

手すりの目的と選び方

高齢者が使う手すりの目的は**「動作と移動を補助」**することにあります。

高齢者は体力の低下に伴い、動作や移動に支障をきたします。手すり一本で日常生活が大きく改善されるケースが多く、高齢者の住宅改修で「手すりの設置」が最も重要な改善項目になっています。

目的

動作の補助とは

1. 玄関先での立ち座りの補助
2. 便器への立ち座りの補助
3. 扉の開閉のバランス補助 など



●便所、洗面所、扉の横などに使います。

移動の補助とは

1. 階段の昇りや降りの昇降移動
2. 廊下を歩く等の水平移動
3. 部屋内部や屋外の移動 など



●廊下、階段、屋外などに使います。

使い方

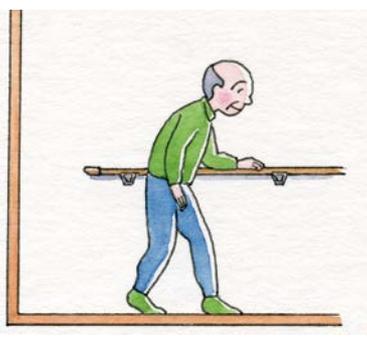
「握る」



たとえば
こんな場所

トイレ、玄関、
扉の横など

「支える」



たとえば
こんな場所

廊下、階段、トイレ
での姿勢保持など

「摺る」



たとえば
こんな場所

廊下、階段、
屋外スロープなど

太さ

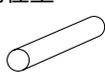
強く握って移動するため
直径28～32mm

ひじなどで、もたれかかるため
上部平坦型等の幅50～90mm

手を滑らせて移動するため
直径32～36mm

形状

円柱型

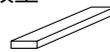


(特にグリップ加工
付のものがよい)

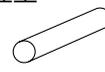
上部平坦型



板型



円柱型



上部平坦型



※転倒・転落を防ぐため、階段などの段差付近や足元が滑りやすい場所では、必ず手すりを連続させてください。

手すりの使い方は、大きくは「握る」「支える」「摺る」に分けられ、高齢者が利用する場合は、立ち座りの「握る」と歩行の「支える」といった使い方が多くみられます。また、太さや形状も高齢者の身体状況や使用場所に合わせて適切に選ぶことが大切です。

最新情報は
こちらから



バリアフリー

金物

接着・テープ・

清掃・補修

水まわり

防犯

耐震・防災

収納・内装

ペット用品

建築資材

道具・工具

お役立ち

コーナー

豆知識

ご利用方法



手すりの機能と材質

屋内



※転倒・転落を防ぐため、階段などの段差付近や足元が滑りやすい場所では、必ず手すりを連続させてください。



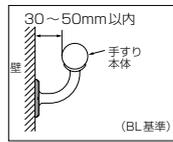
温かさと優しさの天然木です。

機能と材質

手すり棒の材質や太さにより、取付金物のピッチが決められています。最も一般的なアッシュやラバーウッド集成材では、直径35mmの場合は90cm以内に、直径32mmの場合は70cm以内に取付金物が必要です。階段などは、傾斜の関係で柱ピッチが90cmであっても手すり取付金物のピッチはそれ以上になりますので、壁の下地処理が必要です。柔らかい南洋材は、加工が容易なのでDIYで多く使用されます。強度はありますが、しなりが大きいため取付金物への負担が大きく、金物が金属疲労により折れる事故が発生しています。この場合も出来るだけ取付金物のピッチをつめて使用するのが安全です。

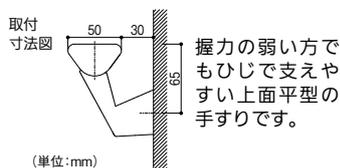
本誌掲載の代表商品

- **BAUHAUS** 35・32 木製手すり (P.110～)



壁との間はしっかりと握れる寸法です。
BAUHAUS 32は40.5mm
BAUHAUS 35は35mm

- **BAUHAUS** アームレール (P.127～)



