

# せたふく No.1 2

**住宅改修** ー生活動作の自立・介護負担の軽減のためにー

## これも「手すり」になります

### 家具をつたってトイレへ

歩行が大変になると杖を使ったり、壁をつたって移動します。壁に手すりを付けると安全に移動できますが、手すりではなく家具を使うことも考えてみませんか？安定感のある家具に手を掛けたり、つかまっの歩行は安心で、バランスをとる練習にもなります。動線に合わせてテーブルや家具の配置を見直してみましょう。



### 素敵にデザイン

トイレ前の造り付け家具

脳梗塞の治療で入院中のAさんは80歳代。家に戻るにあたって移動のための手すりが必要となりました。長年住み慣れ、亡くなられたご主人の思い出の多い家に手を入れたり、寝室を1階へ移動することなどに抵抗がありました。階段を上った脇が寝室で、その手前にはタテ格子があります。こだわりのあるデザインですが、これにつかまるとぐらぐらして不安定です。寝室を

出て階段側に降りるときには間違いなくこの格子につかまることになりますが、手すり代わりとしては強度不足で危険でした。

そこに壁を作って手すりを付けることも出来ませんが、壁の一部をくりぬき、手掛けを設けることを提案しました。照明の暗がりも出来ず、安心して移動することが出来るようになりました。このような素敵なデザインにすることは、今後の生活を楽しく

続けるにあたりとても大切なことといえます。

手すりの設置だけがバリアフリーの解決方法ではありません。暮らしをデザインしていく事も考えてコーディネートしていきましょう。

**【住宅改修は、適切なアドバイスのできる専門家に相談しましょう】**



## まちへ出る仕掛け 「シルバーカー」

歩くことは、筋肉の衰えを遅らせ、骨の老化を防ぎ、自立して楽しい生活を送るために大切なことです。高齢になると目も足腰も少しずつ衰え、足元が不安定になり杖だけでは不安になってきます。少し歩くとすぐ疲れる、買い物はしたいが荷物が重いなどで、ついつい出不精になってしまいます。こんな時の助っ人がシルバーカーです。

種類はいろいろありますが、基本的に荷物かご・疲れた時座れる椅子が付いています。選ぶときのポイントとしては身体状況、使用目的、使用環境等を考慮してください。

身長に合わせて手押しの高さ調節ができ、握り部分やブレーキ操作がし易く、歩く時に後輪やフレームにつま先がぶつからないことが大切です。バスに乗ったり、狭いお

店の中を歩くときは、軽くて折りたためるもの、方向転換し易い車輪のものにしましょう。杖や傘立て付きもあります。

道路に凹凸や坂道が多いときは、前輪ダブルキャストかつ補助車付きで、ブレーキが緩やかにきき、後戻りもしない構造のものが安心です。

外出が楽しくなるようなデザイン性の高いものも出て来ています。沢山の種類の中から自分に最適な物を見付けましょう。

注意点としては手足がご不自由で、ハンドルやブレーキが上手く使えない方、脚の力や、バランスが悪い方にはシルバーカーは危険です。必ず試用して安全に使えるかどうかを確認してください。



①



②



③

～ いろいろなシルバーカー ～

- ① 3センチまでの段差なららくらく歩行機能 (株)コンビウエルネス「コンビキャリスルーン」
- ② アルミフレームで買い物かごが大きく機能も充実 (株)島製作所「ハーモニーAL」
- ③ カッコよく男性の方にも人気です タカノ(株)「キャリーナーウォーカー」

### 世田谷区介護保険住宅改修事前訪問調査を行っています



せたふくが世田谷区から事業を受託して4年目になりました。身体状況に合わせて住宅改修が適切に行われるように、区が抽出した住宅へ訪問調査を行っています。申請書類の適正化にも成果を上げています。今後ご協力をお願いすることがある折にはどうぞ宜しくお願いいたします。

## 会員リレーコラム H氏を訪ねて



H氏は男性 43 歳。理容師だった 29 歳の時に交通事故で頸椎 (C4, 5) 損傷。病院でのリハビリの後、更生施設に 1 年入所され、私は介護人として地域居住へ向けてのお手伝いをした。当時、24 時間全介助の車いす生活だった彼を 13 年振りに訪ねてきた。

現在、マンションの 4 階に奥様とお嬢様、犬 2 匹と住み、サプリメント等の販売代理店を営む。本人の努力の結果、関節可動域が拡大したこと、またバリアフリーとなった住環境の進歩のおかげで奥様ひとりの介助で過ごしている。室内も広くフローリング敷きなので電動車いすでも広範囲に移動でき、ベッドやトイレ、風呂への移乗はリフトを使うことで、それほど重い介助量にならない。エレベーターも操作ボタンが大きくなったことで手の甲でボタンをたたけば操作ができる。ベッド前にはベニヤ板が



立てかけられ、そこにテレビ、エアコン、携帯電話などが取り付けられており、ひとりでの操作を可能にしている。さらに環境制御装置が加わる。食事はスプリント（関節機能を補助する装具）にフォークやスプーンを使えば自分でできるまでに回復

立てかけられ、そこにテレビ、エアコン、携帯電話などが取り付けられており、

した。エアマットや車イス座面が格段に良くなっているため定期的な体位変換も必要がなくなった。

13 年前、H 氏の地域居住を阻む壁はまだかなり高かったと言える。限られた駅にしかエレベーターはなかったし、第一、福祉専門家を自称する関係者ですら、地域居住を不可能と考える向きもあった。彼はそれらを切り抜けてきた。今、町にひとりで出て、用事を済ますことができる。ハンバーガーのファーストフード店では、頼めば、食事の介助もしてくれるのだという。そこまで、町も進歩したと言えよう。

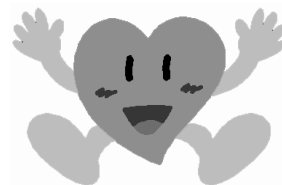
帰りを駅まで送ってもらった。QWIKEY というアメリカ製電動車いすは毎時 10km まで出せる。歩く方は追いつくのに必死で彼は笑っていた。私は 10 年前、彼の地域居住への試みを手伝ったことが嬉しくなった。彼は最後に今までの回復への努力や思いを一言で言った。「車イスにライターと灰皿を固定して、自分で、煙草を吸えるように訓練したんだ。できるようになったよ。でも、7 年前に禁煙したよ！あははは」

(T. E)



### 「認知症サポーター」にないましょう！

認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を温かく見守る応援者が「認知症サポーター」です。安心して暮らせるまちになるように全国でサポーターは 300 万人を超えました。世田谷区でも定期的に養成講座が無料で開催されています。「オレンジリング」が目印です。



**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.12

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24年4月4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://www.setafuku.org/>

