

トイレでの前手すりの有効性

～ 自立支援・介助負担の軽減を目指して ～

社会福祉法人 サンビジョン
特別養護老人ホーム ジョイフル各務原
発表者 理学療法士 玉田あかね

【はじめに】

日々何度となく繰り返されるトイレ介助において、立位が保てない方の介助負担は相当なものである。特に排泄後の〈清拭→パットあて→下衣を上げる〉作業は慣れている職員でも28秒ほどを必要とし、抱え上げる職員と下衣を上げる職員二人がかりでのケアとなるケースも少なくない。当施設はユニット待機が通常一人のため、二人職員を要する場合、隣ユニットからの応援を待たねばならず、利用者様が便意をもよおしたタイミングで必ずしもケアが出来ないため、便意の喪失も逃れない。そこで立位保持時間の延長を期待できる前手すりを使用し、有効性を検証した。

【検証】

当施設で入所されている利用者様から下記の条件にあてはまる方を選び、縦手すりと前手すりを使用した立位保持時間を計測した。(計測該当者を以下「被験者」とする)

- 〈条件〉 1. 指示を理解し動作が可能な方
2. 下肢筋力がMMT3(重力に抗した運動ができる筋力)以上の筋力を有する方

〈計測方法〉 縦手すり：トイレ内のL字手すりの縦部分を使用

前手すり：当施設は建付けの前手すりがいないため、乗助さん(イデア社製)の本体部分を代用して使用

〈方法〉 ・立位保持時間の計測

縦手すり、前手すりともに手すりを把持してもらい、立ち上がり動作の初動のみ臀部を持ち上げる介助をする。立位が安定したところで計測をスタート。「出来るだけ長く立っててください。」の指示で被験者が限界を感じ座りかけたところで計測ストップとした。

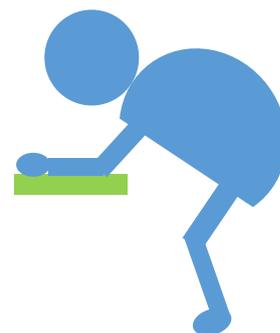
・縦手すりと前手すりの使用感を比べ、どちらが立ちやすかったかを口頭で聴取した。

〈被験者〉 10名(内訳：女性10名) 平均年齢 88.3歳

障害高齢者の日常生活自立度 B2～B1 / 認知症高齢者の日常生活自立度 I～III b



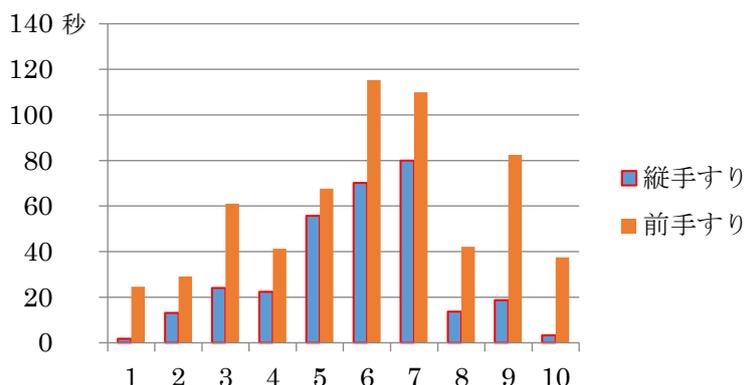
縦手すりでの立位保持



前手すりでの立位保持

【結果】

1. 縦手すりと前手すりでの立位保持時間の比較



2. 「どちらが立ち上がりやすかったか」アンケートの割合

前手すりを選択… 6名

縦手すりを選択… 3名

分からない … 1名

【考察】

2つの手すりを使用し立位保持時間を比較すると、前手すり使用時の方が縦手すり使用時に比べ立位保持時間が延長する傾向がみられた。理由として、縦手すり使用時は下肢への荷重が大きくかかり、筋力が低下している高齢者には負担が大きいこと。また手すりを強く把持するための握力と体重を吊る上肢の力も必要と思われる。それに比べ前手すりは立位を取ってしまえば上体を手すりにもたれかけさせることで、下肢にかかる荷重を免荷できることから負担が軽減されるものと考えられる。また前方に壁がないことで、立ち上がる際体の重心移動を利用して立てるので立ちやすく、左右の腕、左右の足底の4点で体重を支えるためバランスを取りやすいことも立ちやすさの理由になっていることが考えられる。「どちらが立ち上がりやすかったか」のアンケート結果では、縦手すりより前手すりの方が立ち上がりやすさを感じた被験者が2倍多かった。

【まとめ】

立ち上がりやすさを比較したアンケートで「縦手すりの方が立ちやすい」と答えた被験者も、実際の立位保持時間は前手すりでも延長がみられた方が多かった。前手すりは前方への推進力を得られ重心移動がしやすいことと体重を上体で支えることが出来ることが利点だが、縦手すりのように上方に重心を引き上げることが出来ない。よって比較的下肢に支持力があり、膝の筋の短縮や円背もなく背筋を伸ばして立つことが出来る方は主観的に縦手すりを好まれると思われる。

以上の結果、前手すりを使用し立位保持時間の延長が図れたことにより、排泄後の一連のケアに必要な時間自立して立位を保つことが出来れば、一人介助でのケアが可能となると考える

前かがみの座位

【補足】

トイレで前手すりを利用する利点として、手すりを抱えて座ると前傾姿勢がとれることで腹圧がかけやすく、直腸と肛門角度が鈍角に開き排便に適した姿勢がとれること。また座位を安定した状態で長く座る時間を確保できることで、排便を良好に促せることが挙げられる。

今後も利用者様の適応を評価し、有効に前手すりを使用することで利用者様の自立支援と職員の介助負担軽減を図っていきたい。

