

せたふく No.23

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

外出のための工夫3 「安全なアプローチ」

家を出るのが大変

草花の大好きな後期高齢者のAさんは、家の中で転倒してから外出が億劫になっていました。玄関アプローチの段差は飛び石造りで雰囲気は良いものの、掴まる場所もなく危険でした。この機会に安全かつスムーズに出入りができるように階段を作り直すことにしました。

公道からは集水桝を避けた長めのルートとし、段差は小さく、ゆったりとした奥行、材料はコンクリートで滑りにくい刷毛引き仕上げ、段の先端はタイルで見やすくしました。手すりを連続させることにより、外出や花壇の水やりも安心してできるようになりました。同年代のお友達が気軽に訪ねてきてくださるようになったとのこと。

階段はゆるく、手すりは連続させましょう

Aさんからは将来のことを考えてすべてスロープにしたいという話も出ましたが、道路までの距離が短いため急勾配になってしまいます。無理に急なスロープを作ると歩行もしづらくとても危険です。車いすの移動でなければ、段差は小さく、段の奥行もゆったりとした階段が理想です。手すりは連続させて設置しましょう。身体状況に合わせた計画がとても大切です。

【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】



工事前



工事後



せたがや防災NPOアクション

いつ起こってもおかしくない大地震等に備えて、今からネットワークを組み、いざというときに必要な情報を共有し、できるだけ有効で迅速な支援体制が組めるようにと、2014年5月に設立しました。世田谷区内でいろいろな活動をするNPO法人など76団体が登録されています。災害時の具体的な役割としては、被災者のニーズの拾い上げと区内外NPOとのコーディネーションがあります。また、まちなか防災訓練やスタンプラリーの実施、マンションの防災マニュアル、ペットの防災の基礎知識、普段の生活の中でできる防災アイデアについての講演会を行いました。

2017年からは世田谷区防災会議ボランティア部会の一員として、区、世田谷ボランティア協会、世田谷区社会福祉協議会と共にいろいろな課題の検討を進めています。

さらに住まいとまちづくり防災、被災生活、食の支援、子ども子育て、情報の5分

科会で災害時の課題整理や支援の準備、広報活動を行っています。せたふくは住まいとまちづくり防災分科会に属し、2018年度は以下の活動を行いました。

- ・東京建築士会世田谷支部、世田谷区建設団体防災協議会、東京土建世田谷支部、NPO法人セーフティリビングと発災時の協力体制を取るために、ネットワーク構築のための合同会議。

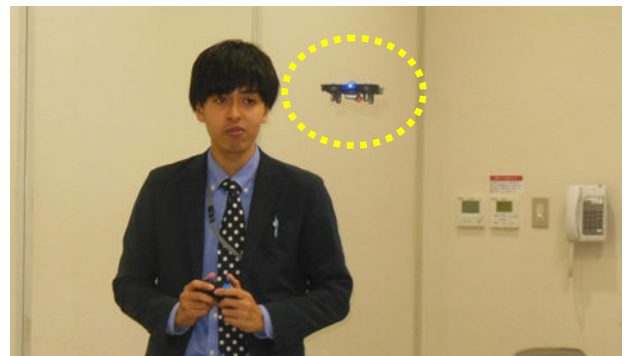
- ・経堂2丁目（世田谷区で最も危険度が高い地域）まちあるき。複雑な敷地割、曲がりくねった狭隘道路、ブロック塀等の問題点とまちづくりセンターや町会の取り組みを聞きました。

- ・ドローンでできる減災活動体験講習会。人が入れない被災現場で活躍しています。

これからも多くのNPO等に参加して頂き、普段から顔の見える関係を活用して日常の困りごとを解決したり、災害時に専門性を活かした協力をしていきます。



まちなか防災訓練 炊き出し



ドローンでできる減災活動体験講習会

イベントのお知らせ「手すりのイロハニ～取付けのポイントを体験してみよう～」



令和元年12月7日（土）13:30～16:30 成城ホール会議室CD
手すり取付けの基本から応用まで、サンプルを使った動作体験ができます。一般の方から手すり取付けに携わる事業者さんまで奮ってご参加ください。参加費無料・お問い合わせは<せたふく ☎03-6413-5840>まで。



