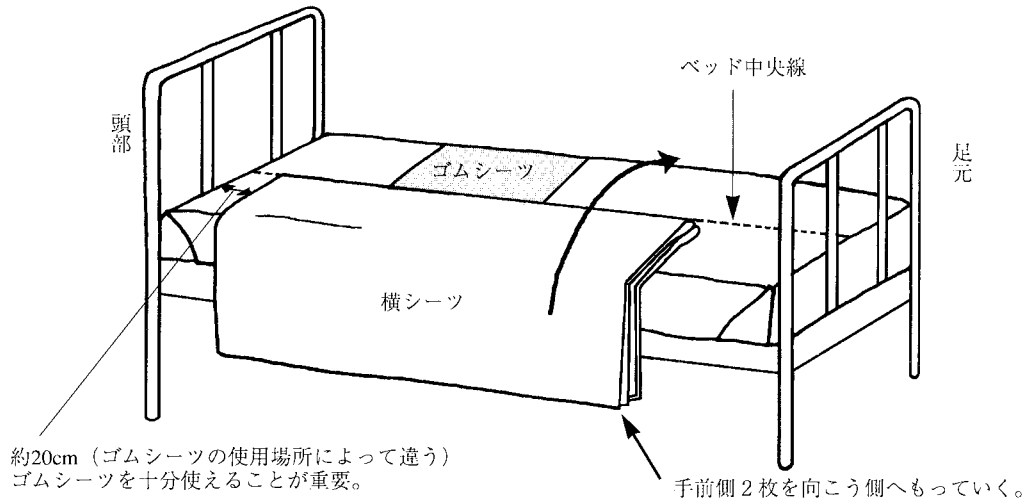


- ③ 手前1枚の中に手を入れ、輪の角をつかんでひっくり返す。 ④ この状態からベッドに敷く。



手前側1枚目の中に左手を入れ中の輪の角の部分をつかむ。

- ⑤ ベッドの中心線に合わせて敷く。



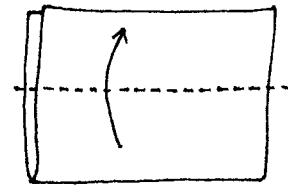
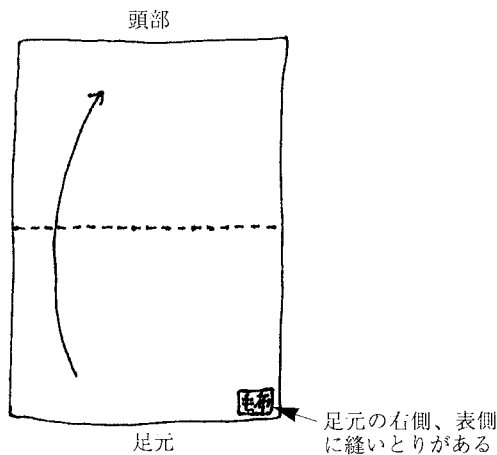
f 毛布、綿毛布、タオルケットのたたみ方 (二人で行う)

頭部、足元、裏表は常に同じようにする。

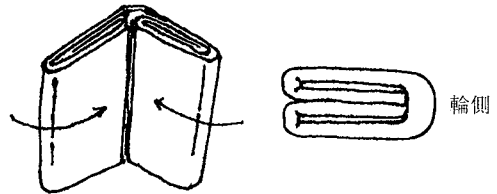
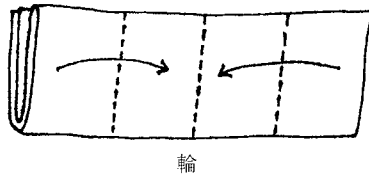
- ① 頭部の方へ足元側から持っていき、半分に折る。
- ② 再び半分に折る。
- ③ 横幅中央に両側から折る。
- ④ 半分に折る。

図1-24 毛布・綿毛布・タオルケットのたたみ方

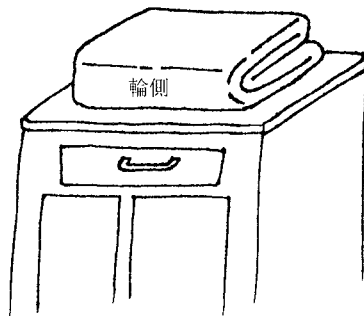
- ① 縦半分に折る
② 再び縦半分に折る（頭部へもっていく）



- ③ 横幅中央線に両側をもってくる
④ 手前と右側を輪さにおく



- ⑤ 床頭台に置くときには手前側に輪がくるように置く

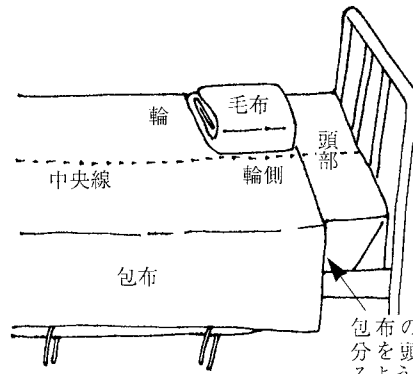


g ^{ほうふ}包布（毛布カバー）の入れ方（一人でも二人でもよい）

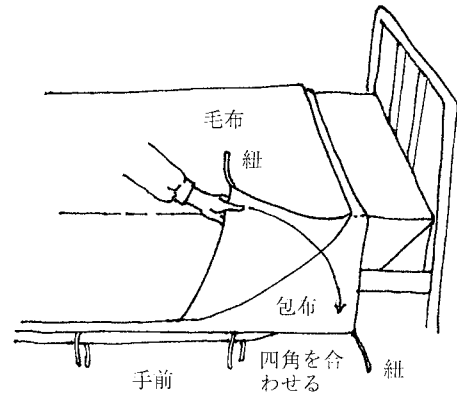
- ① 包布は裏表にし、^{しょうとうだい}床頭台の方が輪になるように置く。
- ② その上に毛布を上表、頭部、足元を間違えないように重ねる。
- ③ 4隅の包布と毛布の紐を結ぶ。（紐がつけてない場合、ふとんカバー用のピンで毛布と包布の上側1枚を止めておくとずれない）
- ④ 包布の口が開いている方に立ち（床頭台と反対側）包布の内側に左手（包布の頭部から遠い方の手）を入れる。
- ⑤ 包布と毛布の隅をつまみ、右手で下側の包布をひっくり返す。
- ⑥ 足元も④、⑤と同様にし、おちつくように包布と毛布を一緒に引っ張っておく。
- ⑦ 包布の口が開いている方の紐を結ぶ等始末をする。

図1-25 包布の入れ方

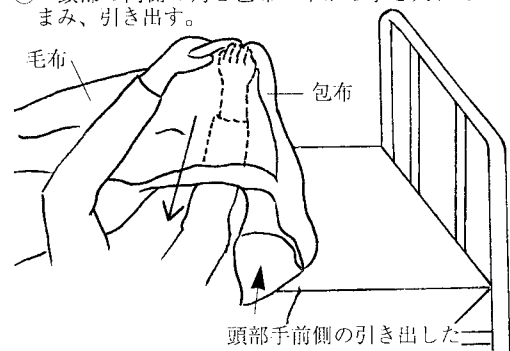
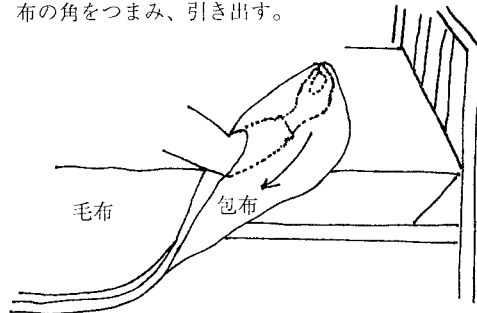
- ① 包布は中表、頭部と足元を間違いないように置き、毛布は中心線に輪側を合わせて置く。
 ② 包布の上に毛布を順次に広げ、包布と同じ位置に重なる状態にする。



