

介護のことや福祉用具について、詳しく知りたい方は右記までお問い合わせ下さい。

札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7
北海道社会福祉協議会 北海道介護実習・普及センター
電話 011 (271) 0458
お問い合わせ時間 平日9時から17時まで。土曜・日曜・祝祭日は休み。
ホームページアドレス <http://www3.tky.3web.ne.jp/~doukaigo/>

「住み慣れた家でいつまでも 安心して生活するために…」

北海道介護実習・普及センターでは、住み慣れた家でいつまでも安心して生活していくために、住民の皆様へ介護知識・技術を習得していただくための事業や、介護負担の軽減を目指した福祉用具の活用方法・住宅改修のポイント等について理解いただくための事業を行い、介護する側もされる側も笑顔があふれ、安心して生活できる在宅介護の普及を目指し事業を展開しております。

今回は、その中から本センターにおいて実施しております、福祉用具・住宅改修活用広域支援事業の会長を務めていただいております日本福祉用具供給協会北海道支部長毛利智之氏に住宅の問題点とその改善策についてまとめていただきました。

安全でいきいきとした生活を送るためのポイントについて一緒に考えていくことができたいと思います。

「在宅介護を支える福祉用具と住宅改修」

～その活用方法と活用ポイント～

(社団)日本福祉用具供給協会 北海道支部 支部長 毛利智之

自立高齢者が遭う事故の8割が敷地を含む自宅で起きています。しかも、そのうちの8割が家の中の日常生活面で起きています。ましてや、支援が必要な方々であれば、その危険性はますます高くなります。また、事故が原因で寝たきりに移行してしまう可能性を考えると、実は自宅こそ危険がいっぱいで、その危険を取り除くことから住環境の整備を進めるのが大切なことがよくわかります。

今回は住宅の問題点と改善策について簡単にまとめてみましたので、転ばぬ先の杖で、日常の生活に役立てていただければ幸いです。

(注) マークの意味は

- 【住】 介護保険制度の住宅改修が使えます
- 【購】 介護保険制度の特定福祉用具購入が使えます
- 【レ】 介護保険制度の福祉用具貸与が使えます
- 【自】 制度の利用が出来ません 全額自己負担です

トイレ

状 況	問 題 点	改 善 策
和式便所	立ち上がりが大変	【住】 洋式便器へ交換 【購】 腰掛便座の設置 向きが180度かわる 
つかまる所が無い	体の向きを変えられない 立ち上りが大変	【住】 手すりの取付 【レ】 手すりの活用 賃貸住宅等手すり取付不可の場合
便器の高さが不足	座りづらい 立ち上りづらい 通常便座38cm ウオッシュレット付40cm	【住】 手すりの取付 【購】 便座昇降機の設置  【購】 補高便座の設置 便器と尻の間のスペーサー  【レ】 手すりの活用 賃貸住宅等手すり取付不可の場合 
狭 い	介助スペースが無い 車椅子で入れない	【住】 間口の変更 【住】 床上げ床下げ 【住】 引戸への交換
床が滑る	歩行が不安 立ち上りの際 踏ん張れない	【住】 床材の変更 立ち上りの際滑るのでタオル地マットは敷かない
その他		【住】 ドアノブをレバー式に交換 【住】 大型取っ手への交換

台所

状 況	問 題 点	改 善 策
流しが 使いづらい	天板が高い 長時間の立ち仕事	【自】 高さの切り詰め 【自】 昇降式キッチンの導入（バリアフリータイプ） 【自】 その他改造
火災が心配	鍋のかけっぱなし等	【自】 熱源をガスから電気に変更 【自】 自動消化機能付コンロに変更 【自】 自動消火器の設置



玄関

状 況	問 題 点	改 善 策
玄関ホールの 床が滑る	歩行が不安	【住】 手すりの取付 【住】 床材の変更 【自】 滑り止め靴下 板張りは滑りやすいのでクッションフロアへ
照明が暗い	歩行が不安	【自】 照明器具・電球交換 ワット数を上げる 電球色より蛍光色が見やすい
上がり框が高い	上り下りが困難 靴の脱ぎ履きが困難 建築基準法上 地面～45cm以上 床下の通気性確保 車いすでの出入困難	【住】 ステップ台の設置 天板は滑りにくい材質か加工 【住】 手すりの取付 【自】 腰掛台の設置 【レ】 段差解消機 【レ】 スロープの活用 介助の場合段差の10倍長さ
外階段がある	上り下りが困難 積雪 凍る 車いすでの出入困難	【住】 手すりの取付 【自】 融雪マットの設置 【住】 弾力性のあるマットの取付 【レ】 スロープの活用
玄関から公道 まで距離が長い 段差がある	足元が不安 体を支える物が無い 雨が降ると滑る	【住】 手すりの取付 【住】 敷石工事・コンクリート工事 【住】 滑り止めタイルなどへの変更

寝室・居間

状 況	問 題 点	改 善 策
ソファの 座面が低い 柔らかい	立ち上りが困難	【レ】 立上り用椅子の活用
和室に段差	上り下りが大変 車いす・歩行器の 使用困難	【住】 手すりの取付 【住】 床下げ工事 【レ】 スロープの活用 フローリングは歩行・車椅子共に滑りやすい
布団で就寝	起床が大変	【レ】 電動ベッドの活用
トイレが遠い	間に合わない	【購】 ポータブルトイレの設置 【購】 特殊尿器の設置 排泄は自尊心に関わるデリケートなもの 慎重に説得
手すり 取付けの 場所がない	歩行が不安定	【レ】 手すりの活用→天井突っ張り型



