

せたふく No.9

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

介護保険^{プラス} + 設備給付 で快適お風呂

またぎやすい浴槽に交換

写真①は昭和 56 年（1981 年）に建てられた都営住宅の浴室。浴槽と風呂釜が並んだ当時一般的な様式で、浴槽のサイズは 80×70cm、深さは 60cm のいわゆる和式浴槽です。浴室の洗い場床から縁までは 68cm もあるため、またぐのが大変、入浴中の姿勢も膝を大きく曲げなくてはならず窮屈です。

一般に、またぎやすい高さは 35～45cm、立ち上がりやすい浴槽の深さは 50～55cm です。介護保険の住宅改修制度では、「段差解消」として適切な高さの浴槽への交換が対象となっています。

手すりの取付けと合わせて検討されてみてはいかがでしょうか。

意外と知られていない「設備改修」助成制度

浴槽の交換工事では、古い浴槽を低い浴槽（写真② 72×110cm、またぎ高さ 54.5cm、浴槽深さ 50cm）に取替え、風呂釜を壁貫通型の給湯器に交換します。費用は現場の状況により異なりますが 40 万円前後（施工費含む）。またぎ高さをさらに低くしたいときは福祉用具の購入制度で「すのこ」を設置する方法があります。

介護保険の住宅改修費の上限額は 20 万円（自己負担 1 割）までですが、一部の自

治体では利用者が一定の条件に当てはまる場合、「設備改修」として浴槽の取替え等に 37.9 万円（原則自己負担 1 割）を支給しています。少ない負担で浴槽の交換が可能となりますので、まずは制度の利用ができるかどうか確認しましょう。※「設備改修」制度の運営は、自治体により異なります。詳しくはお問い合わせください。

【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】



写真① 風呂釜が並んだ狭い浴槽



写真② 浴槽縁が低く、姿勢も安定しやすい

福祉用具ワンポイント「レンタル手すり」



レンタルが出来る手すりには、ツッパリ棒のタイプ（例：ベストポジションバー）や、置くタイプ（例：たちあっぷ）等があります。特徴としては、「工事をしなくてもよい」「設置場所を後からでも変更できる」などです。使われる場所としては、「布団や電動機能の無いベッド」「近くに壁や柱がない広い空間」などが考えられます。また、様々な疾患の方

が使われますが、例えば、進行性の疾患を有する方は、状態の変化に伴い手すりの位置や種類なども変更できるので、有効な用具として活用されています。レンタルできる種類や価格は、レンタル事業所によって異なります。介護保険制度の利用で自己負担額は、手すり一本（一箇所）で、1ヶ月 200～500 円程度です。



※ケアマネジャーまたは地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）へご相談下さい

まちへ出る仕掛け「健康遊具」

世田谷区の公園や緑道沿いに設置されている健康遊具をご存知でしょうか。散歩の途中に気軽にストレッチや筋力トレーニングができます。現在、61 箇所に 174 基が設置

されています。体力アップのために皆さん是非挑戦して下さい！



ツイストツール
体をひねってウエストのシェイプアップ



かいきやく（開脚）
足の内側の筋肉をストレッチ、柔軟性を高めよう



ぶら下がり棒
腕力や腹筋力を鍛えましょう

都立梅ヶ丘病院跡地利用に関する要望書を提出



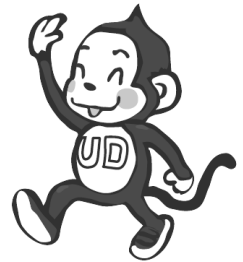
世田谷区では保健医療福祉サービスの拠点とする跡地利用についての検討がすすめられています。せたふくは当事者の視点に立った住環境整備の必要性を提案し、支援事業への協力に関する要望書を区へ提出しました。



会員ルーラム 「せたちを知っていますか？」

せたちは世田谷区のユニバーサルデザインのキャラクターです。平成21年に地域整備課のワークショップで誕生しました。ユニバーサルデザインは年齢、性別、国籍、能力等にかかわらず万人に使いやすいデザインと言われています。本当にそんなことが出来るの？！と思って私はワークショップへ参加しました。そこでさまざまな方と出会いたくさんの気付きがありました。自転車でベルを鳴らしても避けない人を聞こえない人だとイメージできますか。音声読み上げソフトがあれば見えない方もインターネットでショッピングを楽しむことができます。どんなことに困っているのか、

どうすれば良いのか、さまざまな立場の人を知ること、それがユニバーサルデザインを考える第一歩だと思いました。またどんなときも人とのつながり、ちょっとした手助けや気配りは何よりも大切だということもわかりました。このワークショップでユニバーサルデザインの入門書と言える冊子を作りました。**せたち**がまちの中でいろいろな人に出会って気付きます。だれにでも暮らしやすいユニバーサルデザインについて**せたち**と一緒に考えてみませんか。(T.Y) ユニバーサルデザインの「せたち」



「今すぐできる！ラクラク口腔体操」唾液量アップ編

健康な人は1日1～1.5リットルもの唾液を分泌しています。唾液は食べ物を飲み込みやすくし、消化を助け、口の中を清潔に保ち、抗菌作用の役割もあります。加齢に

伴い唾液の分泌量が減少しがちで口が乾くと感じる方が多くなります。唾液量アップのための口腔体操で、口に潤いを取り戻し、楽しく食事ができるようにしましょう。

①耳下腺
(じかせん)



指を頬にあて奥歯のあたりを後ろから前へ10回まわします。

②顎下腺
(がっかせん)



あごの内側を、首からあご先まで親指で5か所10回押します。

③舌下腺
(ぜっかせん)



両手の親指をそろえ、あごの下から舌をつきあげるように10回おします。

東日本大震災によせて

被災された皆さまや関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。この大災害の終息と今後の復興を願いながら、せたふくとして何ができるのか皆で考えていきたいと思っております。



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.9

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23年4月6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/>