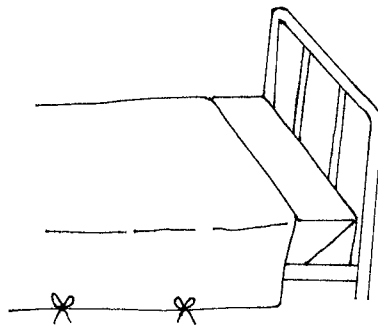
包布の輪の部分を頭側になるようにする。



- ③ 頭部手前側の包布の口から手を入れ、包布と毛布の角をつまみ、引き出す。
 ④ 頭部の向側の角を包布の中から手を入れてつまみ、引き出す。



- ⑤ 次に③④と同様に足元の手前側と向こう側を行うと毛布が包布の中に入る。最後に包布の開いている方についている紐を結ぶ。

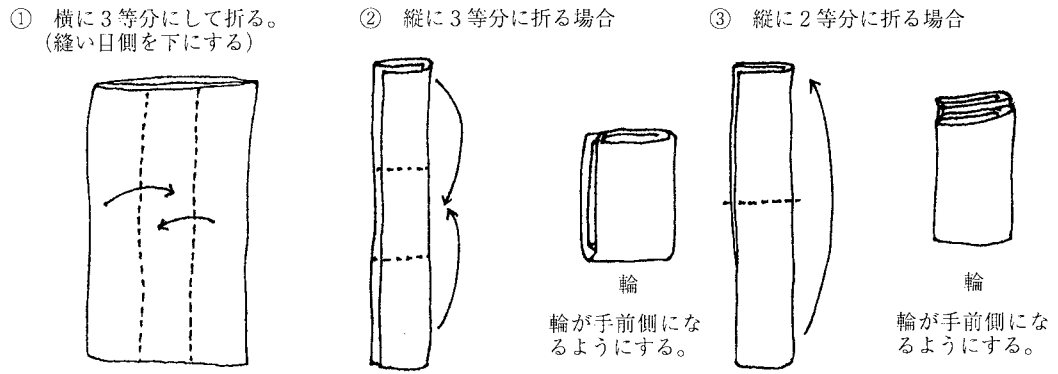


h 枕カバーのたたみ方・掛け方

イ たたみ方

- ① 縦3等分に折る。
- ② 半分に折る。

図1-26 枕カバーのたたみ方

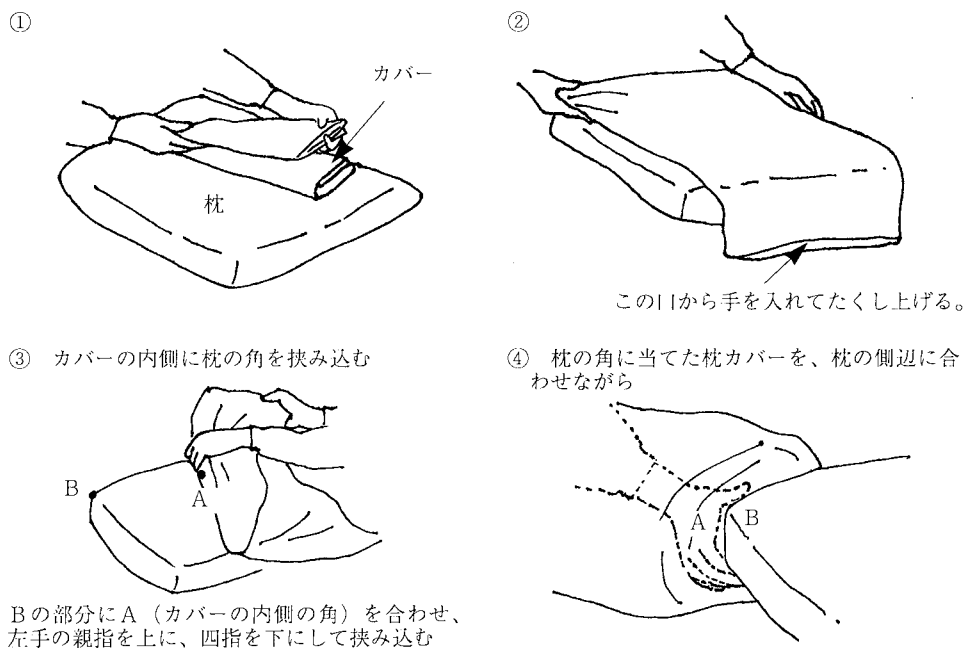


ロ 掛け方

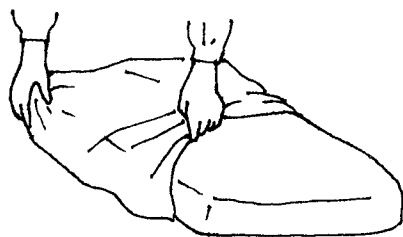
- ① 床頭台の上に頸部と接する方を右側に置く。
- ② 枕カバーを枕の上に広げる。
- ③ 枕カバーのわの方を両手でたぐって右手に持つ。
- ④ たぐった右手にカバーの中に枕の右手前（頸部と接する方）を挟み込む。
- ⑤ 左手でカバーと枕の底と側辺を合わせながらカバーを伸ばす。
- ⑥ カバーの口を手前に置き、余った部分を内側に折り込む。
- ⑦ 枕を反対にし、おちつくように上からそっと押さえる。
- ⑧ ベッドに置く。(カバーの輪が頸部の方、カバーの底は床頭台側)

※枕カバーの底や包布のわの方を部屋の入り口から見える側にする場合もあるが、床頭台がある方に身体を動かすことが多く、ケアする人も床頭台側から行うことが多いので、くずれにくく見た目もよいように床頭台側に枕カバーの底や包布のわの方がくるようにする。

図1-27-1 枕カバーの掛け方



⑤ 枕のカバーの中に枕を入れていく



⑥ カバーの中に枕が入った状態

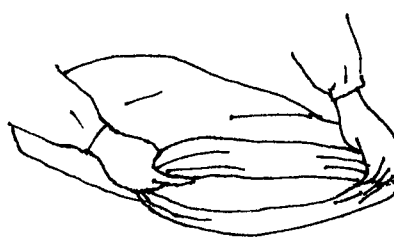
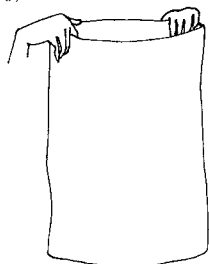
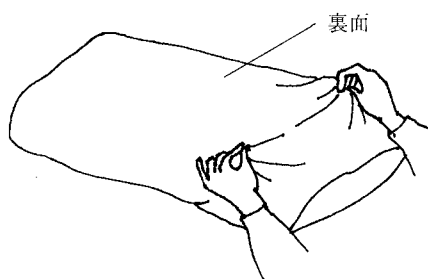


図1-27-2 枕カバーの掛け方

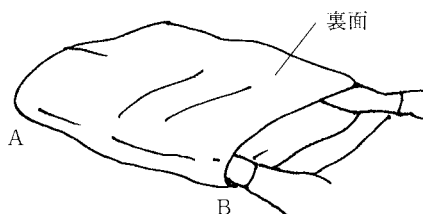
① 反対に返す。(開いている方を手前側にもってくる。)



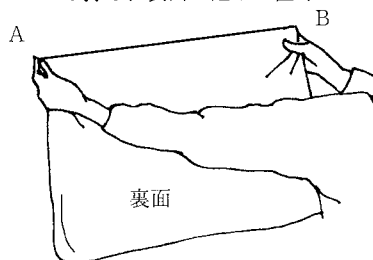
② 枕の端と同じ位置で折り込む



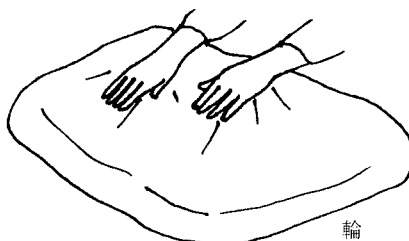
③ 中に折り込む



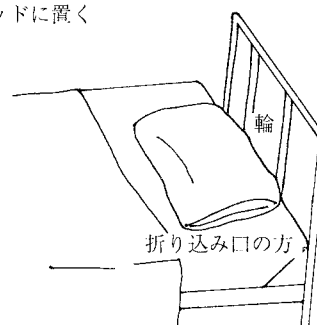
④ A Bを持ち、表面に返して置く



⑤ 表面を両手でおちつかせる



⑥ ベッドに置く

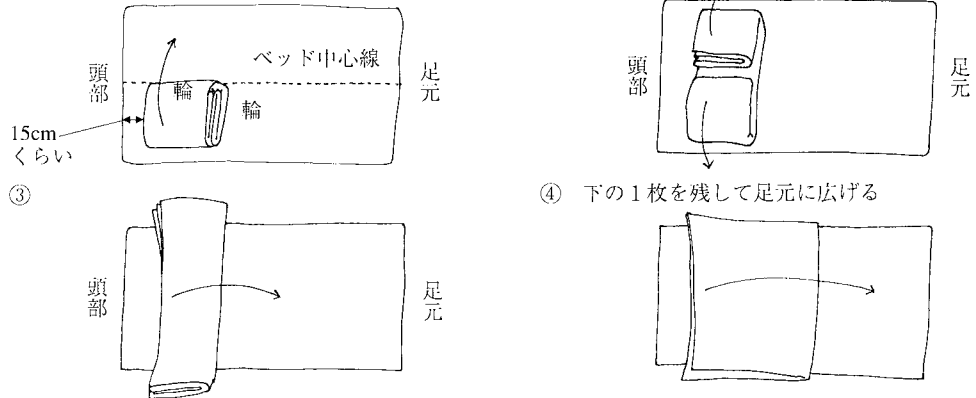


i 毛布の掛け方 (その1)

- ① 毛布のたたみ方でたたんであるものをベッドの頭部から15cmくらいのところに、ベッドと毛布の中央を合わせて置く。
- ② 向こう側へ1回2回と開き、手前を開く。
- ③ 下1枚を残し足元端を両手で持ち、足元の方へ後ずさりしながら広げる。

図1-28 毛布の掛け方（その1）

- ① ベッドの中心線に輪側を合わせてだんだん毛布を置き、向こう側に広げる。 ② さらに向こう側、手前側に毛布を広げる。

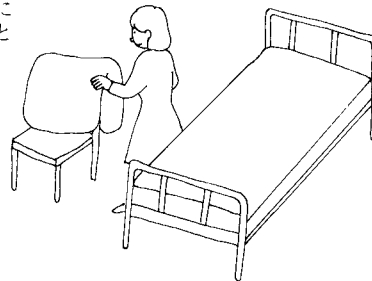


j 毛布の掛け方（その2）

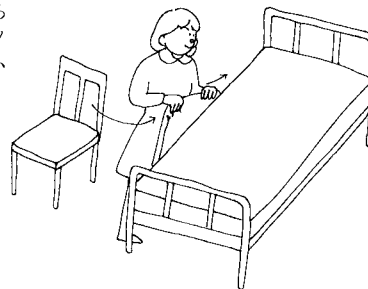
- ① 中表、外側に頭部がくるように四つ折りにたたんであるものを（はずし方参照）ベッドの頭部から15cmくらいのところに、ベッドと毛布の中央を合わせて置く。
- ② 向こう側へ1回開き、下1枚を残し足元端を両手で持ち、足元の方へ後ずさりしながら広げる。

