

# せたふく No.22

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために

## 和式トイレ改修の注意点

### 和式トイレを洋式トイレへ

腰椎圧迫骨折の A さんは入院中に下肢筋力が低下し、段差のある和式トイレを利用するのが困難になり、段差のない洋式便器に交換することになりました。狭いトイレのため、通常の便器を取付けるスペースはありませんでしたが、便器を斜めに設置できるコーナータイプに取り替えることにより、安全にトイレが利用できるようになりました。



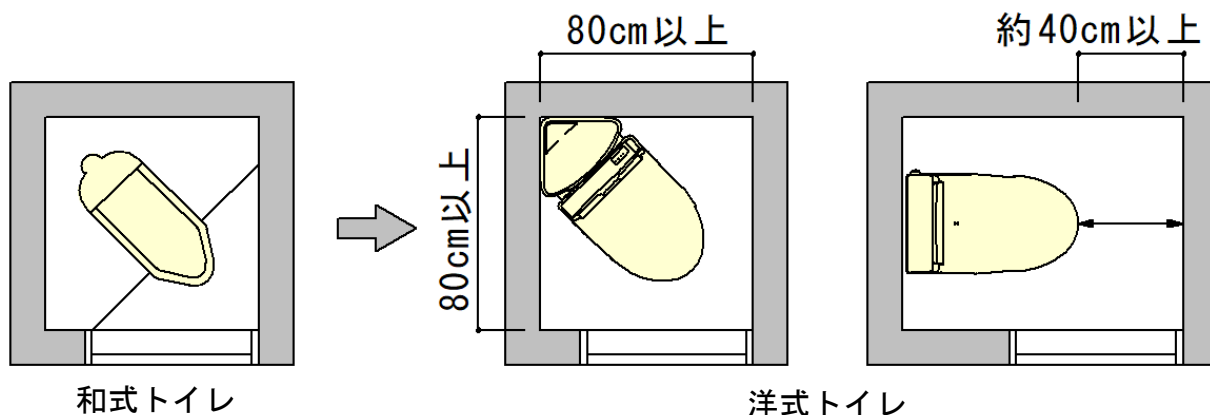
### 狭いスペースは再考を！

便器から立ち座りをするためには便器と前方の壁との間に 40cm 程度が必要になります。一般的な便器の長さは 80cm 程度からタンクのないタイプは 65cm とコンパクトなものがあります。タンクのない便器は手洗いが別に必要になり、ウォシュレットは一体型となります。

スペースは可能であれば介護者が立つ位

置も考慮して広げたいものです。合わせて廊下からの床の段差解消、扉の使い勝手、手すりの設置などの詳細を検討する事により、安全で使いやすいトイレの改修を行うようにしてください。

【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】



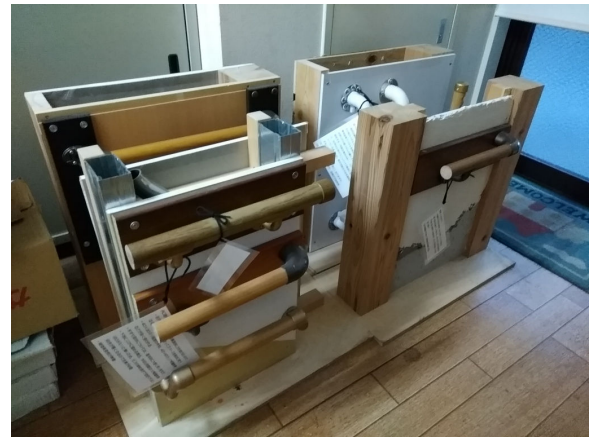
## 「手すりのいろは～種類と選び方をサンプルに学ぼう～」

手すりについて基本から学び直そう！とのことで、せたふくが企画し、平成 29 年 11 月 25 日に開催されたイベントの報告です。当日は一般の方から、ケアマネジャー、住宅改修や福祉用具の事業者、施設の職員さんまで 30 名以上の参加者がありました。

プログラムは、「手すりの種類と取付けのポイント」「手すりの取付け方法」「ワークショップ・事例検討」の 3 部構成として、理解を深めるために下地別の実物サンプルを作成し展示しました。