握力の弱い方でもひじで支えやすい上面平型の手すりです。

※転倒・転落を防ぐため、階段などの段差付近や足元が滑りやすい場所では、必ず手すりを連続させてください。

屋外



丈夫で優しい樹脂被膜です。

機能と材質

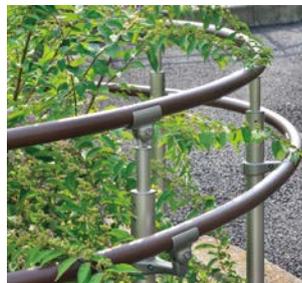
屋外では、風雨や寒暖の差が激しく、強い紫外線に晒されるので腐食が早く進みます。金属製のブラケットなら大丈夫と思って使用される方がいらっしゃいますが、室内用の亜鉛合金製のものを使用すると腐食が早い場合があります。メーカーが指定するステンレス、アルミ、耐候性樹脂のものを使用しましょう。

屋外では



本誌掲載の代表商品

- **BAUHAUS** フリーRレール (P.40～)



- **BAUHAUS** 32 ステンアクアレール (P.85～)



小さな手でも握りやすい32mm径。豊富な部材で、支柱式・壁付どちらにも幅広く対応します。

- バリアフリー
- 金物
- 接着・テープ・清掃・補修
- 水まわり
- 防犯
- 耐震・防災
- 収納・内装
- ペット用品
- 建築資材
- 道具・工具
- お役立ちコーナー

豆知識

ご利用方法

最新情報は
こちらから

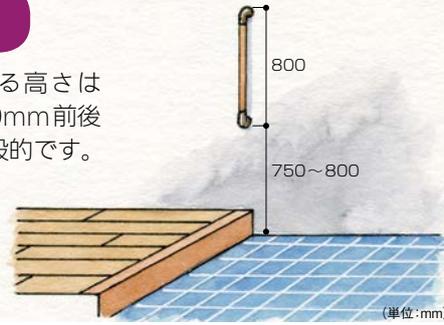


手すりの望ましいつけ方

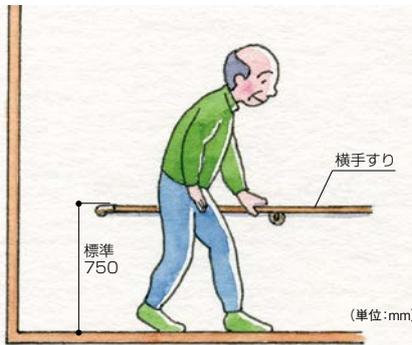
高齢者が利用する手すりは、身体状況にあわせて設置することで初めて効果があらわれます。効果的な設置場所や目安になる基本寸法を知っておくことが必要です。
(身体状況によっては基本寸法では効果的でない場合があります。その場合は専門家に相談してください)

