

はじめての  
**福祉機器**

**Q & A**

第4回  
**住宅改修**

(株) 高齢者住環境研究所 代表取締役 溝口 千恵子

少子高齢化の進展により高齢者や障害者の自立や介護を支援する福祉機器に注目が集っています。

その一方で基本的な選び方や使い方がなされておらずトラブルになるケースもあります。

本会では国際福祉機器展の利用者アンケートや相談内容をもとに「はじめての福祉機器Q&A」を作成し、基本的な選び方や使い方について情報提供をしています。

**Q1 住宅改修をしようと思っています。気をつけることはどんなことですか？**

高齢者の住宅改修は、工事の大小を問わず大切な目的があります。暮らしの場である住まいの中での事故を防ぐ、高齢者の自立を助ける、介護をしやすくする、これらを踏まえた住宅改修でなくてはなりません。また、介護保険制度での住宅改修費の限度額は20万円（利用者1割負担）と決して十分な額ではありません。無駄をなくし、少ない費用で効果的な改修を目指すべきです。そのためには、次の点に気をつけて下さい。

- ①生活の中で不便や不自由を感じていることを具体的に書き出してみましょう。  
**例** つまづきやすくなった、階段の上り下りがつらくなってきた、洗い場で滑りそうになる、便器からの立ち上がりがつらいなど…。
- ②上記①の内容を整理して相談できる人を見つけましょう。本人の身体状況や、生活パターンをよくわかっているかかりつけ医、\*理学療法士、\*作業療法士、\*介護支援専門員、\*ホームヘルパーなどの専門職の人の意見やアドバイスを聞きましょう。
- ③住宅改修を考える前に、本人の生活の質を改善する方法として、暮らし方を見直す、福祉用具を活用する方法など、広い観点で検討してみましょう。
- ④住宅改修は、本人と家族の間で意見が異なると十分な効果が得られませんので、お互いが便利になる点、我慢しなければならない点を話し合い、納得してから始めましょう。
- ⑤賃貸住宅の場合は、家主の許可が必要です。マンションなどは管理組合の許可や、同意が必要な場合がありますので、事前に確認しましょう。
- ⑥改修工事には騒音、ほこりがつきものです。また工事によっては、一時的に使用できない設備や場所も出てきます。近隣へのあいさつや工事中の生活も事前に考えておきましょう。
- ⑦信頼できる住宅改修事業者を見つけるためには、見積り金額だけでなく、改修プランの内容や説明が納得できるかどうか重要です。(悪質な事業者については消費者センター等でも情報提供をしていますので、ご利用下さい。)

**\*理学療法士**

病気やケガにより、日常生活に支障をきたした

方々に対して、起き上がり、立ち上がり、歩行などの基本的な動作能力の回復をはかる、身体的なりハビリテーションに携わる職種です。

医師の指示の下に、身体に障害をもつ人に対し、運動、電気刺激、マッサージなどの治療を行います。理学療法士になるには国家資格が必要です。PTともいいます。

**\*作業療法士**

医師の指示のもとに、身体又は精神に障害のある者に対し、手芸、工作その他の作業を行わせ、その応用的動作能力又は社会的適応能力の回復を図る作業療法を行う人。

医師の指示のもとに、心身障害をもつ人に対し、社会復帰のための手芸、工芸、その他の作業などの療法を行います。作業療法士になるには国家資格が必要です。OTともいいます。

**\*介護支援専門員**

ケアマネジャー(介護支援専門員)は、2000年4月に施行された「介護保険法」に基づく資格です。

介護保険法に基づき、介護保険サービスを受ける要支援または要介護と認定された方が適切かつ効果的にサービスが受けられるよう、介護サービス計画(ケアプラン)を立てたり、介護サービス提供者や施設とサービスを受ける人とその家族との連絡調整にあたりします。

**\*ホームヘルパー**

肉体的・精神的に日常生活を送るのに支障のある高齢者や障害者に、その生活面でのサポートを行うために利用者の家庭に訪問し、サービスを提供する人のことです。

**Q2 手すりを設置する際に気をつけることはどんなことですか？**

手すりは、高齢者にとって日常生活動作を助ける重要な役割を果たしています。しかし、設置方法を誤ると、役に立たなかったり、介護者の邪魔になったり、同居家族にとっても弊害になるなど、設置場所、設置方法などに、細心の注意が必要です。次に注意点をあげます。

