

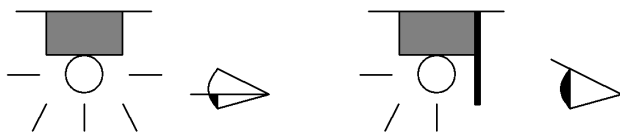
せたふく No.19

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

光のバリアフリーについて

照明がまぶしい

リフォームをして寝室の一角に書斎コーナーを作った 81 歳の A さん。落ち着いて物を書いたり、読んだりできる机ができて大満足でした。ところが使い始めると、棚下の照明がまぶしすぎます。そこで、ランプからの光が眼に直接入ってこないように板をつけることで解決しました。



光源が入るとまぶしい 眼に直接入らない工夫が必要



光源が直接眼に入りまぶしい

高齢者の見え方に気をつけましょう

本を読むために高齢者は成人の 2～3 倍の明るさが必要だと一般に言われますが、高齢になると水晶体が濁ってきて光が散乱するため、まぶしさに敏感になるので注意が必要です。まぶしさを抑えるために間接照明にしたり、外の光はカーテンでコント

ロールすることもできます。また暗いところから明るいところ、明るいところから暗いところへ出るときに眼が慣れるまで時間が掛かることもありますので、家の中で明暗の差をつけないようにしましょう。階段は照明の位置によって壁や身体の影が出来て、足元が見えず転落の危険も考えられます。光源が組み込める手すりやコンセントに差し込むだけの足元灯もあります。高齢者の見え方やさまざま眼の障害に合わせた生活上の配慮や工夫が必要となります。



【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】

災害から命を守る防災知識～家族でチャレンジ！～

11月14日三軒茶屋ふれあい広場で防災知識を学ぶ体験型のイベントを行いました。

- ①室内の危ないところを絵と模型で確認
- ②非常持ち出し袋に入る量を実感
- ③防災食の紹介と器工作、アルファ米配布
- ④防災用福祉用具のデモ体験
- ⑤防災グッズの展示
- ⑥バリアフリー、耐震無料相談会

耐震実験模型の実演

- ⑦マンホールトイレの展示

計7ブースの盛り沢山な内容で、参加いただいた方からは体験型でリアルに実感できて良かったと好評でした。

アンケート結果をご紹介します。防災に対して意識の高い方が多く、備蓄品として水と食品を準備している方は7割もいました。持ち出し品は、常備薬・携帯トイレ・

ラジオの他、懐中電灯または両手を使えるヘッドランプ・アルミシートやサラシ等がいろいろに使えるとのことご意見もありました。

体験して気付いたこととして、非常時に

持ち出した
い物をリュ
ックに詰め
てみると持
ち運べない
重さになっ
て驚いた、
家具の配置
や転倒金物
等の重要さ

を実感した、などがありました。家に帰ってすぐにできることから実践したい、との声もいただきました。



＜耐震模型＞

建物の強さはスジカイの有無です



＜JINRIKI＞

車いすにつけるだけで子どもでも
らくらく運べます



＜おんぶらっく＞

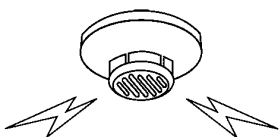
階段や坂道でも安全に
移動できます



＜室内模型＞

転倒防止金物を付けると
家具が倒れません

住宅用火災警報器の電池切れに注意！



住宅用火災警報器は天井や壁に設置して、煙や熱を感知したら音声などで火災の発生を知らせてくれる機器です。電池の寿命は約5年～10年です。いざという時に作動しないと大変なので定期的に作動確認をしましょう！居室への設置は消防法で義務付けられています。



会員リレーコラム 「補助犬」



「補助犬を連れてご利用になれます」という表示を見たことはありますか？

気にしていないとわからないことが多いと思います。私は、盲導犬、聴導犬、介助犬と接する機会があり、それぞれの役割の違いを知ることが出来ました。共通しているのは人間と犬が信頼関係と愛情をもとに、決して義務でお仕事（補助）をしているのではないという事です。

先日、用事があって二子玉川ライズに行きました。館内に流れているアナウンスに何気なく耳を傾けると「当館では、全館補助犬同伴のご利用をして頂いています。皆様のご理解とご協力をお願いします。」というような趣旨の事を何度も言っているのです。聞いた時は、すごいなと感心しました

が、帰宅して良く考えてみると、私にとってはごく普通に思える事でも、あのように繰り返しアナウンスしなければ、皆に理解されないというのは、寂しいことだなと思ってしまいました。

犬が嫌いな人、アレルギーを持っている人等身近に犬を近づけたくない人もいるでしょう、でも補助犬が外でお仕事中は必ず表示がされています。自由に動ける者が譲ることで、皆が気持ちよく過ごせたらと思います。(M. A)



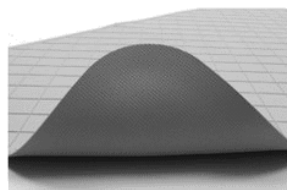
福祉用具ワンポイント 「滑り止めマット」

浴室は足元が滑り、転倒事故の起こりやすい場所です。事故防止の環境整備の一つに滑り止めマットがあります。洗い場でも浴槽の中でも敷くことができます。

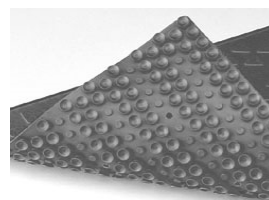
床面に多少の凹凸があっても使える自重と摩擦で滑り止めになるタイプ①とある程度フラットな床面に吸盤で固定させるタイプ②の2種類があります。

介護保険制度では対象外ですが、障害総合

支援法では日常生活用具の給付対象となります。



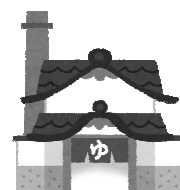
① 摩擦で滑らないタイプ



② 吸盤のタイプ

たまには銭湯で温泉気分

ゆずなどを入れて薬湯にしたり、サウナや露天風呂まであるこだわりの銭湯があります。各自治体によって条件などは違いますが、世田谷区では65歳以上の方は申込みをすると入浴券が支給されます。たまには近所の広い湯船で温泉気分を味わってみませんか♪



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

毎月第1木曜日の10時～13時に北沢タウンホール10階ブースにて無料のバリアフリー相談会を開催しています。ご希望の方は事務局までご連絡ください。

せたふく No.19

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28年2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：03-6413-5840 FAX：03-6423-2623

e-mail: setafuku@email.plala.or.jp

<http://www.setafuku.org/>

