

せたふく No. 2

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

入浴をしやすいするために

入浴は衛生を保つ、新陳代謝を活発にするなど生活上欠かせないものです。築年数の経た住宅では埋め込まずに置いたままの浴槽をよく見かけます。高齢になったり、身体に障がいを負ったりすると、浴槽の高さによってはまたぎ越しができなくなり、シャワーだけで済ませている場合もあります。

解決策として、

- ① 浴槽を浅いものに交換する
 - ② 洗い場をコンクリート+タイルでかさ上げする
 - ③ 洗い場にすのこを敷いてかさ上げする
- などの方法が考えられます。
今回は③について考えてみます。

すのこの活用例

ユニットバスやコンクリートを打てない浴室の場合、すのこによる方法が有効です。介護保険の福祉用具購入費の支給対象になります。特に、脱衣室と浴室の間に段差がある場合、脱衣室の床高に合わせてかさ上げしておくことでシャワーキャリー(シャワーチェアに移動用のキャスターがついたもの)の利用が可能になります。

すのこの長所短所として以下が挙げられます。

- ① 大掛かりな工事を伴わないので簡便にできる
- ② 重いと敷き込み、移動などに手間がかかる
- ③ カビが生えるなど不衛生になりやすく、掃除が大変になる



写真は、ユニットバスのすのこ活用例です。すのこ部分はクッション性のある抗菌防カビ性の樹脂を使い、脚部分は軽いポリスチレン製です。衝撃吸収性があるので、転倒時にも安全で、しかも、吸水性がないので重くならず手入れが簡単にできます。2～3分割することで移動や清掃がしやすくなります。

一昔前まで、すのこはヒノキ製で重く、使っているうちに黒ずんできて、外に干すなど手入れが大変、というイメージが大きかったですが、このように軽くて清掃性の良いものも出てきていますので、ご利用になってはいかがでしょうか。

一概に、すのこといっても個人個人の身体状況、入浴頻度や介助量を考慮して材質や高さの調整をしていきます。一般的な注意点としては、すのこが動いたりしないように洗い場全体に敷き詰めること、表面に滑り止め加工がしてあるものを選ぶことが大切です。

**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。**

講演〔介護するコツ・されるコツ〕羽成幸子氏を聞いて

「人間は、着実に死にむかっているのですが、貴方の老後は？」と聞かれたら、思いっきり旅行をしたり友達と食事に行きたいと思われるでしょう。でも人間は死という頂点にむかう時、避けては通れない介護されるという過程があるのです。自由に旅行も食事も出来なくなる時が来るのです。その時貴方は柔軟な対応ができますか？こんな体になってしまつてと、悲観的に考えてしまうのではない

でしょうか。こんな時、心と体を切り離しましょう。心は自由だけど、今は体のメンテナンスが必要なのよと考えてください。

私はとても感動と共鳴を覚えました。“心と体を切り離す、なんと素敵な考え、でもなんだか難しそう。

私たちは、このような気持ちの持ち方をすれば、介護するとき、されるとき、少しでも心穏やかに過ごせるのではないのでしょうか。

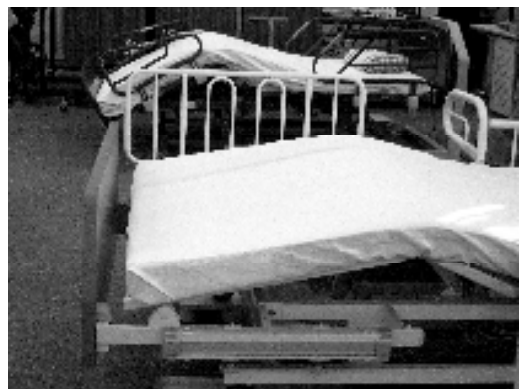
福祉用具ワンポイント「ベッド」

「布団で寝たい」という気持ちを持つ方が多くおられます。布団は床との高低差が小さいため、「認知症」の方などが、誤って落ちる心配はありませんし、ベッドのように用具の使い方による間違いもなく安全です。

それでは、「電動介護用ベッド」はどうでしょうか。良い点は高さの調整や、背中を持ち上げが簡単なので起き上がり体位もこまめにでき、寝床から床への立上がり、車いすへの移乗にも大変便利なものです。また介護者が普通の姿勢で、無理なく介護ができることは最良です。しかし、便利ですが決して万能というわけではありません。

背上げをすると体がどうしてもずれてしまい、胸やお腹が圧迫されます。その軽減の為に膝上げ機能や足先が下がる等の機能がついたものがあります。それでも介護者による位置直しは必要です。

「電動介護用ベッド」は介護保険・レンタルの対象商品です。要介護度2以上なら容易にレンタル出来ますが、レンタル業者の扱っている中から決められているケースが多いようです。ベッドはどれも同じと考えられがちですがメーカー・機種(モーター数・機能の種類)・サイズ(大・中・小)等いろいろなタイプがあります。体調・体型・利用目的に合っているか十分な検討が大切です。



膝の上げ方もいろいろあります



身体障害者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)の同伴が可能というマークをご存知ですか？補助犬はペットではなく、体の不自由な人の体の一部となって働いています。社会のマナーも訓練されていますし、衛生面でもきちんと管理されています。現在はどのレストランにも入れるようになっていきますのでご理解ください。

「豊かな老後」

私の住む烏山地域には、「豊かな老後を築く会」(通称 築く会)という会があります。15年以上前に、10人ほどの人数で活動を始めたこの会は、現在会員数200名を越え元気な高齢者でいっぱいです。2ヶ月に一度の会員の誕生日会、季節ごとの行事(お花見、バスハイク等)、同好の志が集う趣味の会(囲碁、版画、カラオケ他)、パソコン教室、勉強会、高齢者の生活を守るための署名活動など、とても活発で元気な皆さんです。



この「築く会」の方たちを見ていると「豊かな老後」にとって大切なのは、衣食住と健康に不安が無い事はもちろんですが、互いに気遣い合い、助け合い、楽しみや喜びを共に出来る仲間が、身近に沢山居る事ではないかと思わされます。私もあと5~6年後には、この「築く会」のメンバーになって「若手」として活動し、良い仲間作りが出来たらと思っています。



まちへ出る仕掛け「スロープ」

車いす、ベビーカー、シルバーカーなどは段差が苦手ですが、スロープがあると楽になります。急なスロープはかえって危険なこともありますので注意しましょう。



K歯科医院アプローチ
階段は反対側にあります



Sクリニックの外部エレベーター前
車いすで2階へ行けます



調布市役所までのアプローチ
長いけれど雨の日でも安心です

住環境勉強会 開催しています

住環境に興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。3ヶ月に一度の頻度で開催しています。次回は認知症のケースを取り上げる予定です。なお、はじめてご参加の方は事務局まで。

平成20年12月16日(火)19:00~21:00 総合福祉センター3階研修室

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

- ・ 介護保険「住宅改修」研究調査
- ・ 高齢者・障がい者と防災
- ・ 「介護の社会化」検証
- ・ まちづくり
- ・ 住宅相談
- ・ 広報

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.2

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20年11月14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/>

