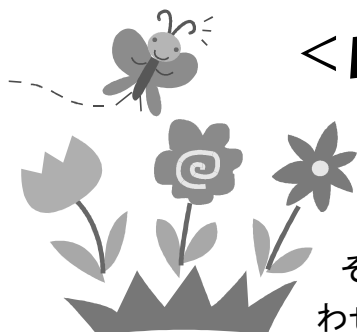


# せたふく No.10

**住宅改修** ー生活動作の自立・介護負担の軽減のためにー

## <せたふく> 10 号の発刊を迎えて

情報紙を皆様にお届けして3年。お陰さまで10号になりました。その間にも東日本大震災が起こり、多くの方々の尊い命が失われました。特に高齢者は、被災後亡くなられたり、寝たきりになられた方も多いようです。今回の国勢調査によると、日本の人口割合は65歳以上が23%で高齢化率世界一、13歳未満が13%で少子高齢化が深刻となっています。現役世代2.8人で1人の高齢者を支えなければなりません。1人暮らしの世帯が3割。この結果から考えると、子供の世話になることは難しく、介護や医療の国費も乏しくなるばかりです。私たちは、<長生き>を授かった時代に生きています。元気に楽しく過ごしていく為にはどうしたらよいのか？これからも皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。



## <自立して、自分の毎日を楽しむ工夫>

<衣・食・住>が生活の基本です。それぞれを工夫して組み合わせ、自分にとってどうすれば元気に楽しく暮らせるかを考え実行してみましょう。素敵な洋服を着ても、美味しい料理を作っても、見て下さる方、褒めて下さる方、会話しながら楽しく食す環境がないとつまらなくなります。人は一人っきりでは寂しいです。生きる意義・楽しみをもって、はじめて、張り合いのある毎日が過ごせます。その為に、まずは安全に、使いやすく、明るい住環境を考えることから始めましょう。

① 転ばない環境：ほんの少しの段差や大きすぎる段差は無くし、滑りやすい床材を見直す。手すり・足元を明るくする工夫。

- ② 動きやすい環境：部屋の動線を単純に。ドアの開閉の仕方。(引き戸・折れ戸等)
- ③ 安心な使いやすい設備：洋式便器・椅子車椅子でも使える台所、洗面の工夫・入りやすい浴室・安全な調理器具・大きな温度差をつくらない冷暖房。
- ④ カーテンを明るく、きれいな模様に変えたり、かわいい植物を置いたり、気分を明るくする工夫も大切です。

次に、外出です。足腰が弱らないよう、内臓の病気にならないように、毎日歩き、出掛けましょう。町の様子を見て、季節を感じて、人と会話をしましょう。

**【住宅改修は、適切なアドバイスができる専門家に相談しましょう】**

## まちへ出る仕掛け「杖」

下肢に不安を抱えると、街がいかにかましく歩かなくなるかを知ります。段差・凹凸・溝・雨水の為の傾斜等々。まさに、“転ばぬ先の杖”を考えましょう。歩行時のバランス・姿勢を保ちたくて杖を手にしませんが、杖を携えての初めての外出は、気後れしがちです。身体状況や使い方に合わせて選ぶ必要はありますが、最近は種類・デザインも豊富で、傘や靴を選ぶような楽しさもあります。室内外での使用、履物の種類、体調により、腕から床面の距離は違ってきます。使い始めは、伸縮式がよいかもしれません。

靴に忍ばせ、出先で疲れた時のお守り代わりです。握り手・グリップ・杖先の形状・長さも多種多様。専門家（理学療法士・福祉用具専門相談員等）に相談の上で決められる事をお勧めします。身体状況に合わない杖の使用は、かえって身体他の部分に負担をかける事にもなります。

さて、杖を手にしたら・・・まずは、室内・庭・玄関前等の、慣れた環境で試してみましよう。杖は片手を占領しますので、荷物はコンパクトにまとめ、履き慣れた靴で、さあ出発です！



～ いろいろな杖 ～

- ① 握り手の下が細くなり握り易くなったT字杖 (株)シナノ「カイノス」
- ② 多数の突起を設けた滑り防止機能ゴムを使用し、接地面も大きく安定性を重視した杖 越後工業(株)「助の杖」
- ③ 接地面が4点あり安定感のある4脚杖（凹凸のない室内で有効） (株)ミキ
- ④ 握力や腕の力が弱い方に有効なロフトストランドクラッチ (株)赤井
- ⑤ 握力が極端に弱い方、リウマチの方など手指・手関節に負担をかけられない場合に前腕全体で体重を支えて歩くためのプラットホーム杖 (株)赤井

