

せたふく No.24

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

浴槽の入りやすい高さ

浴槽から出られない

心身ともにリフレッシュできる入浴ですが、事故がとて多い場所です。80代のAさんは以前に浴槽から出られなくなってしまった経験から、浴槽に入ることに恐怖を感じていました。そこで浴室をリフォームすることになり、底の浅い浴槽をまたぎやすい高さに設置し、手すりにつかまって安心して出入りできるようになりました。



40 cmを目安に検討しましょう

昔ながらの浴槽は深さが 60 cm程度あったため、足の筋力が落ちた高齢者にとってまたぐ動作は大変でした。(図 A)

最近では深さ 50 cm程度が主流であり、またぎ高さも 40 cm程度が入りやすいとされています。(図 B)

またぎ高さが低すぎる場合は、前のめりとなりバランスを崩しやすいため危険です。(図 C)

出入口の段差を解消するため、洗い場

スノコ等で嵩上げする場合は、浴槽のまたぎ高さも変わってくるので注意が必要となります。また、浴槽をまたぐときには片足となり、ふらついて転倒する可能性も高いため、手すりの取付けは欠かせません。さらにヒートショックを起さないよう寒さ対策についても検討することをお勧めします。

【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】

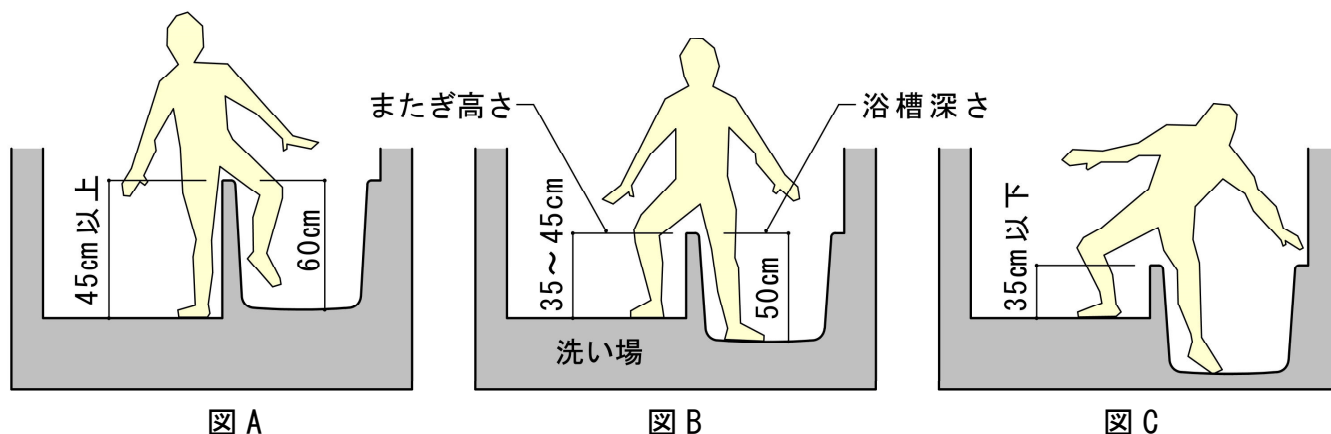


図 A

図 B

図 C

「手すりのいろはニ～取付けのポイントを体験してみよう～」

手すりについて基本から学び直そう！のイベントは第2弾として令和元年12月に開催しました。参加者は一般区民の方から、ケアマネジャー、住宅改修や福祉用具の事業者、公務員の方まで多岐に渡りました。



■ 「手すりの場所別取付けのポイント」

平成29年「手すりのいろは」の続編として手すりを適切に取付けるためのポイントを場所別（屋外・玄関・室内・階段・トイレ・浴室）に解説しました。

■ 「手すりの取付け事例」

場所別に工夫して取付けをした事例や、間違った認識による不適切な施工をした事例等を紹介し、効果的な取付け方法と施工の注意点を確認しました。

■ 「実際に触って動いて確認してみよう」



5グループに分かれて、下地別取付けサンプルの説明、福祉用具の置き型手すり及び上り框用手すり2種類の比較、階段とトイレの手すりの位置・高さの

違いを体験していただきました。

アンケートでは、体験することにより分かりやすく、楽しく学ぶことができ、今後の現場に生かすことができる、といった満足度の高いご意見が多くありました。

せたふくでは今後も住環境整備の人材育成活動を継続していきたいと思えます。



手すりの「動画」をご覧ください！



せたふくが制作した「介護保険住宅改修教室・手すり」がYouTubeの世田谷区公式チャンネル「せたがや動画」の区政トピックスにて公開中です。身体状況や設置場所に応じた手すりの種類、安全な取り付け方などを5分間の動画で解説します。今後、住宅改修教室をシリーズ化していきますので乞うご期待！



