

せたふく No.1 1

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

外出の為の「出入口」の工夫

玄関から出るのが大変！

室内では何とか歩行、外出の時は車いすという方も多いかと思います。室内でも車いすを使用の方もいらっしゃいます。玄関が狭く、段差が大きい場合、一度車いすから降ろして抱えて出て、外に待機させておいた車いすへ移乗となり、毎回の外出が本人にも介護者にとっても大変な負担となってしまいます。こんな時、玄関だけが建物への出入りの場所、と決めないで、玄関以外から出入り出来る場所がないか建物や庭をもう一度見直してみましょう。

玄関以外の出入口も考えましょう

一戸建てにお住まいの K さんは、室内でも車いすでの生活です。歩行の障がいがありますが、買い物・趣味の会・食事・散歩と病院以外にも外出はなるべくしたいと思っています。玄関が狭いため、いつも外出の時は大変とのことでした。

訪問をしてお住まいを拝見すると、掃き出し開口部が広い居間と庭がありました。ここから出ればゆるい勾配のスロープをかけることができ、家族の邪魔にもなりません。そこで下記の写真のようなベランダを作りスロープを庭側にかけることにしました。

家族の見守りで気軽に外出が出来るようになりました。

ベランダを作る時は、車いすの回転の出来る広さに加え、介護者が立てる広さを考えて作りましょう。又、車いすが落ちないようにスロープをかける以外の側には、車止めの立ち上がりを付けることを忘れないでください。開口部に直接段差解消機を取り付ける方法もあります。(段差解消機は福祉用具のレンタル対象のものがあります。)

【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 「あなたが望む跡地利用は？」

都立梅ヶ丘病院が平成22年3月閉院となりました。その跡地をどのように利用するのか世田谷区で検討が進められ、4つの基本方針が発表されています。

- ①保健・医療・福祉が連携した拠点づくり
- ②地域環境との共生
- ③世代や障害の有無等を越えた、多様な交流が生まれる仕組みづくり
- ④公民連携による各種サービス水準の向上を図る

せたふくは、いつまでも安心して住みなれた所で暮らせるように『住まいの相談事業』の必要性和、支援事業へ協力するとの要望書を区へ提出しています。

10月9日に羽根木公園で行われた雑居まつりで区民の要望を集めてみました。

「増やして欲しいもの」緑地・防災拠点・児童館・病児保育室・特別養護老人ホーム・コレクティブハウス・宅配サービスもある

高齢者向けスーパーマーケット・身体障がい者対応のデイサービスの拠点

「新しく作って欲しいもの」区民協働のまちづくりセンター・ろうあ者の作業所・ろうあ者たちの喫茶店

「その他」優しい空間・ふれあいの場・市民の財産なので商業施設はダメ・民間依存せずに福祉施設は区が主体で運営すべき・高齢者や障害者が気軽に集まれるコミュニティサロン（朝の一杯のコーヒーを飲みながらなんていいな!）・ひきこもりを減らす場を考えて・介護施設や保育園を同じ場所に作り、お年寄りや幼児たちがふれあう場所・特定の層（高齢者、障がい者など）を対象にするのではなく、全ての区民が利用できるもの・箱モノでないもの・維持費のかからないもの

さまざまな意見がありました。

これからも皆で考えていきましょう！



羽根木公園・雑居まつりにて

地域での自立した暮らしを支える「住まいの無料相談会」

<日 時>：毎月第1木曜日 10時~13時 <場 所>代田ボランティアビューロー2階
住宅改修、住環境に関することなどお気軽にご相談ください。日時を変更する場合がありますので事前にご連絡をお願いします。1月は12日(木)に変更です。



TEL 03-3418-8013

FAX 03-3418-8036



会員ルーコラム 高機能携帯は高齢者の孤立化を防ぐ

高齢者へインターネットを使って何をしたいかと尋ねたアンケートの結果から、一番多い回答は「住んでいる町の行政情報を取得したい」次に「メール」「サークルへの参加」と意欲的な結果が出ています。関心度は大変高いのですが、なぜ高齢者のインターネットが普及していないのでしょうか。“PC（パソコン）は難しいそう”“PCのセキュリティ”“アプリケーション（さまざまな作業の為の機能）等の扱い方が解りにくい”等の問題が考えられます。確かに、必要とする情報の取得がテレビ並みにボタンを押すことで満たされればもっと普及するかも知れません。アメリカでの興味あるアンケート結果を紹

介しましょう。それは、電子出版の購入のため、高機能携帯等の普及に高齢者が一役貢献しているということです。書店に行かず、手元で購入出来る等の便利さが、テレビ並みの操作でPCよりもはるかに簡単に出来ることが要因のようです。現状では、PCでも簡単に画面に直接指で触れるだけで情報が得られるタッチ式機種はありますが、普及率は数パーセントです。既存のPCをタッチ式に変えることは機能追加が出来ず、買い替えしかありません。高機能携帯やタッチ式PCなどの普及がウェブ（電子情報）上のバリアフリー化を後押しし、高齢者の孤立からの解放をも導くでしょう。（H. O）

福祉用具ワンポイント「歩行器」

「歩行器」は歩行が困難な方が、体重を支え移動の補助として利用する器具です。屋外で利用するものを歩行車という言い方もしますが、いずれも体重をかけても危険が無い様な形、丈夫さで作られています。歩行器は介護保険でレンタルすることができます。（シルバーカーとは違います。次回お話ししましょう。）

機種を選択には「利用する本人の歩行状態」「使う目的・場所」に留意しましょう。固定型、車輪の付いたもの等、色々あります。

持ち上げ式の固定型は安定していますが、両手が使えないと難しく、全部車輪だと身体のバランスの良い方でないと危ないこともあります。選択には医師・理学療法士等専門家に相談しましょう。



おススメ映画「エンディングノート」

高度経済成長期に熱血営業マンとして駆け抜けた「段取り命！」のサラリーマン。退職後の第二の人生を歩み始めた矢先のがんが発覚。残される家族のために彼の最後のプロジェクトは「自らの死の段取り」・・・感動のドキュメンタリーです。



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。

- ・ 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.11

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12月7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/

