

# せたふく No. 7

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

## 間取り「寝室とトイレの位置は近くに」

### 障害をもったとき

癌の手術後に合併症で回復が遅れ、車いすを使用することになった70代の男性。一人暮らしでしたが息子夫婦が同居を申し出て2世帯住宅にリフォームすることになりました。専有室は1階の日当たりのよい和室に決めました。

リハビリの結果、退所時は杖歩行ができるようになりましたが、将来の車いす使用を想定して居間や廊下との段差をなくし、タタミ床はコルクフローリングにして床暖房も入れることにしました。

### さて！ トイレは？

トイレは何所に？廊下を隔てて玄関・階段先の北側にありました。高齢になってトイレに行く頻度も増えました。玄関に近い

廊下は冬は寒いし、足元も不安定。息子の家族との共用で、ゆっくりと使用しにくいし、どうしたらよいか？困りました。

### 和室の押入をトイレに改修

和室には、半間の洋服入と1間の押入がありました。押入を専用トイレに変更し、洗面台もいれました。入り口は3枚引き戸に。大きく開けられるので車いすから便器への移乗が楽に行え、介助者のスペースも

確保できます。また左右どちらからでも開きますので便器側、洗面台側それぞれ車いすの出入りがスムーズに行えます。

今は排泄や歯磨き、洗顔などは自立していますが、誰かの手を借りることになって居室内で衛生面のケアが受けられ、介助者も無理なくサポート出来ます。



改修前  
奥は押入



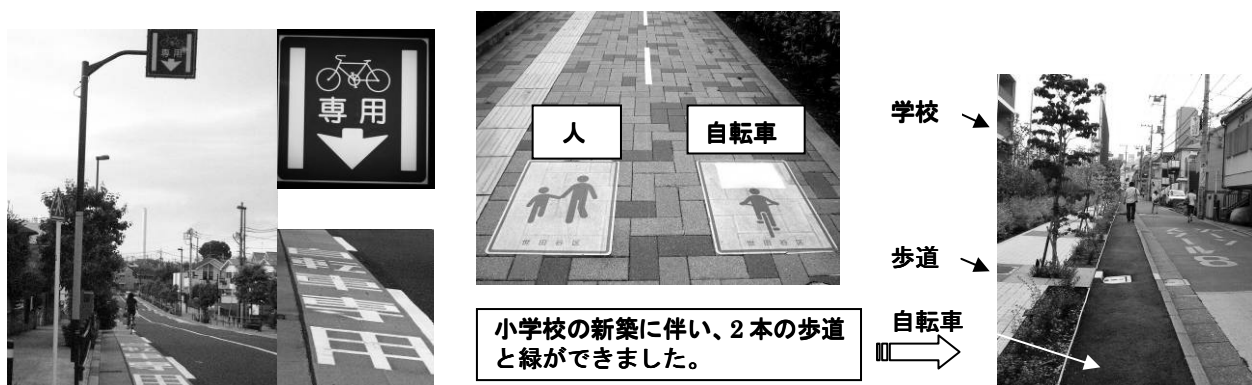
改修後押入を  
専用トイレへ

【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「人と自転車にやさしい道路」

安心してまちに出かけるために、人が歩きやすく自転車が走りやすい道路が、あちこちに出来てきたのをご存じですか？自転車は車両ですので、基本は車道を走ることが決まりです。でも、車が多く激しい道では、歩道を走ってよいことになっています。

自転車は、車道に近い側を歩く人に注意して走りましょうと言われていています。けれども、歩く人にも、早く走りたい自転車にとってもなかなか共存は思うようにいきません。ここに最近整備されてきた道路をご紹介します。



## 福祉用具ワンポイント「ポータブルトイレ」

安静にベッドでの生活をおくり、排泄時の移動が困難・時間がかかる方、日中はトイレの利用が苦ではないが、夜間や寒い冬場の移動に不安がある方にポータブルトイレをお薦めします。病状・腰や膝の状況・体格等に合わせて、形状・寸法・肘掛けの有無を決めたり、使い方・置く場所により移動させやすい軽量のもの・家具調のもの等、素材を選んだりすることができます。洗浄便座・暖房便座付き・消臭機能付きの