「住み慣れた家でいつまでも 安心して生活するために…」



浴室

状 況	問 題 点	改 善 策
扉が内開き	洗い場に入りづらい	【住】 折れ戸・引き戸・外開きに交換 内開きは転倒の際外から開けられない。 鍵は故障の心配あり
入り口に段差 マンション ＝高い 戸建て＝低い	洗い場に入りづらい	【住】 踏み台の取付 【住】 手すりの設置 【住】 床上げ 【購】 浴室すこの設置
浴槽が高い	またぎが大変 和式60cm 洋式45cm 和洋折衷55cm	【住】 手すりの設置 【購】 浴室内すこの（部分的）設置  【購】 浴槽用手すりの設置 
浴槽が深い	落ちる不安	【住】 手すりの取付 滑りづらい素材・目立つ色 【購】 浴槽用手すりの設置  【購】 入浴台の設置 【購】 浴槽内いすの設置 【購】 浴槽内すこの設置 【レ】 入浴リフトの活用 
浴槽が滑る 踏ん張れない	転倒の不安 立ち上りづらい	【外】 滑り止めマットの設置
風呂椅子が低い	立ち上りづらい	【購】 入浴用いすの設置 

階段・廊下

状 況	問 題 点	改 善 策
廊下が長い 滑りやすい	移動が大変 転倒の不安	【住】 手すりの取付 【住】 床材の変更 【レ】 車いす・歩行器の活用 
部屋の入口に 段差	またぎが大変	【住】 手すりの取付 【住】 小型スロープの取付  歩行器には有効、自力歩行は？ 【住】 敷居の撤去
扱いにくい 開き戸	出入りの際体が不安定	【住】 引き戸に交換 【住】 ドアノブをレバー式に交換
急な階段	落下の不安	【住】 手すりの取付 手すりが途切れないように 【住】 滑り止め材の取付 スペラーズ蛍光塗料付

★ちょっと一言「手すり」についてワンポイントアドバイス

	35φ	32φ	
太さ	 横方向の移動（つたえ歩き）に適している	 たて方向（つかまり立ち）に適している	その他各サイズがあります。使用者の手の大きさ、握力によって選びます。

	ストレートタイプ	セーフティタイプ	フラットタイプ
握り形状	 最も一般的な形状。手すりを離さずに歩く人に適している。	 凸凹加工をし、フィット感に優れ、力がかかりやすい。	 手指に痛みがあり、てすりを握れない人が掌や前腕部で支える動作に適している。

	色
	 どちらが見やすいでしょう。 特に風呂などでは湯気も立ち込めているため壁と同系色は見にくい。また木製ですりの場合白っぽい壁紙が多いので濃色のてすりは見やすい。玄関、トイレなど比較的照明の暗い場所では淡色のてすりが見やすい場合もある。

	木製	ステンレス+エストラマー	ステンレス+プラスチック
材質	 居間・廊下・階段等暖かみがあり、外観握り具合も違和感がない。	 浴室・脱衣所等、金属を滑り止め素材で覆っている。水まわり用。	 外玄関・外壁等、金属を樹脂で覆い、耐熱性・耐寒性を持つ。

	I 型	L 型	T 字型	変形組合型	
取付形状	 縦・横・廊下等一般的な形	 横・縦方向を組合せ、一般的玄関・トイレ・浴室等	 長い横移動と縦の掴まりを組合せ、玄関等	 フルオーダー型。業者の技術が物をいう。	一見スマートで使いやすいようにみえる手すりが使いづらかったり、その逆に無骨で見栄えのしない変な形のてすりがとっても使いやすいかったり。てすりは奥が深いものです。

取付位置	住宅改修制度におけるてすりは公共施設のように不特定多数の人が使うてすりとは違います。横手すりの取り付け高さの一つの目安として一般的に75センチといわれていますがそのような目安に拘ることなく使用する人が使いやすい位置であることが最優先です。身体状況（病気、ケガ、加齢による機能低下）、環境（住宅、介護者）などを考慮し柔軟に考えたいものです。
------	---

	家具ベッド用手すり	突っ張りタイプの手すり	洋式トイレ用てすり
レンタルの手すり	 電動までは要らないが起き上がり等に手すりが欲しい方向き	 床と天井の強度があれば場所を選ばず。部屋の中央に手すりが欲しいとき等に	 便器を挟み込んで固定。高さの調節が可能

こんな時にレンタルが有効	アパートや借家で大家さんが住宅改修の承諾をしてくれない場合。 建物の構造上、手すり取り付けが困難な場合。 退院直後など短期的に使いたい場合。 住宅改修費の予算（20万）をなるべく使いたくない。 身体状況の変化にあわせて随時撤去、増設が可能。
--------------	--

● ホームページのご案内 ●

北海道介護実習・普及センターのホームページでは、事業概要の紹介の他、様々な情報提供を行っています。

<http://www.3.tky.3web.ne.jp/~doukaigo/>

利用時間（両センターとも共通です）

● 月曜日～金曜日／午前9時～午後5時まで

● 日曜日・祝日・土曜日および年末年始はお休みです。