会員「ルー」コラム 「義母(はは)のこと」

夫の母、私にとっての義母は、91歳で亡くなった。認知症の診断を受けてから5年、特別養護老人ホームで最期を迎えた。

義父の他界後、82歳から人生初めての独り住まいを楽しんでいたが、半年を過ぎた頃から、不安症や老人性鬱症状が見られるようになり、やがて日常生活で様々な支障が生じ始めた。85歳から要支援1、地域包括支援センターでの相談が始まった。

人が恋しいけれど人付き合いの嫌いな義母は、介護保険、地域のサービスを受け入れられず、なかなか大変だった。少しずつ進行する症状の中で、サービスを受けることで安心と懐疑心が交錯し、義母が一番辛かった時期だったと思う。

86歳で認知症の診断。徐々にこだわっていた独居が困難になり、医師の勧めもあって2年後にサ高住（サービス付き高齢者向け住宅）へ転居。常駐スタッフの存在で夜間の安眠は得られ、新しい環境での外出も楽しめるようになって2ヶ月、椅子から落ちて圧迫骨折。その治療がきっかけで、部屋にこもり、食事も自室、安定しそうだった認知症の症状が進んだ。感染症などでの入退院も経験。要支援1で入室したが、2年間であつという間に要介護5。ケアマネジャーのアドバイスで特養へ移動ができた。

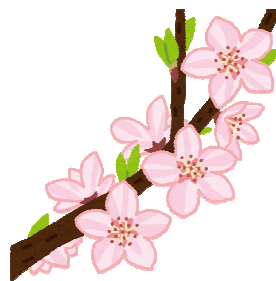
もう少し早くに特養を申し込めなかったかという話も出たが、実情は難しい。独居

で一人世帯、認知症で要介護5となっていて、ようやく申し込みに一縷の望みを持つことができた。サ高住では要介護5の生活は特例の介護が必要なため、経済的に限界があり、申込みから4ヶ月で受入先に出会えたことは、幸運だった。特養での生活は、義母の心、病状、そして環境がようやく落ち着いて1年だったと思う。

義母の晩年は、私の孫たちの誕生と成長の3年間と重なっていた。認知症の進行では、幼子に返っていくと言われる。人は生まれて、表情

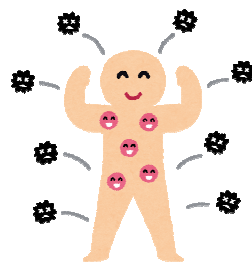
と声で気持ちを伝え、体を動かすようになり、言葉で自分を表現伝達できるようになる。義母は、それを逆に進む姿を見せてくれた。表現する方法が狭まっていく、本来の姿に戻っていく、その中で本人と家族が様々な折り合いをつけていく過程が認知症と思える。感情は最期まできっと残っている。

両親の看護介護、せたふくでの経験もあり、また毎日のように電話で話をするようにしていた私が、いつの間にか義母を一番知る立場になっていた。仕事子孫育てをしながらの介護には、悔やむことが多いが、心に残る時間を得られた。（K. I）



「鼻呼吸」をしていますか？

免疫力を高めるには「体を冷やさないこと」「栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べること」に合わせて「鼻で呼吸すること」が大事だそうです。埃やバイ菌から人体を守る防衛機能は口にはないため、口呼吸はのどや肺にトラブルを招きます。感染症が心配な今こそ鼻呼吸を心掛けましょう！



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5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
- ・ 便利グッズ販売

バリアフリー相談のご案内

高齢者や障がい者の住環境改善に関わる
ご相談を無料でお受けしています。

（訪問相談は5千円）お気軽に電話または
FAX、メールにてご連絡ください。

せたふく No.24

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：令和3年2月1日

お問合せ：事務局 〒154-0011 世田谷区上馬 4-23-7

TEL：03-6413-5840 FAX：03-6423-2623

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

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