**1. 設置する手すりには、1本1本、使用目的があることを理解しましょう。**

- ①**身体の位置を移動させるときの支えとなる手すり。**  
廊下や階段などで軽く握ったり、手をすべらせたりして使います。直径32～36mm程度の円形が基本ですが、手指に拘縮(こうしゆく) (関節が固まって動きにくくなること) があり、指先を自由に動かせない場合には、手や肘を乗せて使うこともあり、楕円形や上面が水平の手すりを考えます。
- ②**身体の位置はそれほど移動させないで立ったり座ったりする動作や、移乗(乗り移ること)時に使用する手すり。**

便座に座る、立つ、段差を昇り降りする、車いすから便座に移乗するなど、しっかりと握って使用するために、直径28～32mm程度のものを使います。

**2. 設置する手すり1本1本が有効に使えるよう次の点に気をつけましょう。**

- ①理学療法士など専門職のアドバイスを受けましょう。特にトイレ、浴室など複雑な動作を行う場所では、本人の要望や家族の判断だけでは気づかない動作のしやすさ、安全性をしっかりと判断してもらうことで無駄な工事を避けられます。
- ②使用する人の動作を、その場で確認しましょう。手すりの設置高さや位置は、あくまでも本人の身体状況と動作に合わせる必要があります。
- ③手すりは使用場所によって材質や形状を考えましょう。室内では一般的に木製手すり、室内水廻りでは耐水性のあるアルミやステンレスの芯材で樹脂被覆した手すりを使います。屋外ではさらに耐候性が求められます。金属製手すりでは、夏熱く、冬冷たく握れないということがありますので、樹脂被覆された手すりが適しています。
- ④工事を伴わない福祉用具の手すりも活用しましょう。購入して即使用できる手すり、簡単な取付けで使える手すり等、様々な商品が出ています。不要となった場合にも建物を傷つけず外せます。

**Q3 段差を解消する際の注意点と方法を教えてください**

一般の住宅では、屋内外に大小様々な段差が存在しています。小さい段差ではつまづいて転倒したり、大きい段差では昇降が困難になり、生活範囲が狭まったりします。また杖、車いすなど福祉用具が活用できないなどの問題も生じています。これらの段差を総てなくすには、新築すること以外での対応は困難です。したがって段差を解消する目的をまず明確にして対応方法を考えていく必要があります。

**1. 数センチの小さな段差をなくしてつまづき事故を防ぎ、移動しやすくする場合。**

足が上がりづらくなった、すり足歩行をするなどでは、数センチの段差でも危険を伴います。簡易な方法では、福祉用具の**小スロープ**(図1参照)を使用します。商品としては両面テープが付いていますが、ずれたりする可能性がありますので、必要箇所にビス等でしっかり固定しましょう。微妙な高さで市販品がない場合は、高めの小スロープを現場寸法に合わせてカットして使います。また高さ、幅ともに合わない場所では特注で製作してもらいます。小スロープの斜面は滑らないかどうか本人に試してもらうのが良いでしょう。設置する小スロープの両側面が壁でない場合には、つまづかないよう配慮された商品を選びます。段差が高くなる程、小スロープの出幅が大きくなりますので、設置場所で邪魔にならないか確認しましょう。廊下と和室の段差など、どちらかの床面を改修工事で上げたり下げたりする場合には、改修費用を改修業者に相談し、決めましょう。引き戸の下部に敷居の出っ張りがある場合には、敷居を撤去して段差をなくします。その際、建具の下部と床との間に隙間ができますので、その隙間を塞ぐか塞がないかの判断が必要です。