会員ルーコラム 「五十肩奮闘中！」

今から3年前の夏、突然肩に痛みがでた。それが五十肩の奮闘の始まりだった。右肩にかなりの痛みがあり整形外科を受診。「いわゆる五十肩ですね」と診断され注射、リハビリ、湿布、薬と治療をしたがどんどん痛くなり夜も眠れなくなった。横になれないので椅子に座って寝ること3週間。こんなに痛いなんて変だと思い五十肩で有名な総合病院に行った・期待して行ったが1軒目の病院と同じ診断。半年後に今度は左肩もなってしまった。

肩の痛みで日常生活がこんなに不便になるのかと実感した。肩の可動域が狭いとどのような動作が難しいのかよくわかった。痛みがある人の気持ちがすごくわかるようになったことは良かったし勉強になった。周りに聞いてみると五十肩で苦労している人が結構いることが分かった。自然に治った人、整骨院に行きリハビリを続けて治った人、病院に行き治った人、針灸が良いんじゃないかとか、水泳して見たら良いんじゃないかとか、テレビで良くなる体操やってたとか、まあ様々な方法がある。とにかく自分に合ったものを見つけて治療するしかないかなと思いき整骨院に行ってみることにした。電気を当て肩をぐるぐるまわす。



結構痛い。痛みがあるので自分で振り子のように振ってくださいと言われベッドが並んでいる中で肩を半分出して振り子運動を続けてみた。誰も見ていないし・・・とは思いつつ恥ずかしい。一回30分程度で保険も効いた為治療代は2000円弱だった。週に5回行くと結構出費がかさむ。その割にはあまり効果が感じられずリタイア。続いて20年くらい前にぎっくり腰になった時に魔法のように効いた気功を思い出して行ってみることにした。中国古来の技術で大気から得た「気」を送ってくれるとかいうもので、その時は2回で劇的に良くなった。よし今回はと期待して行く。保険がきかないので一回15分ウン千円。かなり出費が厳しいが治ればおしくないと思いついてみることにした。背中を出して椅子に座ると先生がまず粉を塗る。そのあと「気」を送ってくれる。「はっはっはっ」と言いながらとんとんと軽く叩いてもらう。期待して何回か通ったが今回の五十肩は頑固。神様仏様・・・神社に行きお願いし、北野天満宮の牛の肩をさすって治りますように・・・

五十肩発症から3年。思えばいろいろな治療をしてきた。そして現在はストレッチポールに乗り肩の可動域を広げる運動に奮闘中。楽しみながら。五十肩との付き合いはもう少し続きそうだ。「笑門来福」がんばるぞ！（M. Y）

世田谷区の「トリム体操」に参加しませんか？

50年の歴史がある世田谷区健康体操連盟には71クラブ、会員2400名、年齢は100才近い区民の方まで参加しています。ウォームアップ、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、リズム体操、クールダウン等を1時間半程度、健康のためにお近くのクラブをのぞいてみませんか。お問い合わせは<総務 松波典子 ☎03-3708-2479>まで。



住まいの相談承ります

TEL 03-6413-5840
FAX 03-6423-2623

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。

- ・ 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
- ・ 便利グッズ販売

バリアフリー相談のご案内

高齢者や障がい者の住環境改善に関わる
ご相談を無料でお受けしています。

(訪問相談は5千円) お気軽に電話または
FAX、メールにてご連絡ください。

せたふく No.23

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：令和元年10月1日

お問合せ：事務局 〒154-0011 世田谷区上馬 4-23-7

TEL：03-6413-5840 FAX：03-6423-2623

e-mail: setafuku@email.plala.or.jp

<http://www.setafuku.org/>

