

# 長い高齢期・自立的な生活が求められる時代

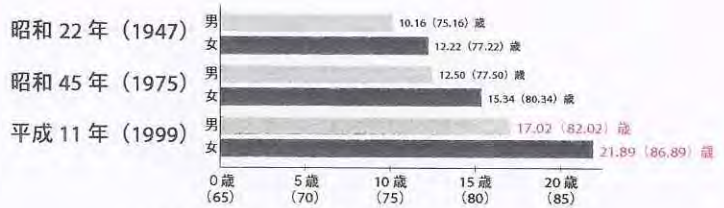
## 高齢社会の特徴

### 1 長寿化で80歳台まで生きるのは普通

日本は世界一の長寿国です。特に女性は、1985年から16年連続世界一。2000年の簡易生命表によると、日本人の平均寿命は女性が84.6歳、男性が77.6歳です。いずれも過去最高になりました。

平均寿命は0歳児の余命です。

65歳の人の余命をみてみると、戦後、急速に寿命が伸びた事がよくわかります。現在65歳の人を平均すると、女性で87歳まで、男性で82歳まで生きることになります。



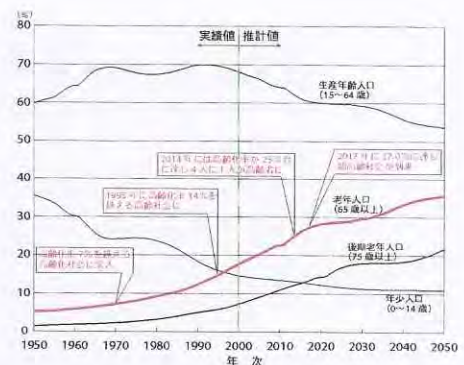
65歳の平均余命の伸び

出典：日本人の平均余命—平成12年簡易生命表—

### 2 高齢化率が高くなる

長寿化の一方で出生率は減少し続けています。あわせて、65歳以上の人が増え、総人口に占める割合（高齢化率）は急速に増大しています。1995年には、高齢化率14%を超える高齢社会に突入しました。高齢化率7%（高齢化社会）を超え、14%に至る期間がわずか25年でした（スウェーデンは85年、アメリカは70年とゆっくり）。2000年にはほぼ6人に一人が高齢者、2014年にはほぼ4人に1人が高齢者というように、世界のスピードで人口の高齢化が進みます。

一般に75歳を過ぎると、足腰が弱りあちこちに病気が始まるといわれています。2025年には高齢者に占める75歳以上の割合が5割を超え、日本はいよいよ深刻な介護問題を抱える事になります。



年齢3区分別人口割合の推移：中位推計

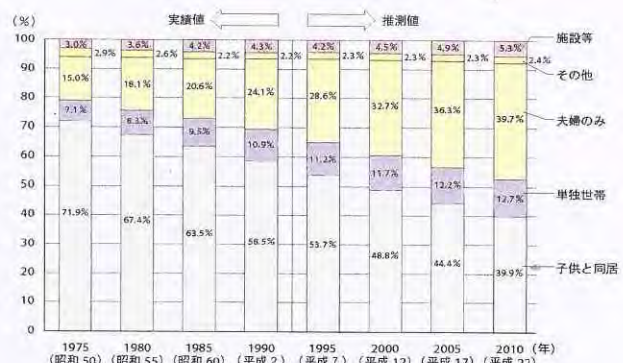
出典：「日本の将来推計人口」

（国立社会保障・人口問題研究所 平成14年1月）

### 3 高齢者だけの世帯が多くなる

日本ではつい最近まで、老後や介護が必要になった時の生活のイメージは、同居して家族の介護を受けるというものでした。

しかし、近年では子供と同居する高齢者は急速に減りつつあり、それにかわって高齢者の夫婦のみや、一人暮らしという世帯が増加しています。



居住する世帯の種類別高齢人口の構成比（1975～2010年）

出典：「厚生白書 平成12年」

まとめ：これからの日本の高齢者は、なんらかの介護が必要になる時期まで長生きしますが、高齢者だけの世帯で、社会サービスをうまく使いながら、自立した在宅生活をする事が求められています。