玄関

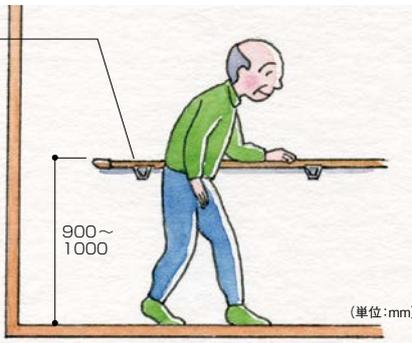
- 手すりを握る高さは床から1200mm前後の高さが一般的です。



廊下



アームレール
※楕円形や天端がフラットな形状で、肘、腕で支え歩きするための手すり全般



便所

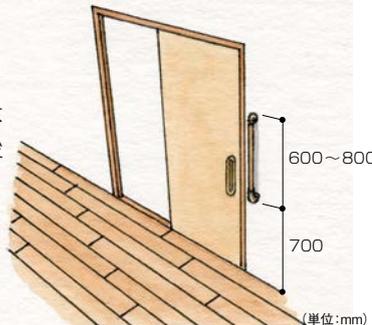
- 図のL型手すりはLタイプ(左用)です。



※立ち上がりのため、前傾姿勢が必要な場合は400mm程度まで可

扉の横

- 手すりを握る高さは床から1200mm前後の高さが一般的です。

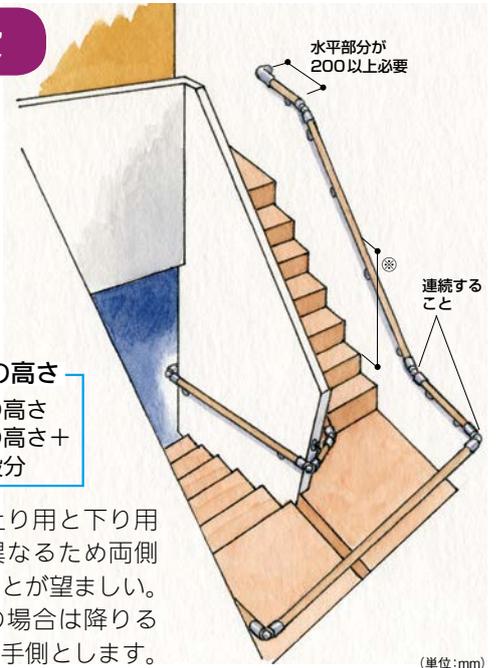


階段

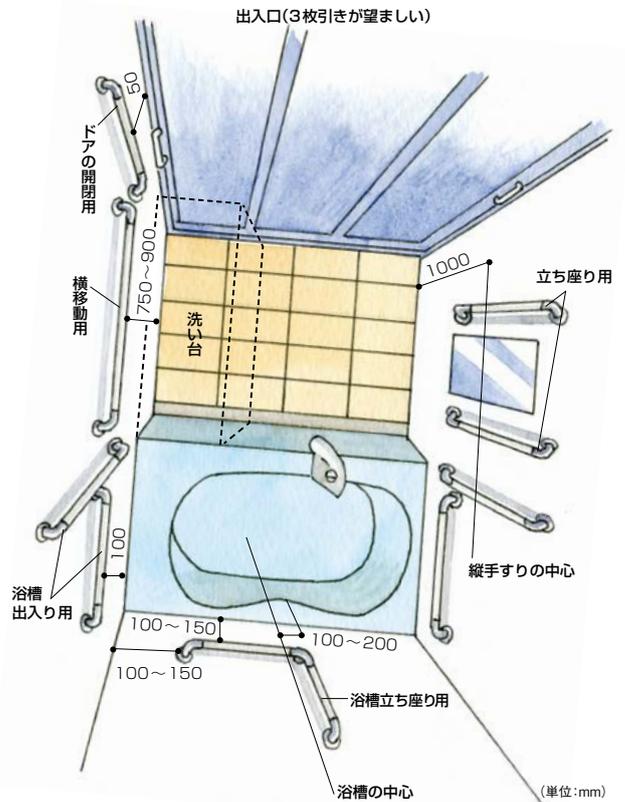
- ※手すりの高さ
上り用 杖の高さ
下り用 杖の高さ+1段分

- 手すりは上り用と下り用で高さが異なるため両側につけることが望ましい。
- 片側だけの場合は降りる時の利き手側とします。

※転倒・転落を防ぐため、階段などの段差付近や足元が滑りやすい場所では、必ず手すりを連続させてください。



浴室



- 浴室は大事故につながりやすい場所であるため、様々な位置が考えられます。身体状況にあわせて適切な位置を選びます。

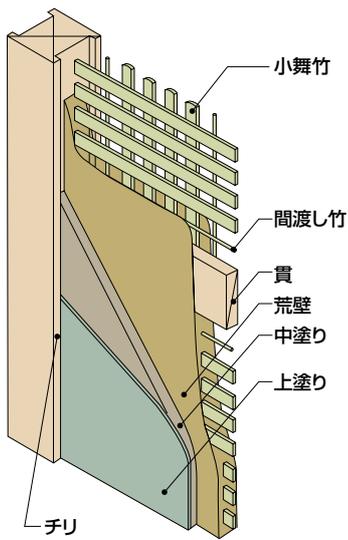
- バリアフリー
- 金物
- 接着・テープ・清掃・補修
- 水まわり
- 防犯
- 耐震・防災
- 収納・内装
- ペット用品
- 建築資材
- 道具・工具
- お役立ちコーナー