### ■ 「手すりの種類と取付けのポイント」

材質や種類の違いは実物サンプルを手にとってもらい確認していただき、手すりを適切に取付けるためのポイントは場所別（屋外移動・玄関・屋内移動・階段・トイレ・浴室）に要点を解説しました。



### ■ 「手すりの取付け方法」

下地別の取付け方法の説明。事例写真で浴室タイル面の取付けや、外部で支柱を立てる場合の 3 つの施工方法を紹介しました。

### ■ 「ワークショップ・事例検討」

5 グループに分かれて、脳梗塞・関節リウマチの方にとってどのような手すりを取付けたら良いのか、実際に図面に書き入れてもらい全体講評を行いました。

アンケートでは、テーマを絞り分かりやすい内容だった、具体的な工法が参考になった、事例を検討することで理解が深まったなどの意見を多くいただきました。

せたふくでは、今後も実物サンプルを用いた出張講座などを開催していく予定です。

## 講演会のお知らせ「介護保険住宅改修の理由書と図面の書き方」

11月15日（木）18：30～20：30 成城ホール

世田谷区主催の講演会「ケアマネさん、施工事業者さん、話合っていますか？」住宅改修の適切な申請のための講演をせたふくが担当します。参加費無料・事前申込み不要・お問い合わせは＜世田谷区役所 介護保険課 保険給付係 ☎03-5432-2646＞まで。



## 会員ルーラム 「父と私のこの3年」

『介護離職』最近よく耳にする言葉ですが、実は私その一人なのです。大手建設会社に勤務するも50歳を前に残りの半生を考えた時、転勤、夜勤、休日出勤と会社の業務に生活のほとんどをさかれ、もっと身近なところで社会に役立てる仕事がしたいとの思いで転職を決断した。退職日まで1か月半、忙しい残務に追われる日々、父から思いもよらない電話連絡。「首が痛くて動けない、助けてくれ!」。寝室をのぞくと布団の中で苦しんでいる父。行きつけの総合病院を訪ねると、頸椎損傷に急性腎不全を併発との診断、すぐに大学病院に転院となった。一命はとりとめ1か月半で腎臓は回復したものの、全身に麻痺が有り立ち上がるのがやっと。初の介護認定は要介護5、ほぼ全介助が必要な状態となり、退職理由が父の介護に変わってしまったのだ。

少しでも運動能力を回復させ、自宅での生活をさせてあげたいとの思いから、リハビリ専門病院への転院を決定。5か月間、1日40分3回のリハビリを実施するハードなプログラム。1か月がたち原因不明の発熱で1週間リハビリがお休みに。その後は元気を取り戻し、見違えるように歩行や手指の機能が回復してきた。

入院期間も残り1か月に、退院後のための住宅調査が行われたが、いたる所が危険

状態。寝室を1階に移し、手摺取付、段差解消、扉交換、床張替えに。福祉用具レンタル品の搬入までに間に合うか、何とかゴールイン。

退院を迎え、自宅での生活が始まった。歩きのバランスはまだまだ悪いが、トイレに自分で行くことが出来た。浴槽に自分でまたいで入ることが出来た。周りからはこんなに回復するとは奇跡みたいと言われ、本人の努力以上に、リハビリ病院のすばらしさに感銘を受けた。

その後、年に1回ほどの短期入院はあれど、何とか無事に自宅生活を送っている。今の一番の楽しみは、週2回のデイサービスで仲間の人達との将棋の対局。自宅ではテキストと将棋盤とにらめっこだ。

そういえば退職後の私はどうなったって。まずは介護職の資格を取り、近所のデイサービスにて介護の仕事で2年勤務。その後、地元を中心に住宅改修の仕事始めて1年。特に、高齢者向けの改修に力を入れている。父との日々の生活が生きた教材として今の仕事に生かされていることは間違いなし。(H. S)



## イベントのお知らせ「作業療法士から見た住宅改修」

12月1日(土) 13:30~16:30 北沢タウンホールミーティングルーム3F  
作業療法士の渡邊慎一氏(横浜市総合リハビリテーションセンター)から住宅改修をテーマに高齢者の疾患別特徴と多職種連携の大切さについて講演していただきます。  
参加費無料・お問い合わせはくせたふく ☎03-6413-5840 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.22

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30年10月1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：03-6413-5840 FAX：03-6423-2623

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

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