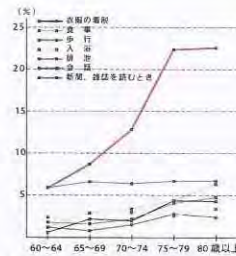


# 高齢者の自立的生活を妨げること 身体的機能の低下

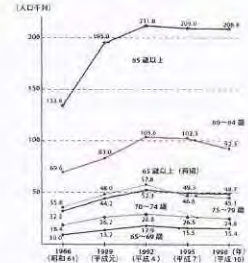
高齢になると、誰にでも様々な身体機能の低下がおきます。加齢とともになんらかの疾病や障害を抱え、介護が必要になる人が増加します。

在宅高齢者の要介護率をみると、75歳～79歳では約5%、80歳～84歳では約10%、85歳以上では約20%です。

日常生活では、特に歩行に対する不自由を感じる事が多く、加齢とともにその比率が高くなります。



身体上の不自由  
出典：総務庁老人対策室「高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する調査」(平成7年9月)



在宅の年齢階層別要介護者率の推移  
出典：「平成10年国民生活基礎調査」

## [情報入手に関して]

(視覚) 老眼：40歳台から始まり、日常生活で使う機器類の表示盤の小さな文字などが見えにくくなる。

白内障：60歳台で7割、70歳台で8割、80歳台ではほとんどの人にみられる。暗い見えなくなる。白く濁ったり黄変したりするため、配色によっては識別しにくくなる。段差のある所や非常口誘導などの表示には注意。



識別しにくい配色

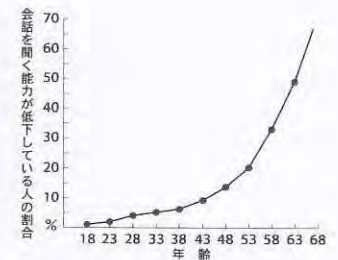


見えにくい小さな文字

(温度覚) にぶくなり調節能力が落ちる。風呂や暖房器具での火傷、低温やけどがおきやすい。

(触覚) にぶくなるので、ざらざらしたものでこすって傷をつくったりしやすい。

(聴覚) 聞こえにくくなるだけでなく、聞き間違いが多くなる。40歳台から始まり、70歳台では7割の人が能力低下。



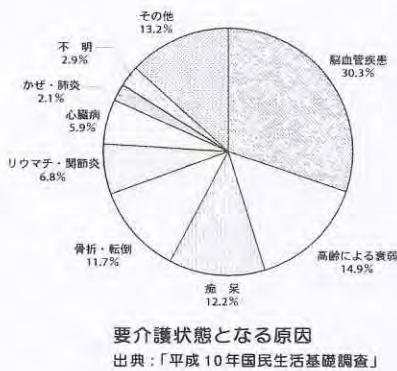
聴力の年齢変化している人の割合  
出典：武蔵野製作所「中高年の聴聴と補聴器」リオン株式会社

## [疾患に関して] “生活習慣病”の増加

(糖尿病) 糖尿病は、放置すると腎、神経、視力、免疫機能に障害を起こし、ほんの小さなけがでも命にかかわる場合も生じる。したがって、住居内では小さなけがもしないような配慮が必要。

(循環器疾患) 高血圧で医療機関にかかっている人が多い。住宅内の暖かい部屋から寒い場所への移動によって、脳出血や心筋梗塞を誘発し、寝たきりや麻痺の原因となるため、温度差のない住まいづくりが疾患予防に大事。

