

# せたふく No.21

住宅改修 ー生活動作の自立・介護負担の軽減のためにー

## 段差解消＝スロープにちょっと待った！

### 車いすで長いスロープは大変

脳血管障害の A さんは屋外の移動は家族の介助により車いすを利用することになりました。30 センチの段差をスロープにする場合、緩く安全にするために 1/15 勾配とすると 4.5 メートルの距離が必要です。場所の取れない時もありますし、長いスロープは押す方に筋力がないと危険です。10 セン

### スロープは歩きにくい

リウマチやパーキンソン病などの疾病がある方や筋力が低下した高齢者はバランスを崩したときに踏ん張ることができず、足を乗せる面が斜めであるスロープは転倒しやすくなります。危険を減らすためにスロープではなく段差の低い階段をつくることのできないかを検討しましょう。合わせて安全確保のために手すりの設置も必要です。

《どちらが歩きやすいでしょうか？》

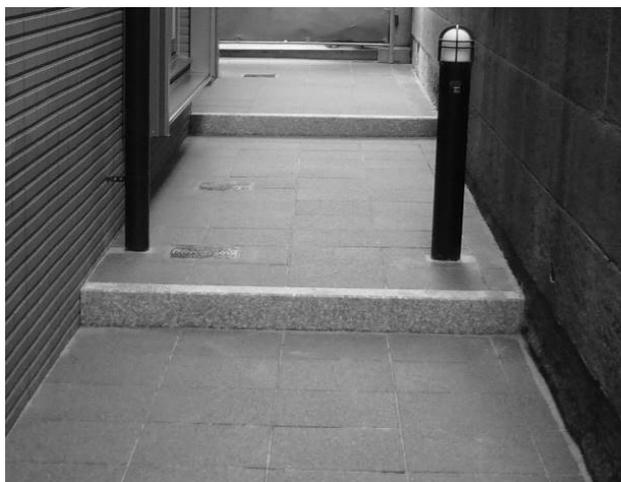


スロープの場合



段差の低い階段の場合

チ程度の段差であれば、車いすの後方のティッピングレバーを踏み前輪を浮かすことにより段差を乗り越えることができます。このケースでは車いすの前後輪が乗る奥行を配慮した階段をつくりました。段鼻は素材と色を変えて見えやすくしています。



シルバーカーや歩行器、車いすなどの移動手段と身体状況によりスロープを希望される場合は、安全な勾配・滑らない床材・脱輪防止のための立ち上がり・道路に出る前や建物の出入り口前には平坦部を作る（長いスロープの中間に踊り場）など様々な工夫が必要です。

【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】

## まちへ出る仕掛け「外出支援」



外出することは健康を維持するために大切なことです。筋力の低下を防ぎ、気分転換ができ、脳を活性化し、不眠症改善にもなります。そうは言っても病気やケガをしたり、外に出かけるのが億劫になったり、一人で外出が困難な方もいらっしゃるかと思います。世田谷区での外出支援のサービスをふたつご紹介したいと思います。

### ■ 「ふれあいサービス」

通院、買い物、散歩などの外出時の付き添いをお願いしたい時、区民同士の支えあい活動である社会福祉協議会の「ふれあいサービス」があります。介護保険制度とは異なり、一時的に付き添いが必要な場合にも利用できます。

事前に会員登録が必要です。

利用料 1,000円/時間(他に年会費 2,000円、短期利用の場合は 1,000円)協力会員の交通費がかかる場合があります。世田谷区社会福祉協議会 日常生活支援センター ☎5429-1180

### ■ 「世田谷区福祉移動支援センター」

世田谷区の補助金で運営されている世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」は、

杖、車いす、ストレッチャーで乗車できる介護タクシーやNPOの送迎サービスを紹介し、無料で車両の手配をしてくれます。加盟団体90以上、登録車両170台以上あり、ご要望に応じて事業者からの見積りをとることや、外出の際に介助が必要な送迎も相談できます。

年に数回「おでかけイベント」を開催、また定期的に事業者の講習会、報告会で意見交換を行い、事業の質向上に励んでいます。そとでる ☎5316-6621

※福祉タクシー券、予約料・迎車料補助券、ストレッチャー料免除券などの給付を受けられる場合もあります。対象者の条件については、お住まいの管轄の保健福祉課やあんしんすこやかセンターへお問合せください。

※緊急に車椅子が必要になった時は、お近くのまちづくりセンターにて無料で借りることもできます。



## イベントのお知らせ「手すりのイロハ～種類と選び方をサンプルに学ぼう～」



11月25日(土) 13:30～16:30 成城ホール集会室C・D  
手すりを取付けるための基本の知識を下地別の取付けサンプルを見ながら徹底解説します。参加費無料・お問合せは<せたふく>まで



## 会員ルーコラム 「失敗だらけの珍道中」



母との車いすでの外出が始まった。雨の日はもちろん、夏の陽ざしの外出も悩ましい。陽ざしは眩しく身体に厳しい。でも、風や季節を感じてもらいたい。そうだ、両手が空いているから日傘を持ってもらえば良いのでは。サングラスをかけ愛用だった日傘を手にとってもらい外へ出かけた。が、何と母が広げた傘で前が見えない、失敗だ。そこで携帯用の小さな折り畳み傘で試してみた。大きい帽子のようで良い感じ、夏のお出かけの必須アイテムになった。

電車での外出に少し慣れた頃、自分だけで大丈夫、と無謀にも乗降サービスをお願いせずに電車に乗った。降りる駅の一駅前から扉の前に後ろ向きに待機し、予想をはるかに超えドキドキした。ホームに無事降りほっとした時、拳を固く握りしめ私以上に緊張している母の姿に気がついた、大失敗。それからは必ず駅員さんのサービスをお願いしている。準備して下さるスロー

プはもちろん有難いが、何よりもホームで待っていてくださる駅員さんの姿を見つけた時の安堵感。回を重ねてもその姿を見つかる度に2人で喜び合い、「行ってらっしゃい!」「お気をつけて!」との声かけに心が温かく強くなっている。

エレベーターでボタンを押して出入りするのを見守ってくださった方々、レストランやお店の中を覗いていたら扉を開け「車いす大丈夫ですよ」と声をかけてくださった店員さん、タクシー乗り場で車道との段差に戸惑っていたら段差のない場所まで車を動かし乗車を手伝ってくださった運転手さん、外出の度に失敗だらけの珍道中だが、沢山の方々に見守られ助けられている。

街のバリアフリーが整うことで車いすでの外出は可能になるが、出会った方々の温かいまなざしから次の外出への勇気をいただいている。心より感謝! (Y. Y)

## 福祉用具ワンポイント 「ナースコール」



ナースコールと言えば病院のベッドを思い出す方も多いと思いますが、家庭でも便利に使えます。2階にいる家族に大声を出さなくても呼ぶこ

とができ、トイレや浴室内で気分が悪くなったときの緊急時にも利用できます。無線なので配線工事も不要です。浴室用の防水型から会話のできるものまでさまざまなものがありますので、上手に利用しましょう。

## 振り込め詐欺撃退! 「自動通話録音機」

「この電話は振り込め詐欺被害防止のため・・・自動録音されます。」という音声を流し、振り込め詐欺を防止する装置です。世田谷区では65歳以上の方を対象に無料で貸出しています。問合せ先：危機管理担当課 03-5432-2267 (数に限りがあります)



**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.21

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29年10月3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/

