

# せたふく No.15

**住宅改修** 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

## 畳の小上がりを作りました

### 畳は立ったり、座ったが大変

畳は日本の高温多湿の気候に最も適した敷物です。調湿・断熱効果があり、夏は涼しく、冬は暖かく室温を保つ自然素材です。昔から畳の部屋は、茶の間として食事をしたり、布団を敷いて寝たり、客間に使ったりと便利に使われてきました。そんな実用

的な畳の部屋ですが、腰痛や膝痛や筋力が低下してくると、床から立ち座りの動作が大変になってきます。

今回は和室を洋風に変えて活動し易くしながら 畳床の便利さをいかせる工夫をご紹介します。

### 高さ 40 センチの畳床を設置

Aさんは70代、マンションにひとり暮らしをしています。日中は和室に座りこんで過ごすことが多かったのですが、立ったり、座ったりが大変でした。

そこで、畳だった和室を洋風にして、部屋の一部に 40 センチの腰掛け高さの畳の小上がりを作りました。側面は引き出し、畳の下も全て収納になっています。また、壁面に机や本棚を設けて、書斎コーナーとしました。

今までの和室と同じような使い方が出来て、疲れたら横にもなれるし、実際布団を敷いて寝られるくつろぎの場となりました。すっきり部屋も片付き、立ち座りが楽になったので、台所やトイレへの行き来もしやすくなりました。机で習いたてのパソコンを楽しんでいます。

家の中に段差を作らないことは安全に生活する上で大切ですが、わざと段差をつくる改修が有効なケースもあります。



【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 「紫外線」

### 紫外線の役目

紫外線は大量に浴びると色が黒くなる・シミ・シワ・たるみを引き起こし、目の病気・白内障や、最悪は皮膚がんになるのでは、と皆さんまず考えるのではないのでしょうか。確かに、長時間浴びすぎると紫外線は有害な面を持っています。しかし、とても大切な効能があるのです。ビタミンDは

皮膚が太陽の紫外線を浴びることで生成されます。カルシウムは骨格を形成する材料であると同時に細胞・筋肉・神経・脳と人体の生命に欠かせない役割があります。ビタミンDはこのカルシウムの代謝には欠かせない重要な役目をしています。心臓・血管・免疫力にもかかわっています。

### 太陽と共に元気に

高齢になると子宮がん、乳がん、前立腺がんなどとともに、骨粗しょう症になりやすくなります。加齢によって引き起こされる骨粗しょう症はカルシウムの吸収が悪くなるのが原因となっています。これを予防するのがビタミンDと運動です。

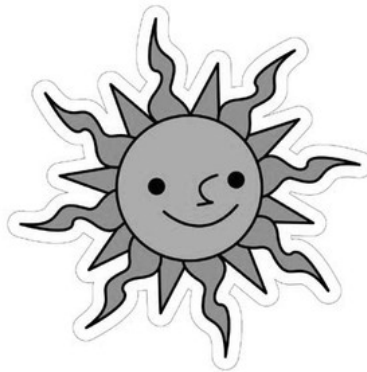
皆さん家の中にこもっていないで、外に

出ましょう！太陽に当たり、緑を感じ、気持ちよく散歩しましょう。

ただ、暑さが厳しい真夏は紫外線が真冬の5倍もありますし、熱中症になるといけません。飲み水・サングラス・帽子・日傘を利用して、紫外線を上手くコントロールすることも大切です。



男性用日傘  
強い日差しの中を歩く  
ビジネスマンも利用中



太陽からの光  
ビタミンDの必要量  
80%以上が得られます



UVカットのサングラス  
白内障対策に！

## 第36回せたがや ふるさと区民まつり 今年も出店します

紙とんぼ・がりがりとんぼ作り、「ののじ」フォーク・スプーンの販売、福祉用具展示から高齢者疑似体験、住宅相談まで盛り沢山。お立ち寄りください！8月3日(土)・4日(日) 会場: JRA馬事公苑 11:00~21:00





## 会員ルーコラム 私の思いと「成年後見制度」

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分でない方に対して、本人の権利を守る援助者＝後見人を選ぶことで、本人を支援する制度です。判断能力が不十分になると、介護サービスや施設の入所に関する契約をしたり、財産の管理をすることが難しくなります。このような場面の支援を行うのが成年後見制度なのです。

何年も前の話です。ホームヘルパーの講習会で、最初に講師が「皆さんは何歳まで生きていますか」と質問しました。受講生は口々に「80歳」とか「70歳」とか答えていましたが、その中の一人が「元気ならば100歳です」と言いました。講師は「元気ならば長生きしたいが、車いすや寝たきりになったら長生きしたくないと考えている方が多いと思います。だけど考えてみて

ください。これから認知症の人や身体能力の低下した人の介助に当たる人が、自分がその状態になったら死にたいと考えて仕事をするのは、利用者に対して失礼ではないですか」と言われました。発言者と同じ考えだった私は、その言葉を聞いてはっとしました。人は誰でも年を取り、病気や認知症にもなるでしょう。当然人生の最初と最後には誰かの助けが必要になるのです。しかし、私は傲慢にも最後まで誰の手も借りずに死にたいと考えていたのです。なぜかと自問しました。私は助けられるという立場になることをみじめなことと感じていたのです。これではいけない、人は一人では生きていけないし、助け助けられていくのが当然なのだと思います。その気づきが、私が3年前に成年後見人を始めることに繋がりました。(H. M)

## 福祉用具のワンポイント「呼び出しコール」

同じ家の中でも、違う部屋・場所にいる家族を呼びたい時、ボタン一つで知らせることが出来る機器があります。いわゆる「ナースコール」の在宅用、とでも言うようなもので、機能は呼び出し音が鳴るだけのものから、会話の出来るもの、など多種多様です。無線なので工事は不要、安いもので1万円前後から手に入ります。

公的制度の対象からは外れますが、福祉用具を取り扱うお店によっては、デモ機の取り寄せが可能なので、検討される場合は、ボタンの押し具合や電波の届くか否か、などを確認されてはいかがでしょうか。



### 世田谷区成年後見センター

判断力がなくなった時のことが心配な方、成年後見制度について詳しく知りたい方は世田谷区社会福祉協議会の成年後見センターへご相談ください。

電話03-5429-2211



**住まいの相談承ります**

**TEL 03-6413-5840**  
**FAX 03-3416-6473**

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

### 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.15

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7月3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：03-3416-6473

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

http://www.setafuku.org/