図1-29 毛布の掛け方（その2）

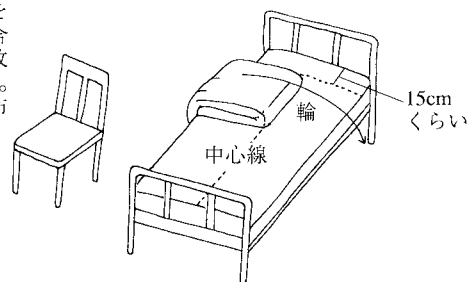
- ① いすの背もたれに掛けた毛布の輪のところを持つ。



- ② 毛布を両手で持ち上げ、そのままベッドの方に体を回し、頭部側へ移動する。



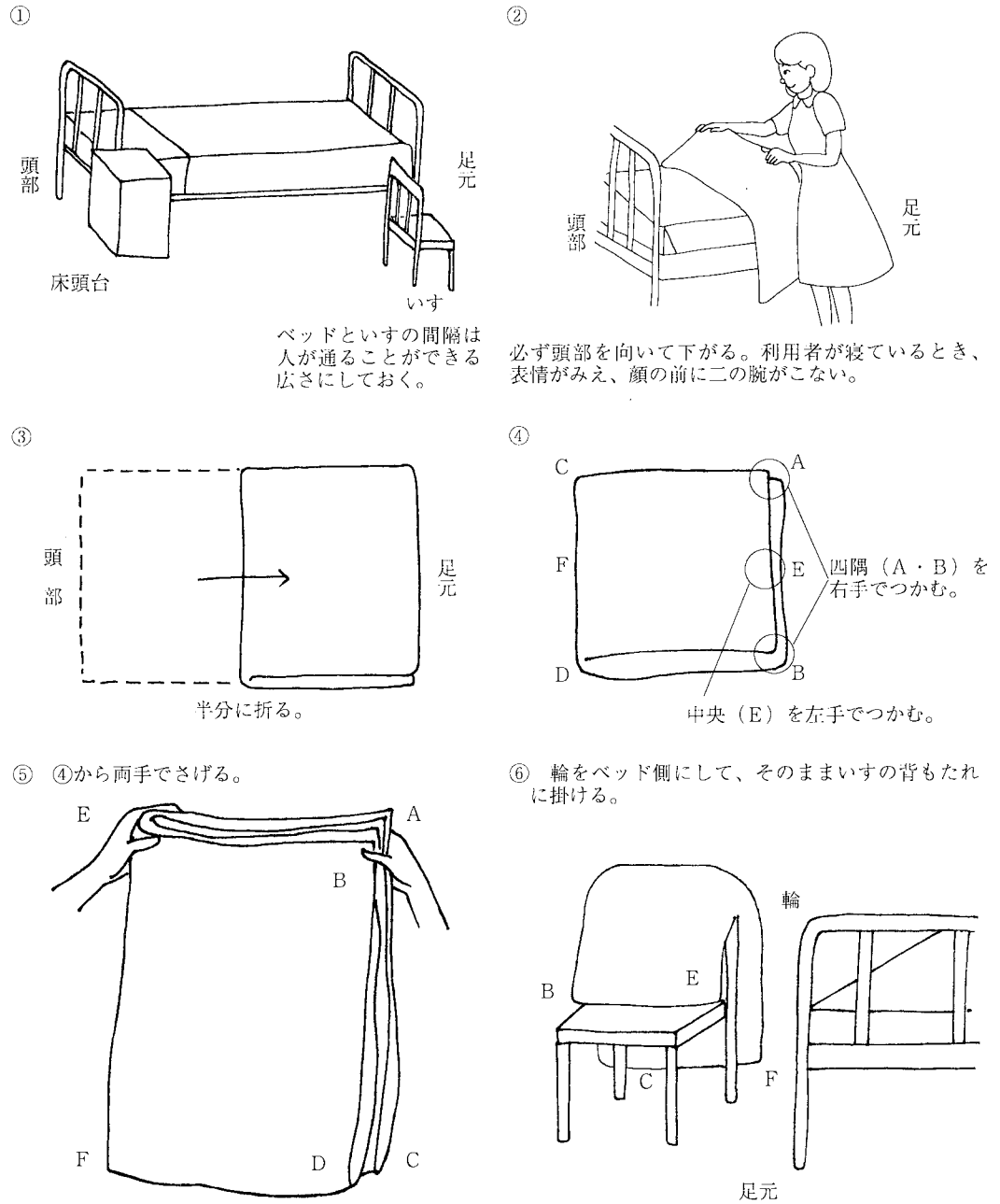
- ③ 毛布の輪の部分を持ってベッドの中心線に合わせて置き上側2枚を向こう側に開く。次に足元の方へ毛布を引いていく。



k 毛布のはずし方

- ① 両手で襟元を持ち、頭部に向いたまま、足元の方へ後ずさりしながら、はずしていく。
- ② 半分になったものを2枚共一緒に横中央を左手でつかむ。
- ③ 右手で四隅を持ち、両手で持ち上げはさず。
- ④ そのままいすの背に掛ける。

図1-30 毛布のはずし方

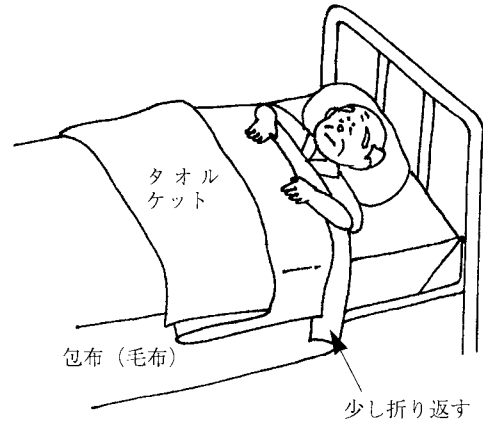
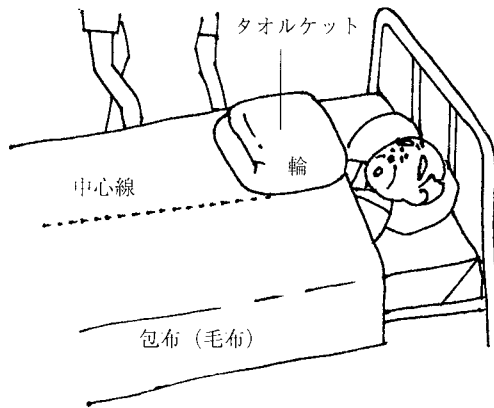


Ⅰ 毛布とタオルケットの交換

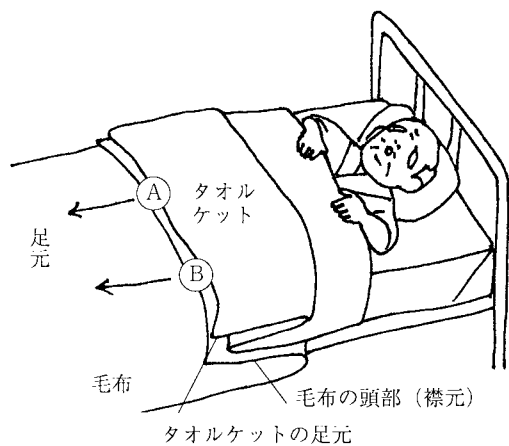
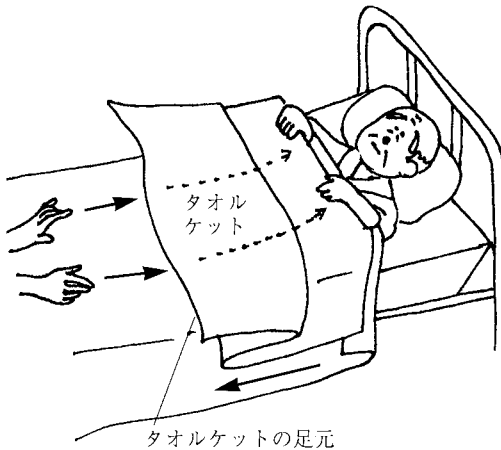
- ① タオルケットを毛布の掛け方（その1、P43）の方法で、中央線を利用者の身体の中央に合わせて横に開く。
- ② 開いたタオルケットの下に左手を入れ、かけている毛布を上側に少し折り返しておく。
- ③ 利用者の協力が得られれば、襟元を持ってもらい、それができないときは、肩の下に挟み込むとタオルケットと一緒に引っ張られてこない。
- ④ タオルケットの足元と毛布の折り返してある毛布の襟元を一緒に持ち、足元の方に下げる。
- ⑤ 下の毛布は場合によっては足元に四つにたたんでおくか、はずす。

図1-31 毛布とタオルケットの交換

- ① タオルケットをベッドの中心線に合わせて置く。 ②③ タオルケットを広げ、毛布を上側に少し折り返しておき、利用者にタオルケットの襟元を持ってもらう。（それができないときは肩の下に挟み込む）



- ④ タオルケットの下から手を入れ、毛布の襟元の折り返した部分を持ち、タオルケットの足元のところまで引き下げる。 ⑤ タオルケットの足元のところに引いた毛布の襟元とタオルケットの足元の端を重ねて持ち (A B)、足元の方へ下げていく。



m 三角コーナーのつくり方

- ① シーツのわき線をマットレスの寝床面と直角に当て、マットレスから垂れ下がった部分をマットレスの下に入れる。
- ② マットレスの上線に左手の手背をそえ、左端までそわせて固定しながら、上の余った部分を下ろす。
- ③ 固定したところがくずれないように上から右手で押さえ、左手を頭部の方にずらして行って抜く。
- ④ 下シーツの側面をマットレスの下に両手で垂平に入れる。

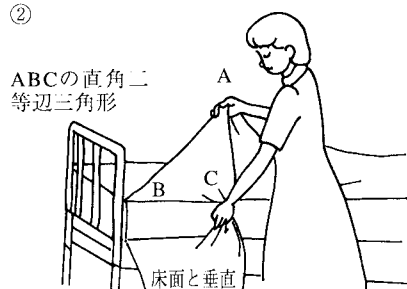
図1-32 三角コーナーのつくり方

①



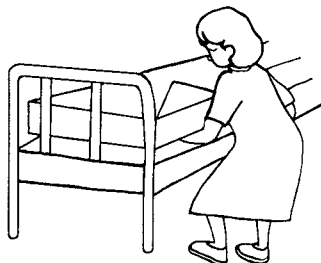
右の手掌を上にして、前腕までマットレスの下に入れてマットレスを持ち上げ、左手でシーツの上端を持ち、マットレスの下に引きながら入れる。