豆知識

ご利用方法

壁の種類と手すり取付方法

真壁



和室に多い壁です。柱が露出しており、柱と柱の間に土壁やジュラクや漆喰など和風の壁が塗り込められています。

伝統的に竹を編んだ小舞竹下地や、木摺り下地などがあります。

強度の問題から直接手すりを付けることはできません。

ベースプレートなど柱に渡し、それに手すりを取付けます。



真壁の壁は、古くなると痩せて湾曲していることが多く、ベースプレートを取り付けても隙間ができ、上からねじが見えてしまいます。20mm以上のベースプレートにねじ足がでない長さのねじを別途用意するか、ベースプレートを壁に沈めるなどの工夫が必要です。

◀有孔石こうボードに塗りあげたもの

Webサイトから
施工マニュアルをダウンロードできます。

<https://www.firstreform.com>



壁の種類と手すり取付方法

最新情報は
こちらから



大壁(石こうボード下地)

マンションや新しい住宅に多い壁です。

耐火性、施工性、経済性から石こうボード(石膏ボード)を下地につかうことが多いのですが、石こうボード自体には強度がなく、手すりなどを直接取付けることはできません。

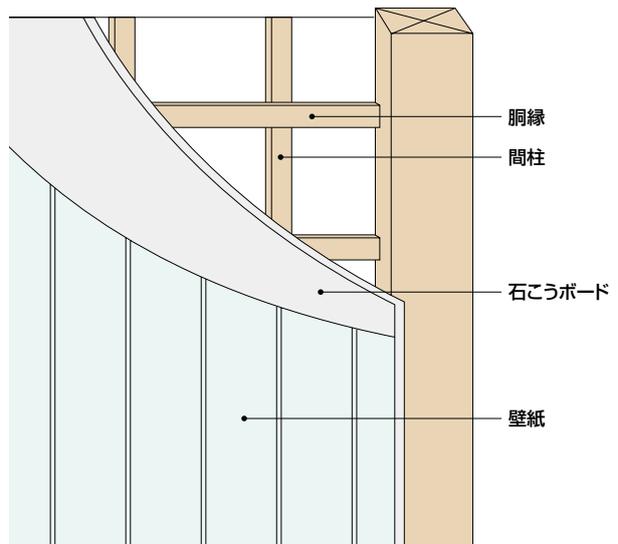
各種中空壁用アンカーが販売されていますが、石こうボードが割れたり、そのものがはずれたりすることがあるので、お薦めできません。

手すり取付部分を石こうボードと同じ厚みの合板に張り替えるか、ベースプレートの幅だけカットして間柱を確認し、ベースプレートを取付けその上に手すりを付ける。

センサーや針で間柱を探し、ブラケットを取付けることがあります。最近の胴縁は細くなっているのでねじが利かないことがあります。確実な方法で施工しましょう。

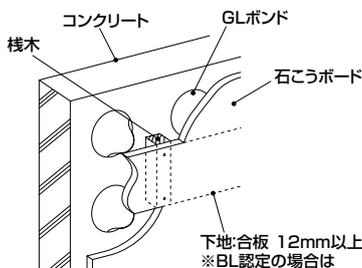


▲胴縁に化粧ボードを貼ったもの

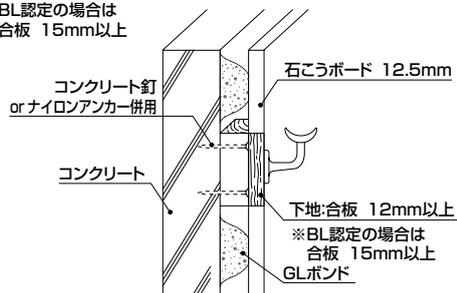


その他壁

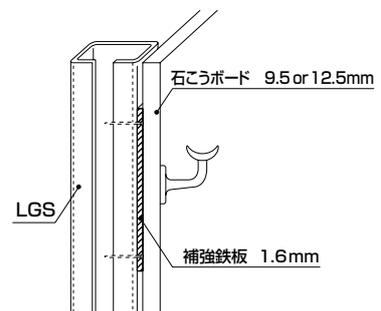
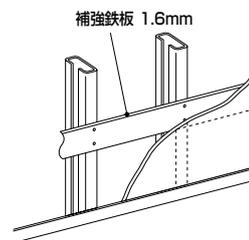
GL工法



