

# せたふく No.14

**住宅改修** 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

## 玄関に手すりを付けたい！

### 上がり框の段差が大きい

湿気の多い日本の気候では、住宅の居室の床は、地面から 45 センチ以上高くしなければならぬと決められています。(床下に防湿シートを敷きつめ、厚さのあるコンクリートを打つなど防湿措置のある場合は除きます) そのため、まだ玄関からの段差が

大きいお宅が多いです。

また、日本人の生活習慣は履物を脱いで家に入ります。安全に上がるためにステップ台・椅子を置く方法などありますが、同時に手すりを取り付けることが大切です。玄関に付ける 3 種類の手すりをご紹介します。

### 手すりのいろいろな取付方法

■ Aさんは、玄関の上がり框が 25 センチもあり、踏み台を置いていましたが、昇り降りが不安定なので手すりを付けたいと思いました。ところが付けたい壁には、和室に入るための 1メートル 75 センチ幅の引き違いの襖になっています。壁に付けられない場合は床にとめる「上がり框用手すり」があります。幅のあるものから踏み台付き等いろいろな製品があります。

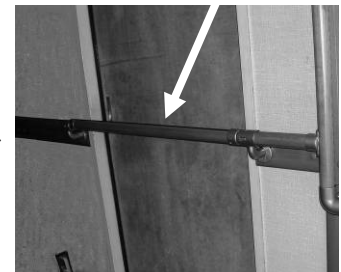


■ Bさんは廊下を歩くのに手すりが必要でした。玄関の上がり框からすぐ脇に、部屋に入るための 75 センチの扉があり、手すりが途切れてしまいます。扉から出入りする時に手すりの取り外しが出来る金物を使用

しました。これで玄関から居間まで手すりにつながり、一人でも安全に歩けるようになりました。

■ Cさんは借家住まいなので、手すりをどこにでも固定して良いわけではありませんでした。そこで、天井と床にストッパーで固定できる手すりをつけました。適切な方法でご本人に合った使いやすい手すりを付けましょう。

取外しが可能



**【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「旅」

### 空港もユニバーサルデザイン

先日、羽田空港国際旅客ターミナルを見学してきました。高齢の方、障がいのある方にも安全に利用しやすいように、設計段階で多くの方々と意見交換の場をもち、ユニバーサルなターミナルになっていました。

最寄りの交通機関から玄関口へ入ると「？」マークが大きく付いた案内カウンターまで誘導ブロックが設置されています。また、カウンターにはターミナル内の全てを案内する「コンシェルジュ」が控え、サービス介助士の資格を持ったスタッフが付

※ユニバーサルデザイン：年齢、性別、身体的状況などの違いに関係なく、すべての人が使いやすいデザイン

き添い誘導もしています。

車椅子や乗用カートの貸

し出しや、受付には筆談ボード、コミュニケーションボードが用意され、館内各所、エレベーター内にも、聴覚・視覚に障がいのある方でも情報が分かりやすい工夫がなされています。多機能トイレはもちろん、補助犬のためのトイレもあり随所に配慮がなされていました。



### 小さな旅から出かけましょう

皆さんは、海外旅行とは行かないまでも、日本国内でもう一度行って見たい場所、一度尋ねたい場所があるかと思います。一人ではもう無理、夫婦共に歳をとり、障がいがある、などにあきらめていらっしゃいませんか？

今は旅行の計画づくりから始まって、交通機関、ホテル、現地での観光案内、行き先のトイレの場所の案内、介助者のお世話まで、多くの旅行会社、NPO（特定非営利活動法人）などが旅のお手伝いをしています。たくさんのツアー企画もされていますので、インターネットを使えば障がい者

の旅>と検索いただくだけでも沢山の情報が得られます。

もちろん、旅行会社、身近なケアマネジャーや、リハビリの先生に相談されるのも良いかと思います。

観劇・買い物・展覧会・自然鑑賞会・旅行など、身近なところから、楽しく出かけましょう。



### 介護経験 30 年・羽成幸子さんの本



19 歳から祖父母・父母・姑と 5 人の介護と最後の看取りをされ、その体験を通し 20 年に渡り全国で 700 回以上の講演をされている羽成さんの本をご紹介します。  
 <我が家流でいい！ほがらか介護><男も出番！介護が変わる><介護の達人>  
 <健やかにさよなら 今日から始める「終わり支度」><勇気が出る介護の本>



## 会員リーコラム

# 福祉住環境コーディネーターを知っていますか？



福祉住環境コーディネーター（FJC）は1999年に東京商工会議所が設けた検定試験の一つです。それ以前は高齢者や障がい者の住まいについては、設計者や工務店の知識や技量に任せられていて、リハビリ関係者やケアマネジャーなどと連携して住まいの整備をしていくことは一部でしか行われていませんでした。しかし徐々に当事者を取り巻く医療、福祉、介護、建築等の関

係者と連携を取らないと、適切な住まいの整備が行われないことが分かってきました。これらの知識を幅広く勉強した人の職種としてFJCが誕生しました。

皆さんが住まいについて考えるとき、福祉住環境コーディネーターを思い出してください。より広い知識を持って皆様の環境に適したご相談をさせていただけると思います。（K. I）

## 福祉用具のワンポイント「浴槽台」

体力のなくなった方、手、足に障がいのある方は手すりがあっても浴槽での立ち上がりは大変です。心臓などの病気の方は半身浴の際のしゃがみ座りも同様です。

そんな時、浴槽台を利用してはいかがでしょうか。



浴槽台を浴槽の中に沈めて腰掛けとして使用すると湯船の中でしゃがむ姿勢をしなく

てもゆったりした入浴ができますし、立ち上がりが楽になります。浴槽が深い場合には浴槽内の踏み台代わりになる1台2役の便利用品です。

軽量で吸盤で固定するタイプと自重で沈むタイプの2つの種類があります。座面も滑りにくく、かつ柔らかく安心して長く座れ、高さも調節できるものなどいろいろなタイプがありますので、浴槽の大きさや使い方に合わせて適切なものを選びましょう。

なお、浴槽台は介護保険の福祉用具購入費の支給対象品です。

## 世田谷みやげをご存知ですか？

「もらってうれしい世田谷みやげ」をキーワードにかかげ、世田谷を愛するお店から世田谷にゆかりのある自慢の逸品を募集し、世田谷区産業振興公社が指定・紹介する取り組みを行っています。お店にある「世田谷みやげ」のぼりが目印ですので近所へ探しに行ってみませんか。



**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.14

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25年3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：03-3418-8013 FAX：03-3418-8036

e-mail: setagayafjc@mbn.nifty.com

http://www.setafuku.org/