②



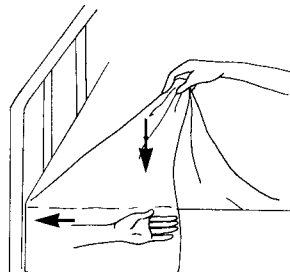
右手で垂れているシーツを持ち上げ、垂れているシーツの下の縁がマットレスの縁の線と平行であり、持ち上げているシーツの端の線がマットレスの縁の線に垂直になるようにする。

③



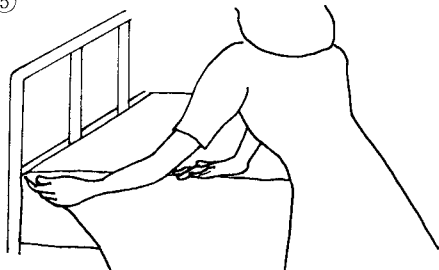
シーツの垂れている部分を手掌を下に向け、両手は真っすぐマットレスの下に垂平に入れる。

④



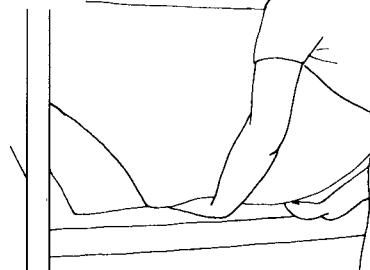
左の手背で固定し、右手で上に折り返したシーツを下ろす。

⑤



固定した所がくずれないように上から右手で押さえ、左手を頭の方にずらして抜く。

⑥



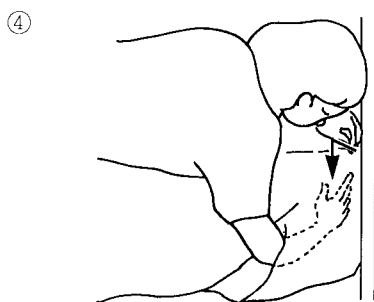
下シーツ側面をマットレスの下に垂平に入れる。

n 四角コーナーのつくり方

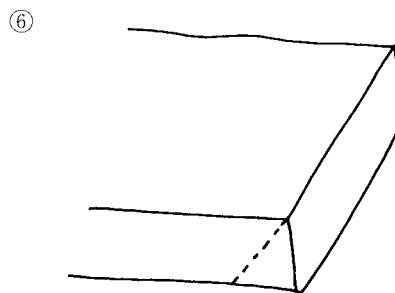
- ①～③までは三角コーナーと同じ。
- ④ ベッドに近い方の手の母指と示指でマットレスの上端角の部分を持ち、片方の手をシーツの中に入れる。
- ⑤ 角の頂点からマットの角の線にそって下に引き下ろす。
- ⑥ 側面に垂れている部分を垂平にマットレスの下に入れる。

図1-33 四角コーナーのつくり方

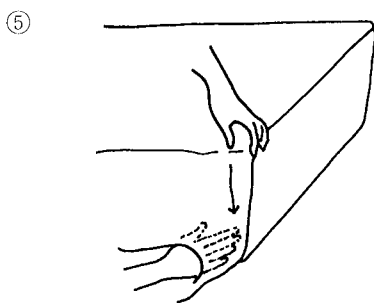
①～③までは三角コーナーと同じ



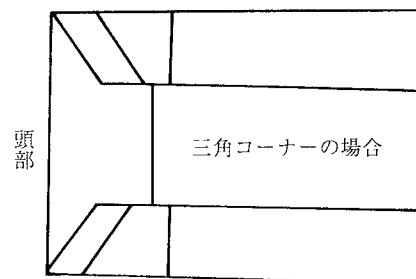
シーツの上からマットレスの角の頂点をベッド側の母指と示指で押えて片方の手シーツの中から角の頂点に当てる。



引き下ろしたシーツをマットの下に入れる。



角の頂点にあてた手をマットレスの角の線に沿ってシーツを下に引き下ろしてくる。



ベッドの下面から見たシーツのきちんと差し込まれている状態。
シーツがきちんと入っている場合形がくずれず、ゆるまない。

3 ベッドメイキング

(1) ベッドメイキングの目的

ベッドメイキングの目的は、利用者にとって安全で安楽な寝心地のよい、外観のよいベッドをつくることである。

(2) ベッドメイキングの留意事項

- イ 身体が自由に動かせ、圧迫しないようにつくる。
- ロ 寝心地のよい、耐久性のある、見た目にも美しいベッドをつくる。
- ハ 利用者の状態を考慮してある。
- ニ 介護者の活動がしやすい。

- ホ 動線、物の配置、作業域を考慮し、むだな動作を避け、手順よく、手際よく行う。
- ヘ ボディメカニクスを念頭におき、安定した姿勢で行う。
- ト リネン類の適否を点検し、清潔に取り扱う。
- チ 環境の整備、安全を確認する。

※動線、物の配置、作業域、ボディメカニクスはボディメカニクスの項参照

(3) ベッドメイキングの基本

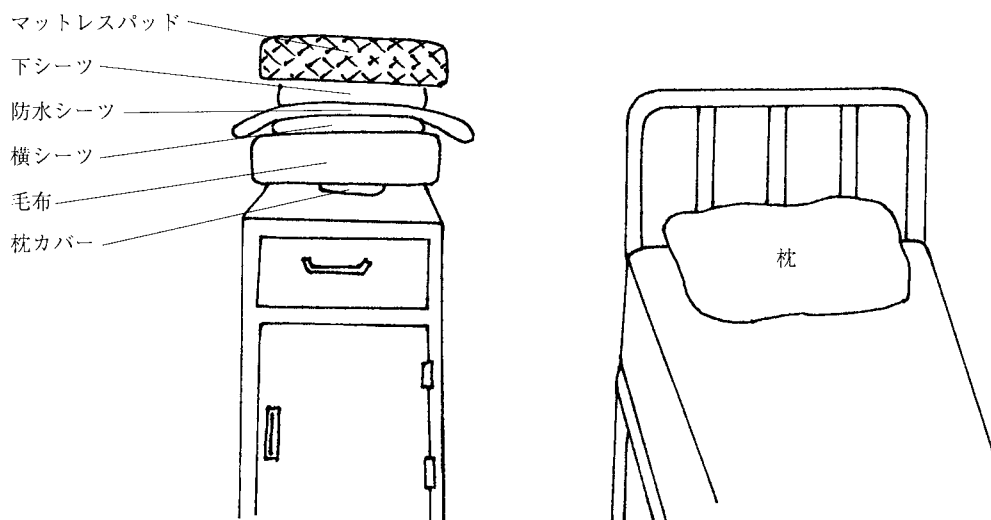
ベッドメイキングの基本は、クローズドベッドである。クローズドベッドは、病院で入院患者に備えて用意しておく寝床として準備の整ったベッドのことであるが、現在では病院であっても、ほとんど使われていない。

施設や在宅では、上に掛ける掛けものは本人の好みに合わせる等、羽毛ぶとんであったり、タオルケット、綿毛布、毛布というように、その場に応じたものを使用している。ここでは、ベッドの下のつくり方と毛布を使用するやり方をあげておく。

(4) 使用物品

- | | |
|---------------------|---------|
| ・マットレスパッド | 1枚 |
| ・シーツ | 1枚 |
| ・防水シーツ（ゴム） | 1枚 |
| ・横シーツ | 1枚 |
| ・毛布（包布を予め
掛けておく） | 1枚 |
| ・枕 | 必要数 |
| ・枕カバー | 枕の数と同数 |
| ・スクリーン | 必要時、必要数 |

