

せたふく No.5

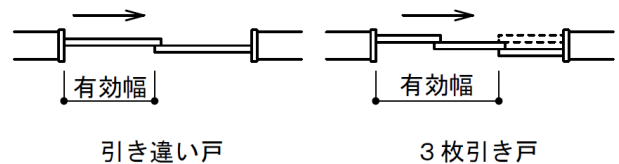
住宅改修 一生活動作の自立・介護する方の負担軽減のために一

3枚引き戸で出入りをスムーズに

3枚引き戸ってなに？

介護保険の住宅改修項目に「引き戸等への扉の取替え」があります。開き戸を引き戸、折戸、アコーディオンカーテン等に取り替えるといった扉全体の取替え、ドアノブの変更、戸車の設置なども対象です。

今回ご紹介する3枚引き戸も対象となります。3枚引き戸の利点は図のように開口の有効幅が広くとれます。



浴室の出入り口を3枚引き戸へ

右麻痺で入浴介助が必要な方の事例です。戸枠につかまって支えられながら15cm段差のある洗い場に下りていましたが、車いすのまま入ってシャワーチェアに移乗できるようになりました。通常のドアや折戸では開口幅が70cmほどですが、3枚引き戸は90cm以上開くのでシャワーキャリー



浴室用3枚引き戸

(シャワーチェアにキャスターが付いたもの)で出入りするような場合や介助者が支えながら移動するような場合にはぶつかることを気にせず移動できます。

扉下に段差はありませんので浴室からの水が脱衣室に流れてこないようにグレーチングを設け、排水を取ります。これはあくまで補助排水ですので、本排水は洗い場に設け、排水勾配は本排水に向かって取ります。



段差なしでグレーチングを設置

車いすを使用することは移動の制限や日常生活に様々な不便が出てきますが、より前向きに自分でできることを増やしていくためにも、3枚引き戸への取替えは有効な手段です。注意点としては3枚引き戸の利点を活かすために段差の解消を同時に行いましょう。

【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】

「だれでも災害避難村スタンプラリー」体験記

10月3日に都立蘆花恒春園にて烏山ネットわあ〜くショップ10周年記念プロジェクトチームによる「だれでも災害避難村スタンプラリー」が行われました。

「マンホールトイレ設置体験」「穴掘りトイレ作り」「避難食試食」「卓上コンロ作成」「阪神大震災のビデオとお話」のコーナーを近隣の子供、大人、視覚障がい者、聴覚障がい者、車いす生活の方が一緒にまわり、体験をしていきました。

「マンホールトイレ」というのは仮設トイレを設置できるように下水道（井戸水利用）を通した上に普段は小さなマンホールで蓋をした場所のことです。避難時テントなどで囲いトイレとなります。しかし車いすの方にとってはその場所に行くこと自体難しかったり、使用時の難しさもありました。また、地域の方たちが避難してきた場合、十分な数があるとはいえませんでした。

阪神大震災では公の助けは全体の5%に



マンホールトイレにテントを設置したところ

すぎなかったそうです。まずは各家庭での備えが大切であり、迅速な地域での助け合いこそが大きな力になったとのこと。不自由な方と共に行動し、普段通りにいかない大変さから、いつもは見落としていた様々なバリアに気づき、避難所におけるバリアの改善の必要性も含め、皆で助け合っていくことの大切さを感じました。そしてこの体験が一人ひとりの中で生かされることを願うイベントとなりました。



マンホールトイレが30箇所設置されていました。

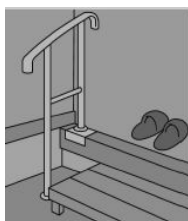


ビールの空き缶を使い卓上コンロを作りました。



穴を掘り、板を渡してトイレを作りました。

せたがや福祉区民学会 設立大会で発表します



「介護保険の住宅改修」の現状を知るために、福祉住環境コーディネーターへのアンケート調査を行いました。住宅改修の効果、工事業者が直面している問題点など、アンケート結果から見えてきたことを報告します。

平成21年12月12日（土）12時～17時 駒澤大学

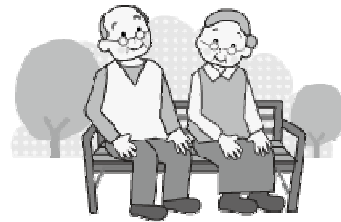


突然ですが、
会員ルーコラム 「尿漏れが気にならないませんか？」

年齢を重ねてくるとくしゃみをしたり、咳が出た拍子に尿が出てしまう。なんて経験がある方は多いと思います。そこで「骨盤底筋体操」をNHKのテレビで見ました。やり方は簡単です。《息を吐いておならを止めるように肛門を締め、尿を途中で止めるようにして、そのまま5数える》

《足の間にタオルを挟み、椅子に腰かけた状態でタオルを膝でつぶすようにして、内股に付加をかけていく》この2種類を1日

60回行うとよい。この運動は骨盤の底で膀胱・子宮・直腸を支えている筋肉「骨盤底筋」を鍛えるようです。電車の中や、仕事中でも簡単におこなえます。でも、くれぐれも顔の表情には気をつけてくださいね。変な人と思われてしまいますよ。(A. M)



福祉用具ワンポイント「靴」

外出することは元気でいるために大切なことです。脚の筋力を維持することや、骨粗しょう症予防にもつながります。安全に出掛けるために気を付けたいのが「靴」です。高齢になると、足腰が弱り、転びやすくなります。その他にも、痛みや変形の症状があったり、装具をつけている人や外反母趾、膝などの障害を持った場合など、靴選びはとても苦慮するところです。

最近ではいろいろな靴が開発されています。軽量で、滑りにくく、クッション性の良いもの、マジックテープやファスナーでつま先まで大きく開いて靴の着脱が楽なもの、つまずきにくい先がそり型のもの、夜

でも安全な蛍光剤の付いたものもあります。

左右サイズ違いを購入できるものがありますし、足の状態に合わせて中敷で微調整を行うなど、自分の足にあった靴を履いて、快適に外へ出掛けましょう。



甲部が全開するタイプです



映画を観にいきましょう！ 「カールじいさんの空飛ぶ家」



12月5日(土)より全国ロードショーで「カールじいさんの空飛ぶ家」が始まります。この映画は最愛の妻を亡くした78才のカールじいさんがある日 大胆な決断をする・・・愛すること、生きること、そして人生を楽しむことを教えてくれる映画です。

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.5

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11月20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/