下地:合板 12mm以上
※BL認定の場合は
合板 15mm以上



軽鉄下地



バリアフリー

金物

接着・テープ・
清掃・補修

水まわり

防犯

耐震・防災

収納・内装

ペット用品

建築資材

道具・工具

お役立ち
コーナー

豆知識

ご利用方法

最新情報は
こちらから



- バリアフリー
- 金物
- 接着・テープ・清掃・補修
- 水まわり
- 防犯
- 耐震・防災
- 収納・内装
- ペット用品
- 建築資材
- 道具・工具
- お役立ちコーナー

豆知識

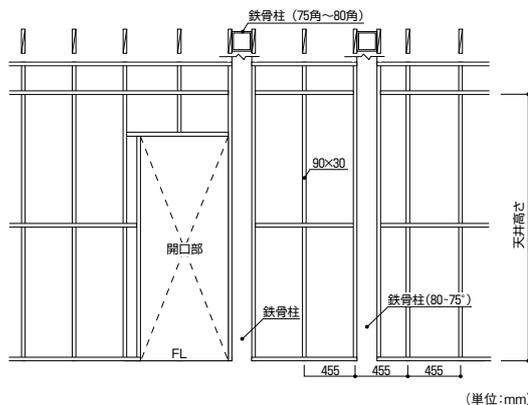
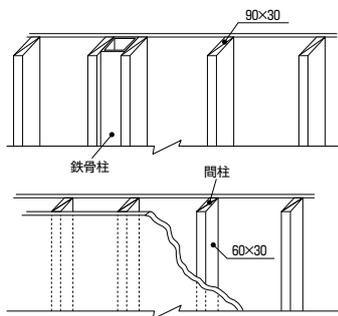
ご利用方法

一般的な壁下地例

壁の下地は、構造やメーカーの仕様によって異なります。
一般的な壁下地を知っておくと現場での対応がスムーズにすすみます。

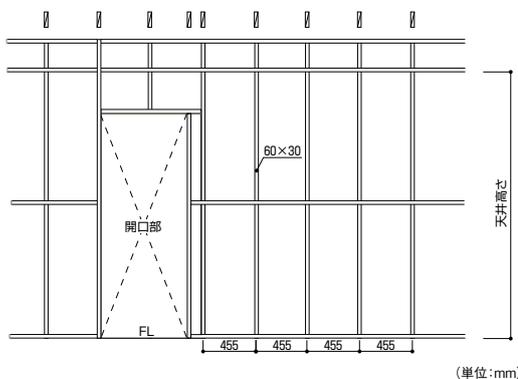
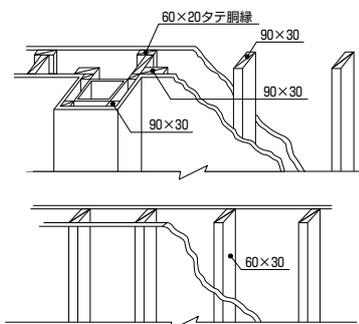
軽量鉄骨

●現場施工



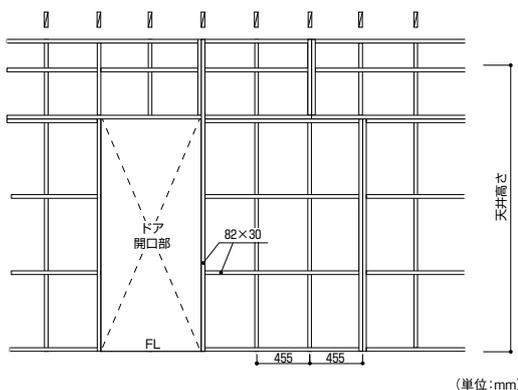
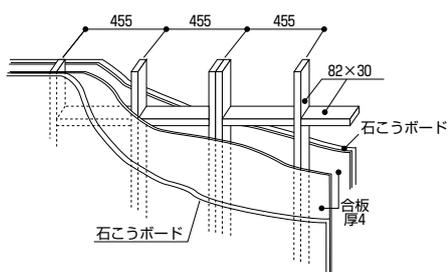
重量鉄骨

