

せたふく No.13

住宅改修 —生活動作の自立・介護負担の軽減のために—

外出の為の「出入口」の工夫2

道路へ出るのが大変！

室内の段差をなくし手すりを取り付け、家で安全に自立した生活を送れるようにすると共に、外出をしやすくすることへの工夫も大切です。日本の家屋の場合、家から道路へ出るための段差が大きく外出が困

難になることがよくあります。狭い空間ではスロープ等への改修もなかなか難しいです。そのような時、既存の門扉以外の場所から道路へ出入り出来る場所がないか、もう一度見直してみましょう。

門扉以外の出入口も考えましょう

集合住宅の2階にお住まいの70歳代のNさんは、関節リウマチを患われ、大腿骨頸部骨折による人工骨頭、変形性膝関節症もあり動作に不自由さがあります。室内は安全に自立した生活を送れるように整備しました。ご主人は、明るく社交的なNさんに付き添われては外出の機会を作っていたりしましたが、門扉から道路へ出るには段差が28センチありひと苦労でした。段差が半分になるように、毎回ご主人が式台を家から出し入れされていたということです。

現場を確認したところ、幸い東側が道路だったので既存の柵を撤去し、新しいアコーディオン門扉を設置しました。段差は5センチ程になり、一人でも出入りができるようになったことでご夫婦にとって負担が減りました。趣味に食

事にと外出の機会が増え、生き生きと過ごされています。

従来の扉部分を改修するよりも扉を新設する方が費用が安い場合、介護保険の対象と認められる場合があります。

【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 「玄関の工夫」

玄関の上がり框の昇り降りや靴の脱ぎ履きが不安定で怖い、と思われたことはないでしょうか？段差の大きい上がり框はその大変さから外出の回数が減ってしまうこと

もあります。そのような場合は椅子を置くなどの工夫が必要ですが、座面が昇降する福祉用具を利用したり、造り付けの椅子を設置する方法も検討してみましょう。



福祉用具の段差解消いす
座面が昇降・回転します

星光医療器製作所



折りたたみできる椅子
狭い玄関に有効です

アトムリビンテック



新築や改修時に造り
付けベンチを設置

縁側文化を今再び！

死語となりつつある縁側文化。交流が仲間を創り、仲間が仲間を呼び、和が和を広げる空間、そんな縁側文化復元のためのコミュニティ空間が、町田の駅前に薬膳スープの店「つながりのデザインCafé」としてオープンしました。店内は車いすでも利用できるバリアフリーです。会議・勉強会・イベント・ブログのオフ会・趣味のサークル等、情報交換の場となっています。ここに来れば何かがある！何かが変わる！

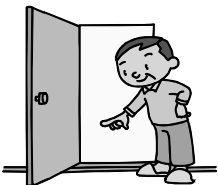
これが大事なことですよね！

オーナーである福祉住環境コーディネーター協会理事である鴫田さんは「ここをモデルケースにして、全国にコミュニティカフェの輪を広げて、地域コミュニティを再生させたい。」と話されています。そんな空間がどんどん増えていくと良いですね！



「せたふくバリアフリー相談」ご利用ください！

<日 時> 毎月第1木曜日 10時～13時 <場 所> 北沢タウンホール
10階ブース 住宅改修、住環境に関することなどお気軽にご相談下さい。
お申込み TEL 03-3418-8013 FAX 03-3418-8036





会員リレーコラム 定期健康診断を受けていますか？

平均寿命と平均健康寿命があることをご存じですか？日本人の平均寿命は男 79, 64 歳・女 86, 39 歳ですが、平均健康寿命は男 70, 42 歳・女 73, 62 歳です（2010 年）。この差は介護を受けたり、寝たきりになっても生きている期間です。

高齢になって、最近は身内・仲間の病気の話が多くなってきました。そして寝たきりになってまで、生きたくないわね。自立して楽しみながら＜ピンコロ＞でないとねと話を結びます。健康寿命で、長寿であってほしいですね。どうせ生きているなら多少衰えても、楽しめる生活を送りながら生きたいものです。その為には・自分に合ったバランスのよい食事を美味しく食べ・骨の老化を遅らせ、弱って行く骨を支える筋肉を落とさないように、太陽を浴びながら、

自然を愛でながら歩く。スポーツや趣味の会、勉強会に参加して沢山の人と交わり体と頭を使うことでしょう。

そして、その一方で、定期的に健康診断を受けましょう。デジタルデータだけでなく、昔ながらの聴診器で体内の音を聞いて、触診して体の状態を直接触れての診断を必ずしていただくことが大切です。

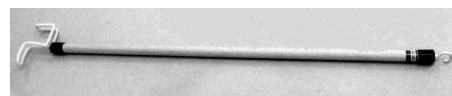
高価なく人間ドック＞に掛からなくても、自治体に申し込めば無料もしくは¥1,000 位で行っている＜健康診断＞があります。総合的に自分の健康状態を知り・関心を持ち、もしもの時には早期発見、早期治療を受けながらも、楽しく長生きするためには大切なことです。日々実感しています。（H. H）



福祉用具ワンポイント 「ドレッシングハンド」

リウマチや筋力の弱い方、前かがみになることや靴下を広げる指の動作が難しくなりお困りの方に手の機能の補助として使用できる自助具があります。長い棒の先にものをひっかけたり、引き寄せたりするための 2 種類のフックがついていて、靴や靴下の脱ぎ履きの補助や物を引き寄せたりカーテンの開け閉め等、ちょっとした動作の補助に使えます。

自助具は便利なものですが、使いこなすための練習も必要なので、リハビリスタッフなどから適切なアドバイスを受けると良いでしょう。



車いすの最高速度は時速6キロまで



12 号会員リレーコラムに「10 キロまで出せる電動車いす」の記載がありました。日本国内では時速 6 キロ（大人の早歩き程度）を超えてはいけないう事になっています。歩行者扱いとなりますので、原則歩道を走行します。

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.13

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24年8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://www.setafuku.org/

