

# Mazroc

マツロクプラス

マツ六株式会社

## TOPICS

- 展示会へのご来場ありがとうございました！
- 作業療法士からみた住宅改修
- 福祉住環境コーディネーター 道
- まつろく 津津浦浦

etc...



7月号

2016年



建築材料・住宅設備総合展  
**KENTEN 2016**  
6.8水▶10金 インテックス大阪 4号館



## 展示会へのご来場 ありがとうございました！



**賃貸住宅フェア 2016** 6.14水▶15木 東京ビッグサイト

作業療法士

からみた

## 住宅改修

「理学療法士からみた福祉用具」、「作業療法士からみた住宅改修」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

## 排泄行為が楽に行えるトイレ環境

大阪保健医療大学 作業療法学専攻  
作業療法士・二級建築士

山田 隆人



みなさんは、1日に何回ほどトイレで排泄をしますか。

世界トイレ機関が行った「トイレに関する調査」では、一生のうちトイレで過ごす時間は約3年との調査結果を示しています。トイレを利用する回数は1年平均で2500回、1日に換算すると平均して8回トイレに行っているようです。1回に費やすトイレの時間は、女性で2分33秒～3分、男性で1分24秒～1分53秒という結果でした。

尿が近い、尿の回数が多い症状を頻尿といいます。頻尿の原因の一つに過活動膀胱があり、日本では800万人以上が罹患し、60歳代を境に有病率が増加し、70歳代の約30%、80歳以上では35%以上となっています。

トイレを使用する際に、苦痛や困難があれば、日常生活に影響を及ぼすことが考えられます。年を重ねるにつれ、トイレの使用頻度は高くなり、快適に過ごせる必要があると思います。

女性の場合の排尿をする際のベストポジションがあるのをご存知ですか？足の裏を床にきちんと付けて座り、上半身は少し前かがみに。そして腰は浮かさない。



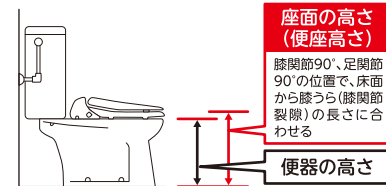
(図1) 女性の排尿の際のベストポジション

い。腰を浮かすことで、膀胱に30%ほど尿が残ってしまうそうです(図1)。

ベストポジションを実現するには、便座の高さを使用する人に合わせる必要が出てきます。足を床につけた姿勢で便座に座るには、使用者の大腿の長さ(便座の高さ)に便座を合わせます。膝関節屈曲90°、足関節90°の座位姿勢において、床面から膝うら(膝関節列線)を計測します。その高さになるように座面の高さを設定します(図2)。

ここで注意が必要になります。便器は通常、便座とは別売りされることが多くあります。建築関連の職種の方々は、便器の高さを座面高に設置することもありますので、便座を含めた高さとして座面高を合わせるようにします。洗浄機能付きの便座や暖房機能付きの便座を使用する際には、便座の厚みを加えた座面の高さにしましょう。

排尿のベストポジションを実現することで、毎日の排泄行為が楽に行えるようになり、健康寿命を延ばすことにつながっていくと思います。



(図2) 座面の高さと身体を合わせる基準

## まつろく 津津浦浦

今回ご紹介させて頂くのは、大分県別府市の別府温泉郷です。

別府市は、温泉源泉数、湧出量が日本一の温泉都市です。市内には、別府、鉄輪、明礬、亀川、柴石、堀田、浜脇、観海寺の八つの温泉地があり、これらを総称として別府八湯と呼ばれています。この八湯には、硫黄泉や単純温泉など10種類もの泉質があり、様々な効能をもたらすといわれていますから、自然の力には驚かされます。

別府をはじめ大分県の温泉地では、共同浴場の入り口や脇に『人々を病から救う仏』とされる薬師如来がまつられ、地元の方は、まず手を合わせて入浴します。

かつて戦国時代に、太閤秀吉や大名が、温泉場では軍勢が乱暴狼藉を働いてはならぬと禁制を出し、湯治場の平穏を守らせたそうです。

温泉は心と体を温め、疲れやストレスを和らげてくれます。是非、別府温泉に癒されに来てください。



## 福祉住環境 コーディネーター

# 道

Q. 浴室では、直接からだに湯をかけるので、誤って熱湯や冷水をかけてしまうことのないよう、シャワー水栓は、確実に温度調節ができる【A】水栓にする。

- A. ①シングルレバー混合 ②サーモスタット付き  
③2バルブ ④追い焚き機能付き

※答えは右下部

7月10日(日)は  
第36回福祉住環境コーディネーター  
(2級・3級)検定試験です。

★★★★★バリアフリー占い★★★★★

星 座	今月のラッキーアイテム	カタログ Vol.14掲載
おひつじ座	32ソフトアクアレル ベースプレート用ねじキャップ	P.238・243
おうし座	サニセーフII 折り戸Sタイプ リフォーム用	P.260
ふたご座	32ステンアクアレル Rエンドキャップ ショットブラスト	P.230・336・340
かに座	フリーRレールII型ハンド 木目ダーク+ステンカラー色	P.305
しし座	たよレール	P.268・372・374
おとめ座	セレクトシリーズ 35Eエンドキャップ ゴールド	P.90・104
てんびん座	ハウスクローザー	P.192
さそり座	たよレールアームN	P.372・376
いて座	アプローチレール コーナー支柱 ベーシック	P.325
やぎ座	たよレールdan 2段踏み台マット	P.373・387
みずがめ座	セレクトシリーズ 32出隅スリム座ブラケットカバー付 シルバー	P.109・121
うお座	ホワイトスペアーズ屋内用	P.179

この場をお借りして  
**マツ六からのお知らせです。**  
●皆様からのご意見を募集しております。  
planning@mazroc.co.jp

マツ六株式会社

発行元: マツ六株式会社

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号  
TEL 06-6774-2222 (代表) FAX 06-6774-2248

http://www.mazroc.co.jp  
MAZROC 1607-1