●現場施工

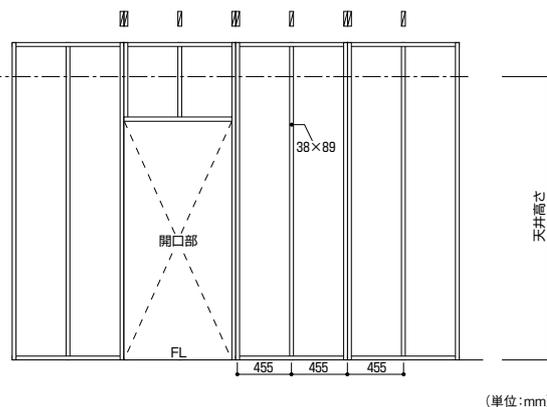
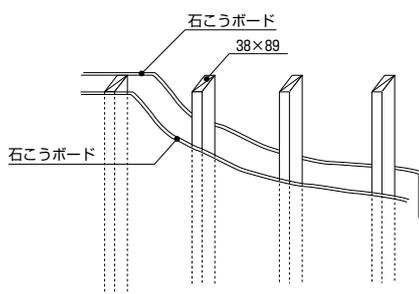


接着パネル工法

●間仕切壁(パネル)



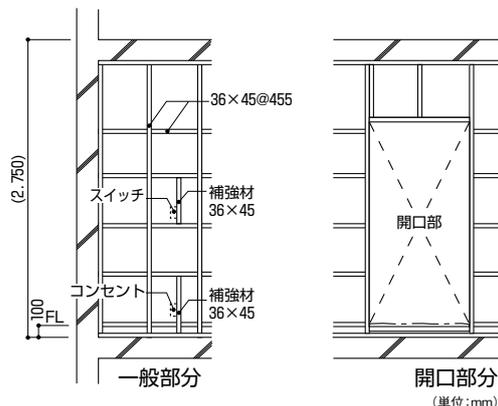
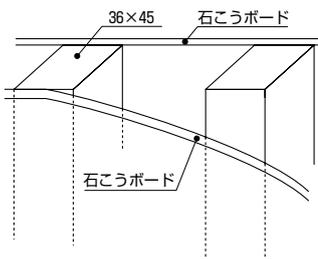
2x4工法 (パネル)



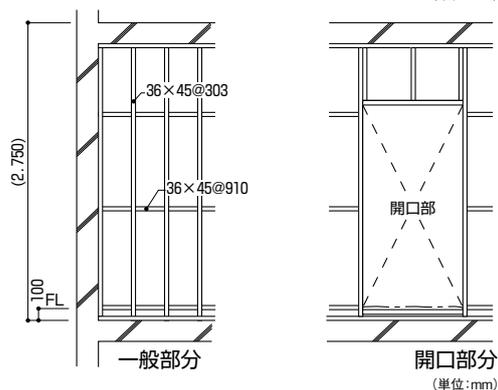
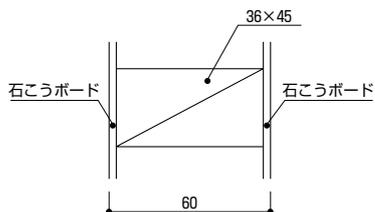
一般的な壁下地例