図1-34 ベッドメイキング使用物品



(5) ベッドメイキング

ベッドメイキング行動形成プログラム

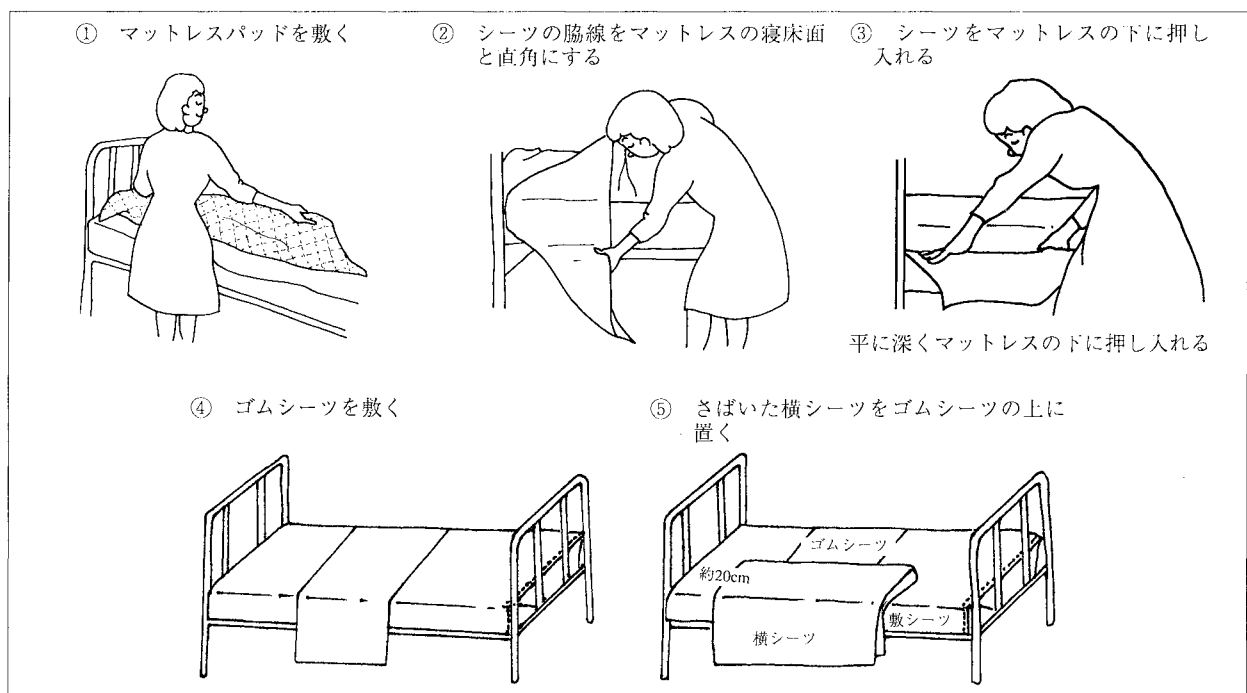
防水（ゴム）シーツ、横シーツ使用

番 氏名 _____

目 標： ベッドメイキングができる。		達成度	◎：できる ○：だいたいできる △：もう少し		
必要物品： ① マットレスパッド ② シーツ ③ 防水（ゴム）シーツ			達成度		
④ 横シーツ ⑤ 毛布（包布をしたもの） ⑥ 枕					
⑦ 枕カバー ⑧ スクリーン（必要時）			月/日	月/日	月/日
No.	項 目		/	/	/
1	準 備	1 必要な物品を用意する。			
		2 リネンは使う順序に輪を手前にして重ねる。			
		3 窓を開け、換気をする。			
		4 作業しやすいように床頭台、いすを移動する。			
		5 ベッドの高さを調節する。			
2	手 順	1 マットレスの中央にマットレスパッドの中央を合わせて、マットレスパッドを広げる。（図1-35①）			
		2 下シーツの中央をマットレスパッドの中央に合わせて置き、中央の線にそわせながら枕元および足元に伸ばす。			
		3 シーツの上1枚を手前に垂らし、残りのシーツを向こう側に置く。			
		4 マットレス上端から肩幅程度のところに立ち、頭部に伸ばしたシーツをマットレスの下に引き入れる。（布の縦方向にしっかり引く。マットレスは持ち上げ過ぎない三角コーナーのつくり方①、姿勢はボディメカニクスの項参照）			
		5 枕元側面の角をつくる（三角コーナーのつくり方参照）。			
		6 シーツの足元の端を縦方向に引っ張って、しわにならないようにし、8・9と同様に足元側面の角をつくる。			
		7 マットレス側面中間部に垂れているシーツをマットレスの下に手掌を使って水平に深く押し入れる（図1-35③）。			
		8 防水（ゴム）シーツの中央とシーツの中央を合わせて広げ、側面に垂れている部分は下シーツ同様に入れる。（図1-35④）			
		9 さばいた横シーツの中央を合わせ、下シーツ同様に入れる。（図1-35⑤）			
		10 反対側にまわり、同様の手順で下シーツから、順序よくシーツをしっかりと引きながらつくる。			

2	手 順	11 元に戻り、毛布をマットレスの上端から約15cmくらい（枕を置くスペース）下げたところに毛布の中央とベッドの中央合わせ、両端に開く。（毛布の掛け方1参照）			
		12 毛布を襟元になる下1枚を残し両手で持ち、頭部の方を向いたまま歩きながら順次広げる。			
		13 枕にカバーをかける。カバーの余った部分は下、輪は頸側、底は床頭台の方に向けて置く。（枕カバーの掛け方参照）			
3	後かたづけ	1 ベッドを下げる。 2 床頭台、いすを元に戻す。 3 窓を閉める。 4 その他使用した物品をかたづける。			
4	観察記録				
5	その他	※二人で行う場合は、ベッドの左右に立ち、他側の方が7番以下を順次、同様に行う。			

図1-35 ベッドメイキング



(6) 和式ふとん (畳の上)

畳の上で和式ふとんを使用する場合、ベッドとの違いは頭側、足元にベッドの柵がなく、自由に作業ができることを利用する。ここでは、ベッドのときと異なりまず敷シートの両側を入れてから、頭側足元の順に行うキャラメル包みと同じような方法で行う。

使用物品

・マットレス	1枚
・下シート	1枚
・毛布	1枚
・掛けふとん	1枚
・枕	1個
・枕カバー	1個
・敷ふとん	1枚

和式ふとんの寝床づくり行動形成プログラム

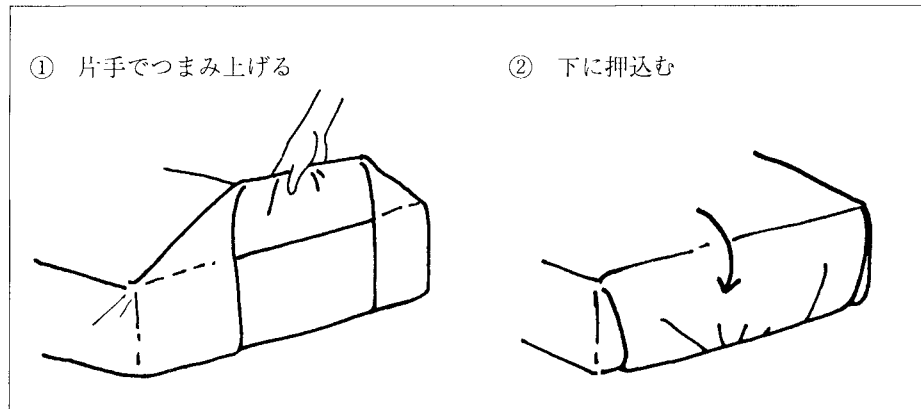
和式ふとん

番 氏名

目 標： 和式ふとんの寝床がつかれる。		達成度	◎：できる ○：だいたいできる △：もう少し		
必要物品： ① マットレス ② 敷ふとん ③ シーツ ④ 毛布 ⑤ 掛けふとん ⑥ 枕 ⑦ 枕カバー		達成度			
		月/日	月/日	月/日	
No.	項 目	/	/	/	
1	準 備	1 必要な物品を用意する。			
		2 リネンは使う順序に輪を手前にして重ねる。			
		3 窓を開け、換気をする。			
2	手 順	1 マットレスを広げ、その上に敷ふとんを敷く。			
		2 下シーツの中央を敷ふとんの中央に合わせて置き、中央の線に合わせながら枕元および足元に伸ばす（図1-36）。			
		3 シーツの上1枚を手前に垂らし、残りのシーツを向こう側に置く。			
		4 手前側を頭側から足元へマットレスの下にシーツを水平に入れていく。			
		5 足元側から反対側にまわり、4と同様にする。			
		6 頭側に行き、ふとんの中央に座り、シーツの中央を片手でつまみ上げ、そのままふとんの上にそっと置く。（頭部・足元の作り方1参照）			
		7 ベッドの三角コーナー③と同様、シーツの下の余分を両方ともマットレスの下に入れる。（頭部・足元の作り方2参照）			
		8 シーツが大きく十分にマットレスの下に入っていれば、一度に三角コーナー④⑤⑥と同様にする。			
		9 足元も頭側と同様につくる。（8、9、10）			
		10 側面に戻り、毛布、掛けふとんを掛ける。（ベッドの時と同様にたたんであれば、同じかけ方をする。）			
		11 枕にカバーをし、ふとんの上に置く。			

3	後かたづけ	1 全体を点検し、周りをかたづけて環境整備の確認をする。 2 窓を閉める。			
4	観察記録				
5	その他				

図1-36 頭部・足もとのつくり方



4 シーツ交換

利用者にとって気持ちのよい寝床を確保するために、清潔にし整理をする。朝夕、または必要に応じて換気をしたり、寝床の塵埃^{じんあい}を取り除きベッドをつくり直し、リネン類の交換をする。

リネン類の交換は最低週1回は定期的に行い、利用者の状態によっては必要に応じて、もっと頻繁に行う。

リネン類の交換は、利用者が離床しているときに行うのが望ましいが、臥床のときに一部あるいは全部を取り替えなければならない場合もある。ここでは、臥床している場合の下シートと横シートの交換の方法について述べる。

(1) シーツ交換の目的

リネン類を清潔なものと取り替え、環境を整備し、利用者の気分を爽快にする。

(2) 留意事項

- イ ベッドの振動をできるだけ少なくする。(マットレスを持ち上げたり、揺すらない。手を1回で水平に入れ、抜く。)

- ロ 利用者の疲労を少なくするため、速やかに行う。
- ハ 保温に十分注意する。
- ニ 安全を確認する。
- ホ 換気に気をつける。
- ヘ 清潔なリネンと古いリネンがなるべく触れないようにする。
- ト 汚れを広げないようにする。
- チ 利用者に説明し、協力を得る。

(3) 使用物品

・シーツ	1枚
・横シーツ	1枚
・ベッドブラシ	1個
・タオルケット（綿毛布）	1枚
・ランドリーボックス	1台

(4) シーツ交換

シーツ交換行動形成プログラム

【下シーツ、横シーツの交換】

番 氏名 _____

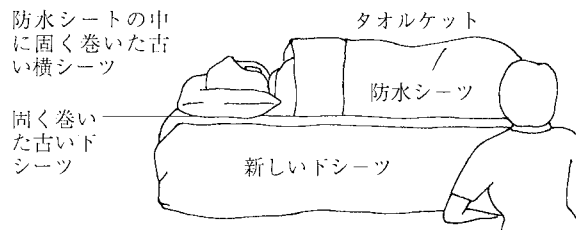
目 標： シーツの交換ができる。		達成度	◎：できる ○：だいたいできる △：もう少し		
必要物品： ①シーツ ②横シーツ（小さいものも使用） ③ベッドブラシ ④タオルケット（綿毛布） ⑤ランドリーボックス		達 成 度			
			月/日	月/日	月/日
No.	項 目				
1	準 備	1 事前に説明し協力を得る。			
		2 交換するリネンを使用順に準備し、床頭台の上に置く。置けない場合はワゴン等作業のしやすい位置に置いて使用する。			
		3 換気をよくする。直接顔に風があたらないように工夫する。			
		4 床頭台、いすをベッドから離し、ランドリーボックスを足元の方に置く。			
		5 ベッドの高さを自分の作業のしやすい高さに調節する。			
2	手 順	1 タオルケットをかけながら毛布をはずし、毛布をいすの背に掛ける。			
		2 下シーツは頭部の角（手前側）の部分をはずし、できるだけ向こう側の方まではずしておく。			
		3 足元の方へ向き、ベッドに近い方の手（左手）をマットレスの下に上向きに入れ、足元へ向かってずらし、右手でシーツを斜め下方にはずしていく。			
		4 足元も頭部と同様にはずしておく。			
		5 反対側にまわり手前と同様にはずす。			
		6 枕を手前斜めに引き、利用者を側臥位にする。 (体位変換－移動 参照)			
		側臥位が無理な場合は仰臥位のままベッドの端に移動させる。			
		7 安全のためベッドの柵をし、つかまってもらう。			
8 床頭台の側に戻り、はずした横シーツを ^{じんあい} 塵埃が散らないように内側に巻き込みながら利用者の身体の下に押し入れる。(マットレスを上から押すようにすると振動を与えない)					