## 2. 大きな段差を昇り降りしやすくし、生活の場を 拡げ、介護力の軽減を図る場合。

玄関の上がり框（上がり口に取付けた横木あるいは板）には、20数センチ前後の段差があります。この段差を小割りにし、昇降しやすくするために踏み台を設置します。高さが何センチであれば昇降できるか、本人の動作をみて1～2段の段で対応し、昇降のためには手すりを必ず設置します。車いす使用の際は、**簡易スロープ（図2参照）**や**段差解消機（図3参照）**を利用します。簡易スロープは取り外しのしやすさ、重量を確認し、収納場所も考えましょう。外部アプローチなど距離が長くなったり、常時家族も含めて使用する場所では、改修工事でスロープを作ります。表面で滑らない仕上げが必要です。スロープの使用は自立歩行、杖歩行、車いす介助、介助者の介護力、自操用車いす（自分でこぐタイプの車いす）、使用者の操作性などあらゆる視点から考えられる勾配で可能かどうかの検討をしてください。専門職のアドバイスが必要となります。限られたスペースでスロープ設置が不可能な場合や大きな段差の場合には、**段差解消機、階段昇降機（図4参照）**などの機械力での解消を考えます。

図1

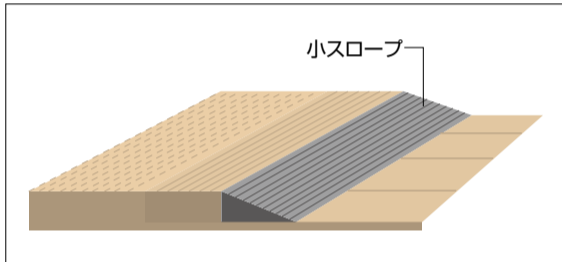


図2

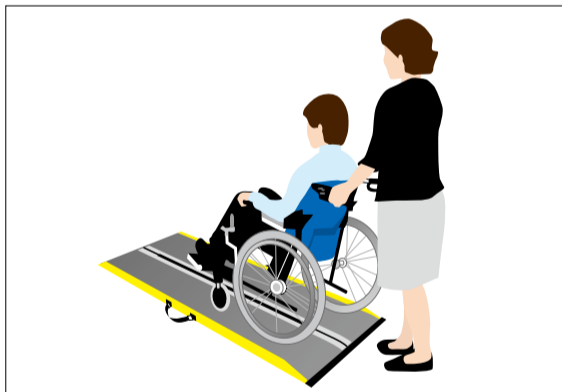


図3

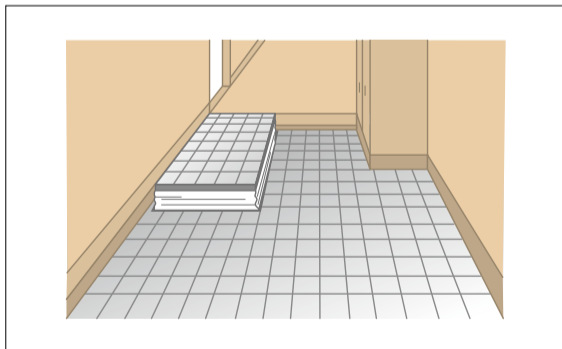
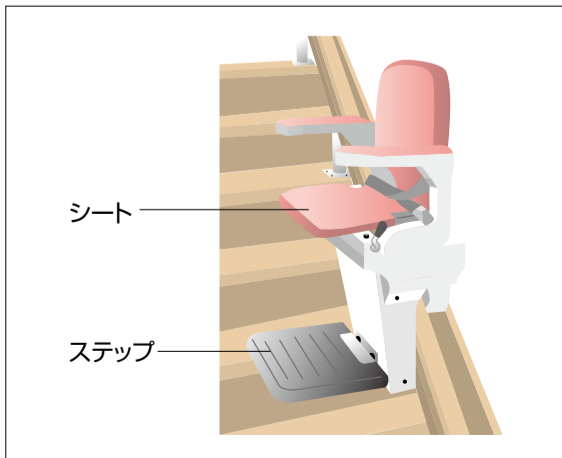


図4



## Q4 床材を変えたいと思っています。 気をつけることはどんなことですか？

床材を変える目的には、歩行の際の滑り防止、車いす、歩行器、その他福祉用具使用の際の走行性、操作性、すり足歩行でのつまずき防止などが考えられます。各々の目的によって適切な床材が選択される必要があります。しかし、滑り難さを考えることで、つまずきやすくなるという相反する問題に直面することもあります。目的に合った完璧な床材はないと考え、使い方も含めた注意点をあげてみます。