### <BSL研究会・ビューティフルシニアライフ研究会> よい寄付をいただきました



シニアライフをいきいきと過ごすための環境づくりを考える研究・活動を行ってきました<BSL研究会>が14年間にわたる活動の幕を閉じました。寄付金は住宅相談会の活動のために有効に活用させていただきます。



## 会員リレーコラム 「福祉車両って？」

福祉用具と言えば車椅子、杖。住宅改修では手摺、段差解消スロープ等が先ず思い浮かびますが、福祉車両も同じ言葉が出てきます。それは通常の車としての機能に車椅子での乗り込みが出来る様、手摺、回転椅子、スロープ、リフター等を装備しているからです。私はこういった車も福祉用具の仲間だと思っています。障がい者や介助者(同居者)が使用する場合は自動車税、取得税、消費税の減免や非課税扱い、他にも駐車禁止区域での優遇等があります。

最近の福祉車両は介助者の労力を低減する為の色々な電動装置が装備されており扱い易くなっています。私事ですが昨年 81

歳の父が転んで車椅子使用になった時、落ち込んでいた父を気分転換にと車に乗

せ、山までキノコを買いに行った事があります。父は山菜採りが好きだったので非常に喜んでくれたのを覚えています。

外へ出かけるのに車はとても便利な道具ですが、福祉車両というものがある事も覚えておいて頂ければと思います。色々な種類があり、ホームページを見ていると結構、感心しますよ。(H. T)



## 地域での自立した暮らしを支える「住まいの無料相談会のご案内」

「せたふく」では8月より月に1回、無料住宅相談会を行います。

8月4日(木) 10時～13時

9月1日(木) 15時半～17時(予定)

10月6日(木) 10時～13時(予定)

12月1日(木) 10時～13時(予定)

会場は代田ボランティアビューロー2階(エレベーターはありません。)

小田急線世田谷代田駅下車 南口前です。ご希望の方はせたふくまでお申込み・お問い合わせください。(日時を変更する場合は

あります。事前にご確認をお願いします。)

TEL 03-3418-8013

FAX 03-3418-8036

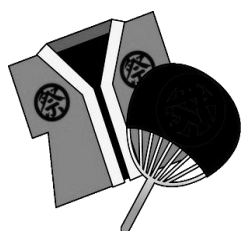
Eメール setagayafjc@mbn.nifty.com

住宅改修など<住環境>に関すること、どうぞお気軽にご利用ください。



## 第34回せたがや ふるさと区民まつり 今年も出店します

8月6日(土)・7日(日)恒例の<せたがや ふるさと区民まつり>が行われます。<せたふく>では住まいの何でも無料相談と、がりがりトンぼ作りをします。是非お越しください。会場: JRA馬事公苑 11:00~20:00



**住まいの相談承ります**

**TEL 03-3418-8013**  
**FAX 03-3418-8036**

高齢の方、障がいのある方、介護されている方、ケアマネジャーさん  
住宅改修、福祉用具、助成金のことについてなど

< 住環境 > 何でもご相談ください。

お気軽に電話またはFAXにてご連絡先をお知らせください。折り返しご連絡いたします。

## 「せたふく」とは？

NPO法人世田谷福祉住環境コーディネーター研究会の愛称です。

せたふくは建築・福祉・保健・医療などの専門職や介護経験者など多彩なメンバーが参加し  
相互に連携を取りながら、地域で自立した暮らしをするためのお手伝いをいたします。

### 相談事業

一般の方から福祉関係者の方まで  
住まいの相談を承ります。

### ネットワーク構築

情報交換・交流の場を持ち  
他団体と連携をします。

### 人材育成

勉強会・見学会・調査研究を  
進めています。

せたふくは6つの分科会が活動をしています。

- ・ 住宅改修研究
- ・ 世田谷区訪問調査分析
- ・ 高齢者・障がい者と防災
- ・ 住宅相談
- ・ 広報
- ・ WEBバリアフリー

### 定例会のご案内

毎月第1水曜日の19時より北沢タウンホールにて定例会を行っています。どなたでも参加いただけますので、ご希望の方は事務局までご連絡ください。

せたふく No.10

発行：NPO法人世田谷福祉住環境コーディネーター研究会

発行日：平成23年7月23日

お問合せ：事務局 〒155-0032 世田谷区代沢2-2-23 スタジオ・ヴォイス内

TEL：03-3418-8013 FAX：03-3418-8036

e-mail：setagayafjc@mbn.nifty.com

http://setagayafjc.hp.infoseek.co.jp/