2	手	9	防水シートはそのまま使用するのでベッドブラシで掃き、利用者の身体の上に静かに置く（ベッドブラシの使い方は頭から足元、中央から側面へ、大きく使い最後は止める。はねあげると埃がたつ）。			
		10	下シートも横シート同様、固く内側に巻き、防水シートの下に押し入れる（図1-37①）。			
		11	マットレスパッドの上を掃き、利用者の背中の方に置き、マットレスの上を掃き、ベッドまわりも掃く。塵埃を払うだけでなく、少しでも新しい空気を入れ乾燥させる。			
		12	マットレスパッドを元に戻し、その上に新しい下シートをベッドメイキングのときと同様、中央に合わせて置き、手前側になる部分を広げる。			
		13	向こう側になる部分はしわにならないように扇子折りにして古いシートの下に入れる。			
		14	ベッドメイキングのときと同様に手前側をつくる。			
		15	防水シートをしっかりと引いてマットレスの下に入れる。			
		16	横シートは防水シートの中央に合わせ、手前側を下げ、向こう側になる部分を古い横シートと防水シートの間に入れる（図1-37②）。			
		17	横シートの手前側をつくり、反対側にまわる。			
		18	ベッドの柵を下ろし、枕を移動させ、仰臥位にする。			
		順	19	不快感を与えないように、身体の下にあるシートを全部身体の脇に出しておく（身体の下に十分に押し込めていれば仰臥位にしたとき、シートは身体の脇になっている）。		
			20	古い横シートを手前から丸めていき、両方から寄せ、上下も小さくたたんでランドリーボックスへ入れる。		
	21		新しい横シートを伸ばし静かに利用者の上に置く。			
	22		防水シートの上を掃き、静かに利用者の上に置く。			
	23		古い下シートを手前から丸めていき、両方から寄せ、上下も小さくたたんでランドリーボックスへ入れる。			
	24		マットレスパッド、マットレス、ベッドまわりをベッドブラシで掃く。			

2	手 順	25 ベッドメイキングのときと同様に布を水平にしっかりと引き、しわのないようにつくる。			
		26 床頭台側に戻り、枕を直す。			
		27 毛布にかけ替え、具合のわるいところがないか聞く（図1-37③）。			
3	後 か た づ け	1 ベッドを下げる。			
		2 床頭台、いすを元に戻す。			
		3 交換したシーツをかたづける。			
		4 その他使用した物品をかたづける。			
		5 窓を開けていれば閉める。			
4	観 察 記 録				
5	そ の 他				

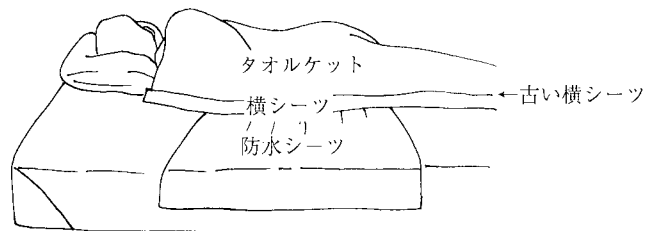
図1-37 シーツの交換

① 下シーツの頭部と側辺をマットレスの下に入れる。

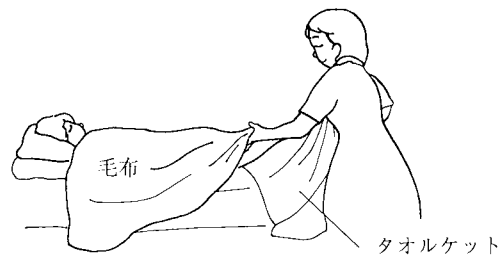


下シーツの頭部と側辺をマットレスの下に入れる

②



③ 毛布を広げながらタオルケットをはずす。



(5) 和式ふとんのシーツ交換

和式ふとんのシーツ交換行動形成プログラム

下シーツの交換

番 氏名

目 標： シーツの交換ができる。		達成度	◎：できる ○：だいたいできる △：もう少し		
必要物品： ① シーツ ② 小箒 ^{こほうき} ③ タオルケット（綿毛布） ④ 塵取 ^{ちりとり}		達成度			
		月/日	月/日	月/日	
No.	項 目		/	/	/
1	準備	1 事前に説明し協力を得る。			
		2 交換するリネンを準備し、使用順に重ね用意する。			
		3 換気をよくする。直接顔に風があたらないように工夫する。			
2	手順	1 タオルケットを掛けながらふとんをはずし、足元の脇に置く。			
		2 頭側、側面、足元、向こう側の下シーツをはずす。			
		3 枕を手前斜めに引き、利用者を側臥位にする。 側臥位が無理な場合は、仰臥位のままふとんの端に移動させる。			
		4 手前側に戻り、はずした下シーツを塵埃 ^{じんあい} が散らないように内側に巻き込みながら利用者の身体の下に押し入れる。			
		5 敷ふとんの上、マットレスとの間を小箒で掃き、塵取りにとる。			
		6 新しい下シーツを和式ふとんのつくり方のときと同様、中央に合わせて置き、手前側になる部分を1枚垂らす。			
		7 向こう側になる部分はしわにならないように扇子折りにして古いシーツの下に入れる。			
		8 和式ふとんのつくり方のときと同様に手前側をつくる。			
		9 足元から反対側にまわり、枕を移動させ、仰臥位にする。			
		10 不快感を与えないように、身体の下にあるシーツを全部身体の脇に出しておく（身体の下に十分に押し込めれば仰臥位にしたとき、シーツは身体の脇になっている）。			
		11 ベッドメイキングのときと同様に布を水平にしっかりと引き、しわのないように側面をつくる。			
12 頭部と足元も和式ふとんのつくり方のときと同様につくる。					
13 ふとんに掛け替え、具合の悪いところがないか聞く。					

3	後かたづけ	1 周りをかたづける。			
		2 窓を開けていれば閉める。			
		3 交換したシーツ、その他使用した物品をかたづける。			
4	観察記録				
5	その他				

第3節 住環境の整備

学習のポイント

- 住みよい環境を保つためには、どうすればよいかについて学習する。
- 家庭内での事故を防止するには、どんなことに配慮すればよいか。
- 住居を住みやすくするには、さまざまな工夫をする必要があることを学ぶ。

住居は就寝、休息、食事、家事等日常生活を営み、家族の団らんの場である。

高齢者や障害者にとっても住居に対する要求は、特別なものではない。だれでもが居心地がよく、やすらぎのある快適な生活ができる望ましい居住環境を整えていくことが必要であり、そうすることで安全が確保され、自立を助けることになる。

1 住環境基準

(1) 音環境

音は大きさ、高さ、音色の組み合わせでまったく違った感じを与える。

騒音とは、概して大きい音や聞き手にとってうるささを感じさせる音をいう。騒音と感じる音にも個人差があり、多分に心理的要因や体調にも影響されることが多い。また、同じ音の感じ方も日によって違うこともある。

騒音の基準は、その感じ方にも個人差が大きく定めにくいですが、住宅の室内の騒音レベルの許容値が定められている。

許容値以下の音であっても人の話し声やドアの音、水の音等耳障りな音が家庭の中にはたくさんあるので十分注意をする必要がある。

表1-3 騒音が人体に及ぼす影響

(1) 聴力損失・難聴	(8) ときどき脆弱感
(2) 耳鳴・圧迫感	(9) 歯痛
(3) 音の分離（一定のpitchの音がより高いpitchの音や騒音として感じられる現象）	(10) 視力障害
(4) 疲労の増大	(11) 胃の分泌液の減少・蠕動障害・収縮運動の減少
(5) 心理的不快感・いらいら・精神集中の困難・不安感	(12) 唾液分泌の減少
(6) 仕事に対するエネルギー消費の増大	(13) 睡眠障害
(7) 前庭反応（嘔気・嘔吐など）	(14) 通信会話障害・発声音の増大

資料：（「人間工学ハンドブック」金原出版（株） P.179による）

表1-4 騒音に係わる環境基準

(単位：dB(A))

(a)一般騒音

地域の 類型	時間の区分		
	昼間	朝・夕	夜間
AA	45	40	35
A	50	45	40
B	60	55	50

(b)道路に面する地域

地域の区分 車線	時間の区分			
	昼間	朝・夕	夜間	
A	2車線	55	50	45
	2車線をこえる	60	55	50
B	2車線	65	60	55
	車線をこえる	65	65	60

AA：特に静穏を要する地域

A：主として住居の用に供される地域とする

B：相当数の住居と併せて商工業の用に供される地域

(2) 光環境

採光とは、窓から太陽の直射日光や曇天の日の天空光を取り入れることで、太陽の出ている日と曇っている日では明るさに著しい差がある。

また、窓が開いている場合、透明ガラス、すりガラスによっても太陽の位置によっても透過率には違いがあり、安静にしたいときなどは、障子やカーテン等で直射日光を遮るほうがおちつける。

