

シニアのお助け



グッズ30

年を取ると筋力は落ち、ものは見えづらく、話も聞こえにくい……。しかしそれがどうした！ ちまたには高齢者の生活を支えるアイデアグッズがたくさんある。活用すれば、自立生活一直線だ。



日常生活をサポート

目的	商品名	価格(税別)	どう「お助け」するのか ()内は製造あるいは販売元
拾う	1 楽らくハンド	各3800円	かがまなくてもモノが拾えるお助けツール。ロングタイプ(全長70cm)、ショートタイプ(55cm)、ミニタイプ(40cm)の3種類。ティッシュ1枚からペットボトルまで、離れたものを拾う・つかむのを助ける。(インタージェット)
	2 らくらくゴムハンドル	1000円	握力が弱い人向けのドアハンドル。手首をひねらずドアを開閉できる。丸ノブタイプのドアハンドルに取り付けるとドアの開閉が楽に。(シクロケア)
	3 ボタンエイドグッドグリップ	2000円	片手で簡単にボタン穴にボタンをはめられる自助具。半身まひで着替えに不自由を感じる人に。(アビリティーズ)
	4 爪切り(ラッキリ)	980円	リングがついた爪切り。リングに指を入れて使えば、滑らず安定した角度で爪が切れる。(シクロケア)
はく	5 ソックスエイド先割れタイプ	2500円	前かがみで腰を曲げることなく、椅子に座ったまま楽に靴下をはくことができる自助具。足の出し入れがスムーズ。(アビリティーズ)
	6 aLQ(アルク)	4万6000円	無動力の歩行支援機。電気やモーターを使わずに、バネと振り子の動きで、脚の振り出しをアシスト。足が軽く前に出て、疲れにくい。(今仙電機製作所)
歩く	7 抑速ブレーキ付歩行車CONPAL(コンパル)	6万6900円(非課税)	自動ブレーキ付き歩行車。速度が出すぎると自動的にブレーキが働き転倒リスクを軽減。充電不要。介護保険レンタル対象商品。(ナプテスコ)
	8 玄関用自在手すりツインディ両手すり踏み台付き	12万円	段差の不安をサポートする手すり。玄関の段差に設置すれば、横向きにも後ろ向きにも昇降しやすい。(パナソニック)
立つ	9 すっきり手すりクリンディ	5万8000円	立ち上がり補助手すり。ソファのそばや、ベッド脇など、立ち上がりに不自由を感じるところに設置。握りやすい太さのグリップ。(パナソニック)
	10 立ち上がり補助マット携帯用	4500円	ベッドから立ち上がる時に足元に敷いて滑りを防ぐマット。立ち上がりの補助になる。フローリングやじゅうたん、畳の上などに。据え置き用は8500円。(アロン化成)
座る	11 木製モジュールチェア	3万6000円	誤飲や誤嚥防止と姿勢改善効果のある椅子。利用者の体格に合わせて、座面の高さや奥行やひじ掛けの高さ調節が可能。(アビリティーズ)
	12 Ta-Da@Chair(タダチャア)MY	2万4000円	杖にもなる椅子。杖で持ち歩き、出先で必要ときに椅子に早変わり。グリップも握りやすい。(アロン化成)
聞く	13 クリアーボイス	9800円	音声を大きくするツール。ポケットやバッグに入れて、持ち運びが可能な音声拡聴器。耳に当てるだけで聞きたい音声がクリアに拡大される。(伊吹電子)
	14 ハピナスもしもしフォン	1820円	助聴器。軽量で伸縮自在。軽度や中等度の難聴の人向け。(ビジョン タヒラ)
	15 みみもとくんμⅡ	1万6000円	携帯型のワイヤレススピーカー。受信機で受けた音声を家中どこにいても一定の音で聞くことができる。受信機は首からかけて携帯。(エムケー電子)

「自助具」使って健康寿命のばそう！

取材をもとに編集部が「シニア向けのお助けグッズ30」を選んだ。次々からの表では「拾う」「握る」「歩く」「立つ」「聞く」「入浴」など16の目的別にグッズを分類したので、ご覧いただきたい。

まずはお助けグッズを使いこなした専門家の体験談を紹介する。日本フイランソロジー協会シニアフェロニーで、高齢者の生活に詳しい土堤内昭雄さんは、昨年、実母を見送った。亡くなる1年前まで自立生活が送れたのは、お助けグッズを多く使ったから、と振り返る。「お節介り、節度ある介入って書きまますね。過剰にならずに、本人ができる能力をぎりぎり生かしつつ、人生の補助輪を付ける。そして寄り添う。高齢になってADL(日常生活動作)が低下しても、大きな福祉道具を取り入れることなく、身近なものを工夫して使うだけで安心して暮らすことができるのです」

たとえば、起き上がりが

サポートする手すりをベッドに置いたり、安定した椅子を玄関や洗面所などに置いたり、テレビの音を手元で開けるスピーカーを置いたり。夜中にトイレに起きても目がさえないよう、ほんのりとした明かりに調節可能な照明器具を付ける配慮もしたという。

編集部が選んだお助けグッズの多くは「自助具」と呼ばれるもの。文字どおり「自らを助ける道具」だ。自身で使える能力を最大限引き出し、人の力を借りず、自立して動くことが、「要介護に至るまでの期間を延ばすことにつながるんです」(土堤内さん)。

その人に合った自助具をどう選ぶかは、日常生活をよく「観察」することから始まる。土堤内さんは、母親がカーテンにつかまって歩く姿を見て「あそこの手すりが必要だな」、冷蔵庫にいつまでも飲まないペットボトルがあるのに気づいて「握力がなくてふたが開けられないんだな」、台所

で炎に顔を近づけている姿を見て「視力が落ちて、炎が見えていないのかも」など、さまざまな気づきがあった。同居をしていたからこそ「観察」ができたという。

いろんな自助具を調べるために、東京都武蔵野市の市立高齢者総合センターを訪れた。

センターに入ると、貸与用の車椅子がずらりと並んでいた。車椅子に置かれた車椅子用クッションも硬すぎず軟らかすぎず、体圧分散効果の高そうなものだ。別室で自助具を見せてもらった。握力が衰えても握りやすい箸やスプーン、フオークはデザインに「これなら便利だろうなあ」という工夫がある。内部に傾斜がついていて、首を傾けなくてもそのまま最後まで飲むのコップなど、体力の落ちた人に役立つようなものが多い。毎日のことだからこそ、食事にかかる負担を軽減できると、体力も温存できそうだ。