ものもあります。足ひきスペースがあると立ち上がりやすいです。また、介助の有無も形状・安定感の選択に重要です。どのタイプでも、排泄後の処理・手入れの方法・トイレまでの距離・臭い対策は考えておきましょう。



### 第37回 国際福祉機器展 H.C.R.2010 世界・日本の福祉機器の総合展示

国際福祉機器展



ハンドメイドの自助具から福祉車両まで一堂に集めた国際展示会です。手すり入浴補助用具・トイレ・ベット・杖・歩行器・靴・等もいろいろ見られます。行ってみましょう！ 無料です。(当日登録制) 車椅子の準備もあります。

期日：9月29日(水)～10月1日(金)10:00—17:00 場所：東京ビックサイト東ホール



## 会員ルーラム 「落語・こころのメカニズム」



この数年、往年の名人落語家のCDを集中的に聞いている。いまどきのタレント落語家には無い芸風に驚かされる。

その中でも、特に二代目・桂枝雀(1939～1999)が築き上げた芸風には、聞かたびに新鮮な驚きがある。同じ演目を演じて、枝雀のレベルに及ぶものは聞いたことが無い。昨今は聞かれなくなった古い大阪弁を駆使し、縦横無尽に個性的な登場人物を、オーバーアクションとも言われた所作と共に演じきり、最後まで観客を魅了し続けた名人の境地に触れられる「幸せ」を大事にしたい。

しかし、実は枝雀は師匠でもある人間国宝・桂米朝の大きな期待をよそに59歳と

いう若さで自ら死を選んだ。先天的な要因の鬱病と同時に、自らの芸風の変遷の中で独自の芸風・境地にたどり着くためのストイックなまでの模索と、並外れた稽古量が本人の神経に取り返しの付かないダメージを与えたのかと思う。陽気な高座の姿とは裏腹に家庭では物静かというより陰気な人物だったというのも理解できる。

厚生労働省の今までの公式発表では、認知症の発症者数は250万人対して、鬱病は約500万人。「心の闇」の病のメカニズムが解明され、効果的な療法が確立されるのは時間の問題だろうが、多くの人たちが待ち望んでいるだけに、一刻も早い朗報を期待したい。(K. K)

## 「最後まで在宅」で せたがや福祉100人委員会シンポジウム

現在、病院で最後を迎える人が80%を超えています。しかし、一人暮らしでも、重い病気があっても「最後まで在宅を続けたい」多くの人はそう願っています。在宅での医療・看護・介護の体制の現状、整備、問題点を話合う4回シリーズのシンポジウムが世田谷で開かれています。この会は、福祉に興味を持つ世田谷区民の有志が集まった「せたがや福祉100人委員会」の「最後まで在宅で支えるしくみづくり部会」が

区と協働して開いているものです。地域に根差した内容が支持され、1・2回共に参加者が250名を超えました。第3回が9月4日(土)に北沢タウンホールで「在宅での看とり」と題して開かれます。自分の人生の終末をどのように迎えたいのか考えるきっかけに、是非参加してみませんか。



## 第33回せたがや ふるさと区民まつり 今年も楽しみましょう



7月31日(土)・8月1日(日)恒例の<せたがや ふるさと区民まつり>が行われます。去年も40万人近い方が夏の日を楽しみました。

<せたがやふるさと>は今年も中央通りに出店し、住まいの何でも無料相談もいたします。是非お越しください。

会場：JRA 馬事公苑 11:00—21:00

**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。

- ・ 介護保険「住宅改修」研究調査
- ・ 高齢者・障がい者と防災
- ・ 「介護の社会化」検証
- ・ まちづくり
- ・ 住宅相談
- ・ 広報

### 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.7

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22年7月20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/

