

せたふく No.3

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために

手すりはバリアフリーの第一歩

誰にでもやさしい手すり

日本の多くの住宅では、家中いたるところ床面に段差があります。若い時には気にならなかったこういった段差も、年をとるにつれてつまずいたり、バランスを崩して転倒したりという危険があるのです。転倒

して骨折、入院して一気に介護される立場になるというケースも少なくありません。

段差の上り下りを容易にし、ちょっとした工夫で安全な移動を助けるのが「手すり」。介護保険の住宅改修でもっとも多く行われ、もっとも効果を発揮しているのが「手すり」なのです。

こんなところにあると便利

手すりは一般的にどこに付けたらいいのでしょうか？玄関の上がり框に、廊下を安全に移動するために、またトイレでは便座から立ち座りのため、浴室では浴槽への出入りなどに。さらに外出の際には玄関から門扉へのアプローチなどに設置します。

どんな場所に、どのくらいの高さに、どのような手すりをつけるかによって、使い勝手は大きく変わってきます。せっかく取り付けたのに使いにくかったり、残念ながら使われなくなってしまった手すりも実はけっこうあるのです。

手すりの値段 知っていますか？

手すりの種類、材質、金具もさまざまなものがあります。取り付け場所の下地の状況にもよりますが、壁や柱に取り付ける木製の手すり（約 60cm）は 8000 円程度。



屋外アプローチの手すり施工前（左）：大きな敷石があって地面に凸凹があり不安定



施工後（右）アプローチの段差をなくして、連続した手すりを設置

表面が樹脂製の浴室手すり（L型 60×60cm、I型 80cm）は 1 万数千円です。写真のような屋外アプローチの手すりになると使用する材料も変わり（長さ約 4m）で 6～7 万円からです。

【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「駅舎」



家



→

町



→



街

住宅の中だけでなく、町の中のバリアフリーを考えることが大切です。暮らした地域とつながった生活を続け、公共機関を利用することで更に街へ出て、社会生活を広げることができます。

せたふくでは昨年11月4日に小田急電鉄の協力を得て、経堂駅と豪徳寺駅でのユニバーサルデザインの取り組みについて駅員の方に案内していただき、意見交換を行う、という見学会を開催しました。

音声ガイドによる券売機、点字による駅案内板なども充実し、ICカードの利用により毎回切符を買うわずらわしさも解消されました。多目的トイレには着替えができる折りたたみシート、オストメイト（人工肛門・人工膀胱造設者）の方にもやさしい多目的流しなど設置されています。



車いすでの乗降の際には事前に連絡をすることで、持ち運び式軽量スロープの設置援助を受けることができます。実際に車いすをご利用の参加者の方より「見学会での体験が予行演習になり外出の自信ができました」という嬉しいお言葉を頂戴しました。

利用する私達がマナーやモラルを守り、優れたハード面をソフト面で補いながら、より多くの方々が安心して外出できるようになればよいと感じました。



ICカードの利用で、切符を買う手間が少なくなります。

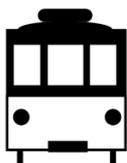


車いすでも利用可能な広々としたエレベーター



手すり、インターホンなども設置された多目的トイレ

第2回見学会 新しい小田急線駅舎のユニバーサルデザインを見に行こう！



平成21年4月24日（金）10時～12時 経堂駅改札口集合
参加費 300円 参加ご希望の方は事務局（03-3418-8013）まで。
※希望者は福祉用具展示室「たすけっと」の見学も行ないます。



会員ルーラム 「サクラはサクか？」

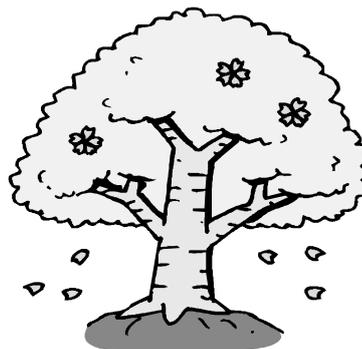
2月下旬の朝、都心の高校の教室にいた。簿記3級の試験会場である。

昨年春、NPOの会計担当者として初めて税務申告をした。その際、税務署の担当者に「貸方(かしかた)・借方(かりかた)」を質問されて、その異界の言語と違和感に茫然とした。これはマズイ、ということで一念発起、本と電卓を片手に勉強を始めた。複式簿記を理解するため、短期目標としての受験だった。

文豪ゲーテは言った。「複式簿記は人間の生んだ最高の発明の一つだ」

教室には10代、20代がほとんど。受験者の叩く電卓の音が教室に響いた。

3月の下旬に結果が出る。その頃、諸所の桜は満開だろうか。(R.N)



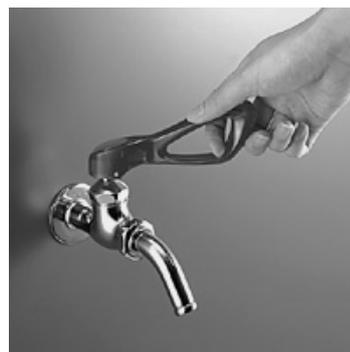
福祉用具ワンポイント「レバーハンドル」

加齢に伴い握る力が衰えたり、手首を上手に回すことができなくなるなど、扉や蛇口の開閉に支障が出る場合があります。

扉で回転式のドアノブが使いにくい方は、そのままレバー式に変えられるドアノブレバーを付けてみたらいかがでしょうか。



また、水道の蛇口が回しにくい方は、手のひらで簡単に操作できる大きなレバー式のハンドルが付けられます。



いずれもいろいろなタイプがありますが、¥1000程度で購入できます。

つつじのお花見に行きましょう！

西沢つつじ園(京王線千歳烏山駅徒歩13分程、入場自由)にて約90種類、2万本のつつじが4月から咲き始め5月の連休頃満開になります。今年は暖かいので少し早めに咲き始めそうです。



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

- ・ 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.3

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21年4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://setagayafjc.hp.infoseek.co.jp/