マンション用壁木軸

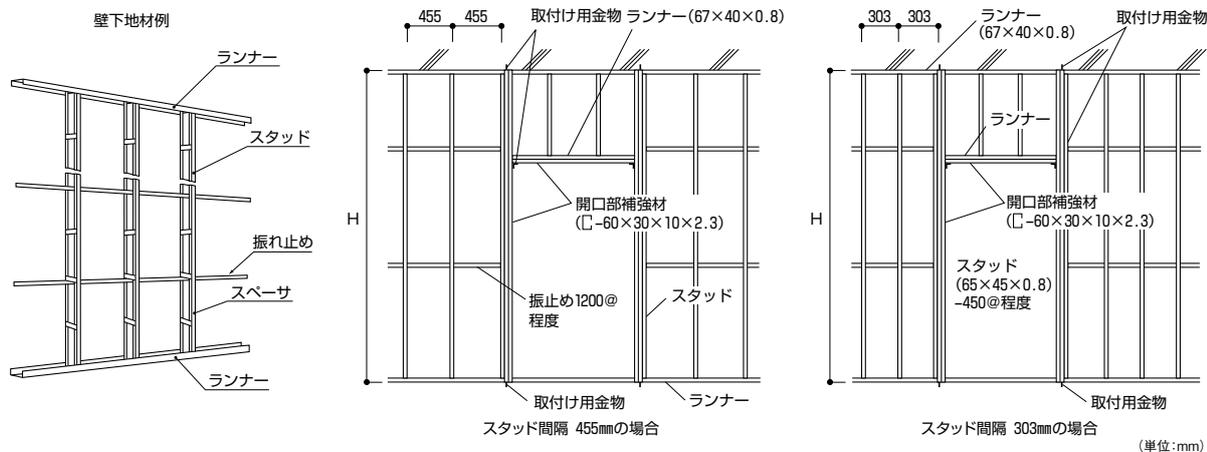
● 胴縁タテ・ヨコ@455の場合



● 胴縁タテ@303・ヨコ@910の場合

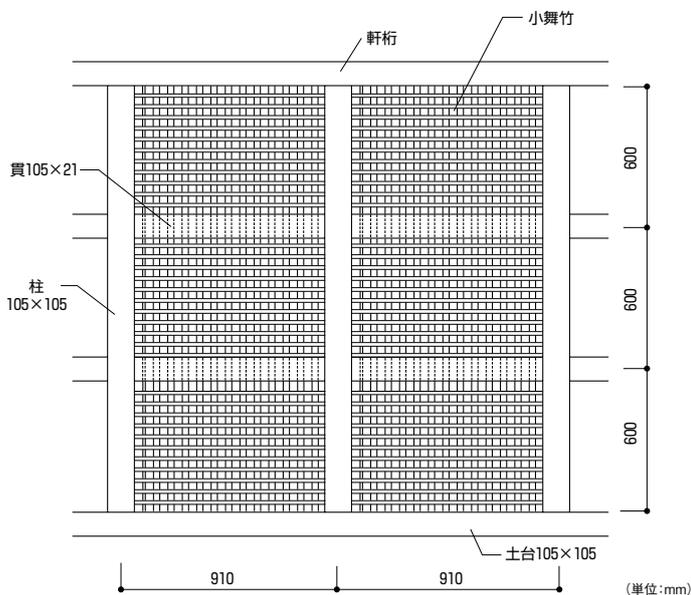
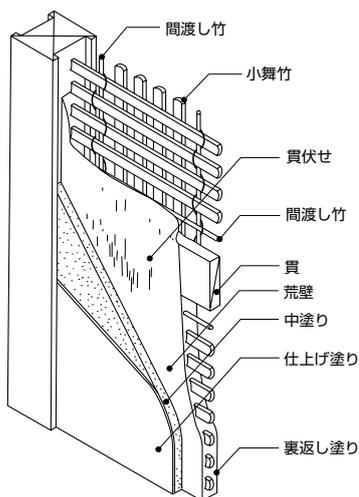


鋼製下地 (JIS A 6517より)



土壁

● 竹小舞下地



最新情報は
こちらから



- バリアフリー
- 金物
- 接着・テープ・清掃・補修
- 水まわり
- 防犯
- 耐震・防災
- 収納・内装
- ペット用品
- 建築資材
- 道具・工具
- お役立ちコーナー

豆知識

ご利用方法