人工照明には、部屋全体を照明する全体照明と必要なところだけを重点的に照らす局所照明を必要に応じて上手に使い分けることが重要である。

また、配光によって直接照明と間接照明がある。直接照明は、直接照らす光で明るさを得るためにはよいが、眩しさや光の方向によっては影ができたり、場所によって明るさにムラが生じる。間接照明は、一度天井や壁に光を反射させて照明するので眩しさがなく、やわらかい光りが得られる。

表1-5 材料別透過性状と透過率

材 料	透過性状	透 過 率 (%)
透明ガラス (垂直入射)	透 明	90
透明ガラス (拡散光入射)	透 明	83
すりガラス (垂直入射)	半透明 半拡散	75~85
すりガラス (拡散光入射)		
磨き網入りガラス	透 明	75~80
普通網入りガラス	半透明	60~70
薄美濃紙	半拡散	50~60
障子紙	拡 散	35~50
淡色薄地カーテン	〃	10~30
濃色薄地カーテン	〃	1~5
厚地カーテン	〃	0.1~1

資料：「日本建築学会設計計画パンフレット」(16, p.34)より抜粋)

表1-6 照度基準

		2000	1500	1000	750	500	300	200	150	100	75	50	30	20	10	5	2	1		
住 宅 ・ 共 同 住 宅 ¹⁾				勉強*・読書 * (書斎・子 供室・勉強 室)		食卓*・ 調理台*・流 し台*・ひげ そり*・化粧 * (浴室・脱 衣 ・洗面*・掃 除*・点検*				全般 (書斎・食堂・ 台所・便所)		全般 (納戸・物 置)								
	手芸*・裁縫*・ミシ ン*			読書 (居間 ・寝室)* ・電話*・化 粧 (居間・ 寝室)*・鏡 *・工作*		団らん*・娛 楽*・遊 び *・テーブル *・ソファ *・飾りだ な*・座卓* ・床の間*・洗 濯*・くつ 脱ぎ*		全般 (子供室・ 勉強室・家 事室・作業 室・浴室・ 脱衣室)・ 玄関・パー ティー*・食 事* (庭)		全般 ²⁾ (居間・ 応接室・座 敷・廊下・ 階段・車庫 ・テラス) ・表札*・郵 便受*・ 押しボタン*		全般 (寝室)								通路

1) それぞれの場所の用途に応じて全般照明と局部照明を併用することが望ましい。

2) 居間・応接室・寝室については調光を可能にすることが望ましい。

この照度は、主として視作業面 (特に視作業面の指定なきときは、床上85cm、座業のときは床上40cm、廊下・屋外などでは床面または地面) における水平面照度。

*印の作業の場所は、局部照明によって、この照度を得てもよい。この場合の全般照明の照度は局部照明による照度の1/10以上あることが望ましい。

資料：(J I S Z9110-1978より抜粋)

(3) 臭 い

日常生活の中にはさまざまな臭いが入り交じっている。一つひとつはよい臭いであっても、それが重なり合うと嫌な臭いになることがある。

長い間寝ていたり、ずっと部屋をしめつきりにしておく嫌な臭いがこもる。

臭気がある場合は発生源を除去し、あるいは窓を開けるなどして軽減をはかる。また、常に清潔に心がけ、発生量を少なくすることである。

(4) 室内気候

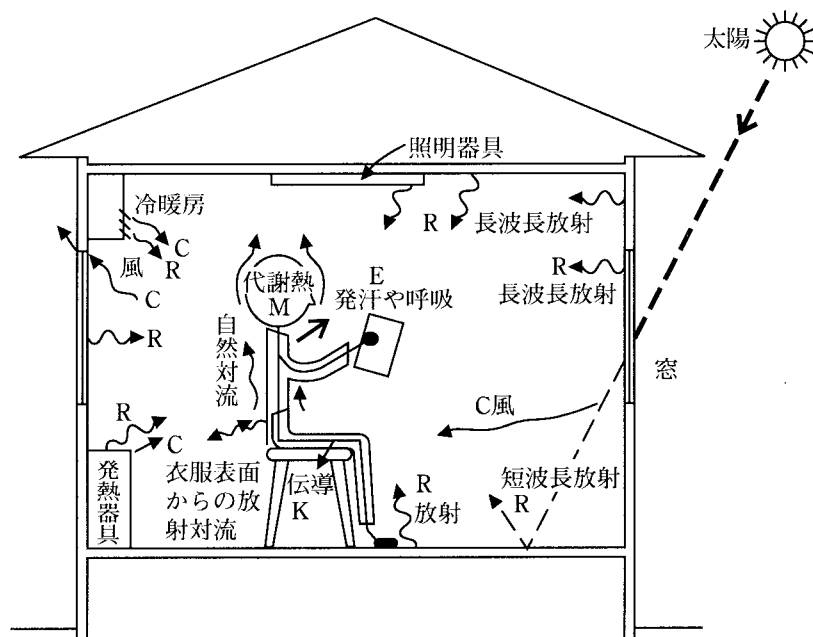
人間が生活し、安全が守られるような室内気候は温度、湿度、気流によって、暑くも寒くもない状態にすることである。

室内気候は外部環境の気温、湿気、風、日照等に影響される。こうした外部環境とのつながりで考える必要がある。

体感に影響する温熱要素には「温度」「湿度」「気流」「輻射熱」の四つの要素があり、他に「着衣量」「作業強度」等に影響される。

室内の温度調節を行う場合、夏冬は冷暖房器具を使用するようになるが、その場合、換気や火災、やけどには充分注意し、温度も熱つすぎたり、冷やしすぎたりにならないようにする。冷房を使用するときは外気温との差が5℃以内にする。また、直接風が身体に当たらないようにし、こまめに調節をする。

図1-38 温熱環境¹⁾



R：放射熱は角関係、温度と放射率の大小で変化する。

C：対流熱は風速・温度の大小で変化する。

E：水分蒸発熱量は温度・風速の大小で変化する。

K：電動熱は接している材料の熱伝導率と温度の大小で変化する。過渡的には体温が変化することはあるが37.5℃（直腸温）程度で熱収支のバランスが保たれる。

熱収支のバランスがとれているときに温熱感覚は中性を示すことが多いが、放射温度と気温の差が3℃あるときや、上下、左右の温度差が大きくなったときには、不快な感覚があるとされている。

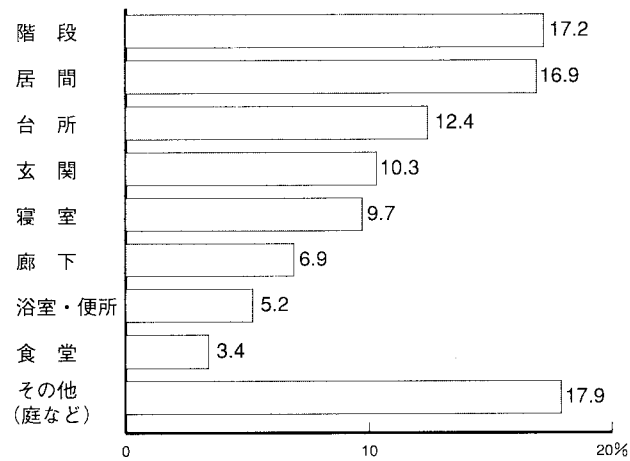
気温と放射が等しい18℃以上の環境では、足元暖房を行うと発汗が促進され直腸温が逆に低下し健康をそこなう例もあり、単に全体的なバランスのみならず部分的な熱収支についても研究が進められている。

資料：日本家政学会編 家政学事典 朝倉書店

表1-7 快適な温度と湿度

	温 度	湿 度
冬 季	18～22℃	55～65%
夏 季	20～25℃	45～65%

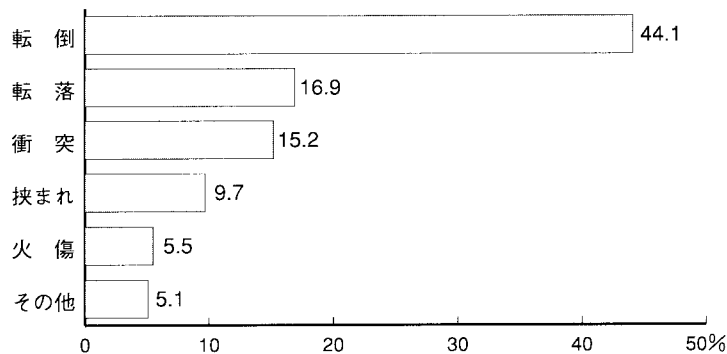
図1-39 中高年齢者の住宅事故の発生場所



注：50代～80代の住宅事故経験者296名

資料：高齢者住宅危害情報調査委員会「高齢者の住宅内安全についての調査研究」 東京都生活文化局、1987年

図1-40 中高年齢者の住宅事故の内容



資料：高齢者住宅危害情報調査委員会「高齢者の住宅内安全についての調査研究」 東京都生活文化局、1987年

2 住み慣れた住居に住み続けるための配慮と工夫

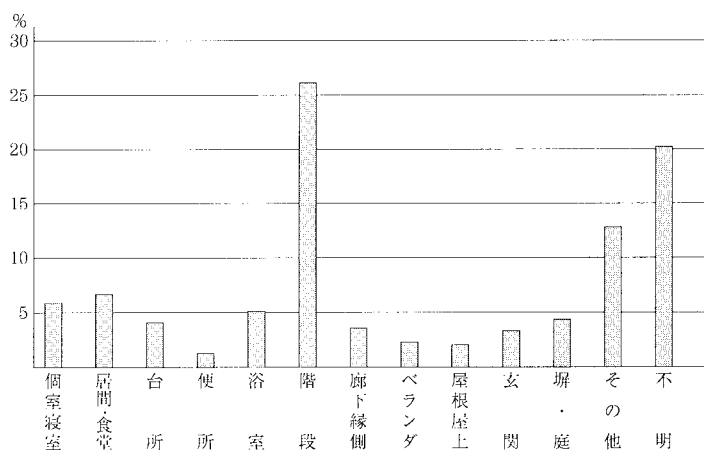
高齢になり身体各部の機能が衰えてくると、いままで住み慣れた住居であっても、日常生活においていろいろなところで不都合が生じてくる。