- ①床材そのもので不足している機能を補う方法を考えましょう。例えば滑りにくい床材であれば、滑りを出すワックスを調整しながら塗ってみる、滑りやすい床材であれば、滑り止めのワックスを塗ってみることも考えられます。よく使われるフローリング材も結構滑りやすいと言われています。移動方向と直角にフローリングの目地を持ってくることで、目地が滑り止めの役割を果たすこともありますので、貼り方を工夫することも考えましょう。
- ②生活動作上、適切な床材であると同時に、日常の掃除などメンテナンスのしやすさも考えましょう。
- ③新しい床材に変えた当初は、これまでの床材と足の感触が異なることで転倒、つまずきなどの事故を起こしやすくなりますので、慣れるまで注意を促します。
- ④履物にも注意しましょう。床材が変わることで履物を変えてみることも考えられます。履き慣れた履物も、新しく買い換えたりすることで足になじむまでは注意が必要です。
- ⑤床材を選ぶ際には、色・柄・光沢にも配慮をしましょう。ツヤや光沢のある床材は、視覚的に「滑りそう」と感じることで緊張し、スムーズな足の運びを妨げることになります。

## Q5 建具を引き戸などに交換したいのですが、その際気をつけることは どんなことですか？

既存の住宅に使用されている間仕切建具の多くは開き戸となっています。ところが、扉の開閉の際にスペースを必要とする、足の位置を動かして操作するため、バランスを崩しやすいなどの理由で、引き戸などに交換することが求められています。交換に際しての注意点をあげてみます。

- ①扉を引込む控え壁があるかチェックをしましょう。控え壁がある場合の一般的な工法は、**木枠を3方に取付け、Vレールを埋め込んだ敷居を床面に埋め込んで引き戸を走らせる方法**ですが、工事をなるべく簡単にし、短期で終わらせたい場合には**壁面と床にレールを取り付けるアウトセット引き戸（図5参照）**があります。控え壁が周囲にない場合には、**引き込み戸（図6参照）**を設置する方法があります。扉が部屋の内側に引き込まれ、開閉のスペースが少なくて済みます。簡易な方法としてアコーディオンカーテンや、カーテンに変えることも考えられます。また、浴室の出入口では、浴室に開く引き戸が使われている住宅が多く、洗い場でシャワーチェアを使うことで開閉の際のスペースがとれない場合が多々あります。控え壁の問題や費用の面から、引き戸への交換が不可能な浴室は折戸に交換する方法がとられます。使用する各々の箇所、操作性、予算を踏まえて、住宅改修業者に相談をしてください。

図5



②開口幅のチェックをしましょう。車いす移動、介助歩行、福祉用具使用など建具交換と同時に、有効開口幅（図7参照）がどれだけ確保できるかチェックし、余裕をもって使用できるように考えておきます。控え壁を撤去できるのであれば、柱芯々（2本の柱の中心から中心までの寸法）1820mm開口を拡げ、**3枚連動引き戸（図8参照）**にすることで有効開口幅が855mm程度確保され、出入りや介助が楽になります。浴室の折戸への交換では特に引き戸より有効開口幅が狭くなりますので確認しましょう。

図6



図7

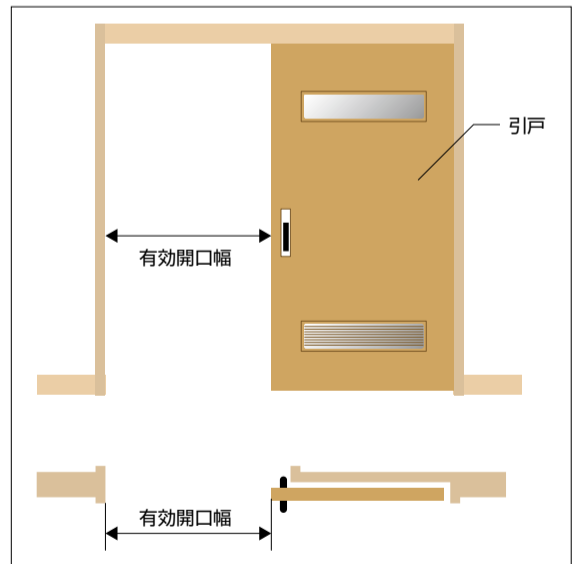


図8