家庭内で起こる不慮の事故は老人に多く、その多くがつまづき、よろめき等の同一平面上での転倒であり、これは居住環境を整備することにより大多数が防げるものである。

高齢者や障害のある人が、従来どおり住み慣れた場所で普通に安全で快適にQOLの高められる生活ができるように環境を整備することが望まれている。それを可能にする住居の設計がバリアフリーデザインである。

ここでは、住宅の大改築を目的としたものでなく、ちょっとした配慮や工夫について述べる。

図1-41 部屋別事故発生率



資料：(財) 経済調査会刊「シルバー住宅」(対象は全年齢層)

家庭内事故の防止

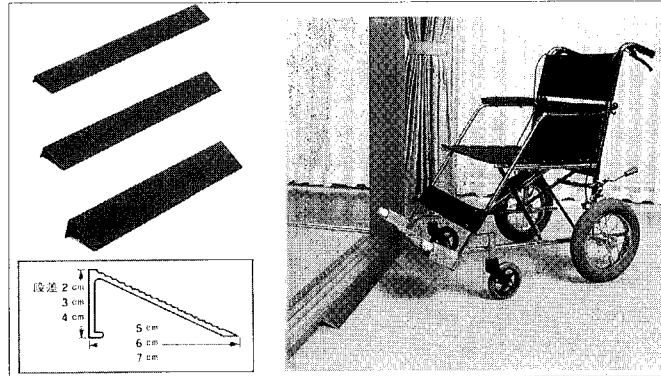
家庭内の事故を防止するには次の点を留意する。

- イ 照明は雰囲気づくりも大切であるが、事故の起こりやすい場所は明るめにする。
- ロ 不必要な段差をなくす。従来の日本の家屋は、畳を使用していること等により小さい段差が多いものである。室内のわずかな段差がつまづきの原因となることが多い。現在、この段差を解消するためのミニスロープが市販されており、簡単にセットできる。
- ハ 通路となるようなところに物を置かない。
- ニ 絨毯じゅうたんやカーペットを使用する場合は全体に敷けるものにする。部分敷はつまづきの原因になるので使うときはまく捲れないようにする。特に玄関マット、風呂用マットには注意をする。
毛足の長い絨毯は車いすの使用に困難な場合がある。
- ホ 各部屋、通路等住居全体に温度差がないようにする。
- ヘ 水道はいきなり熱湯が出てこないように温度調節ができ、握力や上肢、指先が思うように使えなくても簡単に使用できるレバー式がよい。

ト ドアのノブはレバー式のものが使いやすい。
 チ カーテン類は難燃性のものを使用し、風などで事故が起こらないように配慮する。

図1-42 スロープの種類

ミニスロープ



高さにより3種類がある

フラットスロープ

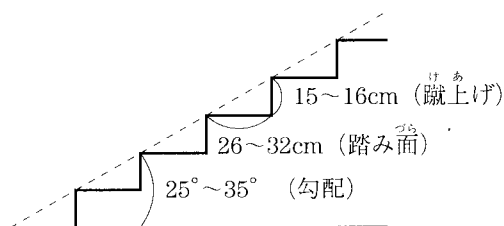


2ツ折りタイプで一部収納

a 階 段

イ 階段の勾配は緩やかにし、段差は15cm～16cm、それ以上の高さにならないようにする。

図1-43 階段の勾配と段差



ロ 蹴り込み板をつけ、滑り止め、手すりをつける。
 ハ 足元が明るいように照明に配慮する。

b トイレ

- イ 洋式の方が楽である。和式の場合は補助便器を使用する。
- ロ トイレ内は暖かくし、便座も温かくする。
- ハ 手すり、ペーパーホルダーの位置や使い勝手のよいものを選ぶ。

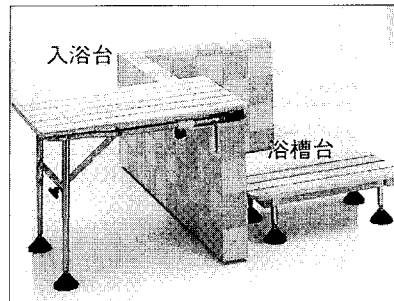
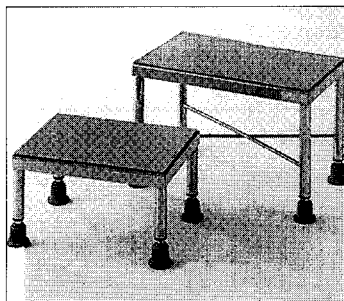
c 台所・洗面所

- イ 作業動線を考え、能率的な家事が行える調理台を配置する。
- ロ 台所の調理台や流し等の配列には、高さや奥行きが違うと危険なので、同一の高さで全面が一直線になるようにする。
- ハ 作業手元を明るくする手元照明をつける。
- ニ 流し台、鏡は状態に合わせて使いやすい物を使いやすい、見やすい位置につける。
- ホ 水栓は簡単に操作ができ、やけど等危険のないものにする。
- ヘ ガス台のまわりには燃えやすいものを置かないように配慮する。

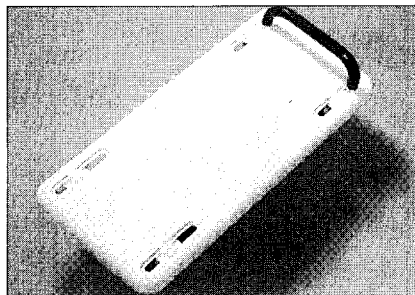
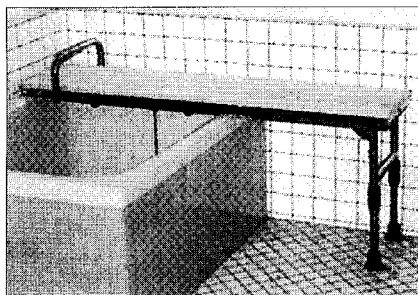
d 浴室

- イ マットやすのこを使用するときは動かないようにする。
- ロ 据置式のよい手すりが市販されている。状態に合わせて高さや使いやすい場所につけられるので便利である。
- ハ 移乗台を利用すると浴槽への出入りがしやすい。
- ニ 風呂用のシャワーベンチを使用すると、身体を洗うときや座り込み、立ち上がり楽である。また、浴槽の中では浴槽台を使用するとよい。

図1-4-4 安全な入浴のための用品



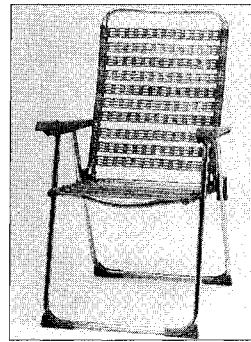
入浴用ステップ（高さ微調整式）入浴台・浴槽台



バスブリッジ（浴槽移動シート）バスボード

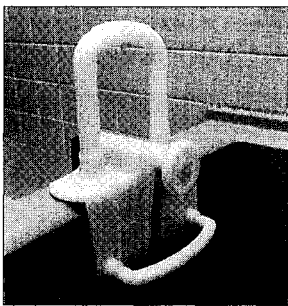


シャワーベンチ

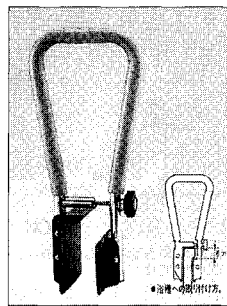


折りたたみ式シャワーチェア

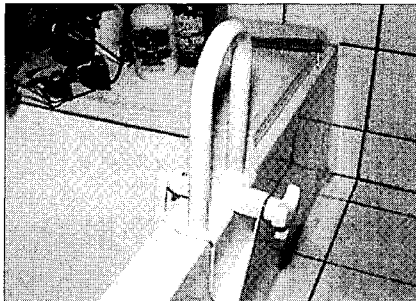
どの位置にも簡単に取り付けられる風呂用手すり類



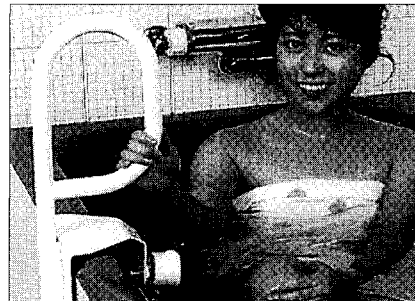
バスグリップ
浴槽の中にも手すりがあると立ち上がり、座り込みに安心できる。



風呂用手すり
凸部のついた浴槽への取り付けが容易。

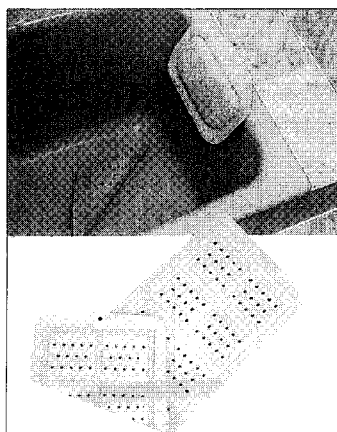


バスアーム
浴槽への出入りのときに体位を安定させる。

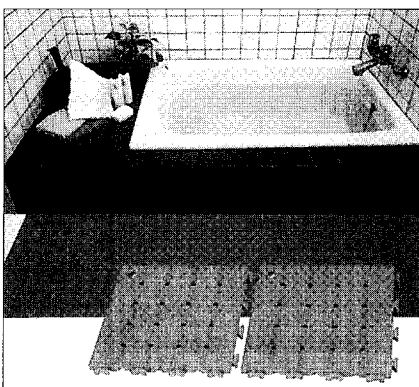


お風呂ガード
風呂のふたができて便利。

風呂用マット



すべりやすい浴槽のタイルや底面に吸着盤がついていてすべりを防ぐ。



風呂用マット

広さに合わせて、かんたんにジョイントして敷けるマット。