(泌尿器・排尿障害) 高齢者には尿失禁が多くみられる。トイレを寝室の近くに設置するなどの住居改善を行うことで、失禁を防ぎ、排尿の自立が可能になる例も多い。



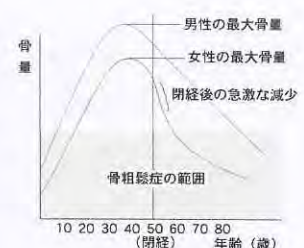
## [動作に関して]

(平衡感覚) 安定した姿勢を保つために必要な、神経系の働き「身体状態の感知、脳への伝達、姿勢反射、平衡反応、筋肉への伝達」が低下するため、姿勢が安定せず、転倒しやすくなる。

(筋力) 20歳台をピークとし、65歳以上ではほぼ半減する。また、筋力は使わないと一日に数%低下するといわれ、高齢者は、数日寝こむだけで、歩けなくなったりする事も。

(骨) 骨の中のカルシウム量は、40歳台をピークとして低下する。女性は閉経後カルシウム量が急速に減少し、骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなりかねない。

(関節) 軟骨の摩耗や筋力の低下により、関節を動かすと痛くなったり、動く範囲が狭くなったりする。全く動かなくなって歩けなくなってしまう事もある。



骨密度の年齢的变化  
出典：「骨粗鬆症による寝たきり防止マニュアル」(財)骨粗鬆症財団



# 高齢者の自立的生活を妨げること 住まいの問題

住まいは、安全な場所でなければならない。しかし、建築年数の古い住宅に住み続けている人も多く、身体機能の低下とともに、若い時期には気にならなかった住居的要因で、けがをしったり死亡にいたる事がある。

## 住みづらい日本の住まい（住まい方）

- ・ 玄関で靴を脱ぐ、土間から床が高くなったの住まい
- ・ 和式便器
- ・ お風呂好き、外洗い、深い浴槽にとっぷりつかるところ
- ・ 和蒲団、畳のうえでの就寝
- ・ 床座といす座の混在
- ・ 住まいのなかに多い段差
- ・ 高度成長期以降の急激な生活様式の変化に伴う沢山の家具や物



出典：「高齢者・障害者のための住居改善」  
馬場昌子+福医建研究会著 学芸出版社

## 住みづらい日本の住まい（建て方）

- ・ 道路から玄関までの高低差
- ・ 二階に寝室、一階にLDKとトイレ、風呂など上下移動の多い住まい
- ・ 傾斜が急で、手すりのない階段
- ・ 部屋の広さより部屋数を多くした住まい
- ・ 介助スペースのない最小限の広さのトイレや風呂
- ・ 居室から遠くて寒いトイレ
- ・ 居室から遠い風呂

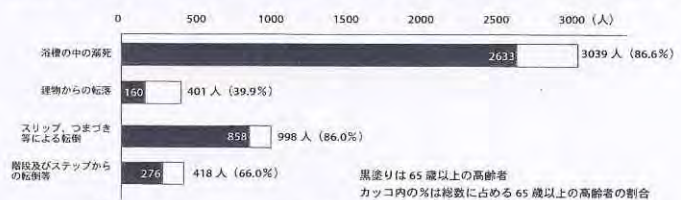


## 家庭内事故の危険性

### 高齢者に多い死亡事故

家庭内の日常のくらしのなかで、不慮の事故で死亡にいたる人が毎年6000人以上もいます。特に、高齢者の占める率が高く、高齢者の場合は交通事故による死者数より多いのです。また、高齢者の家庭内事故での死亡事故発生率は、子供の25倍にも及びます。

住居が原因となっているものにしばってその内容をみると、突出して多い事故が「浴槽内での溺死」。平成12年には、約3,000人が死亡し、その約85%が65歳以上の高齢者です。次に「スリップ、つまずき等による転倒」で900人以上が死亡し、そのうち86%が高齢者です。



### 主な家庭内事故の種類別死亡数

出典：「平成12年人口動態統計（確定数）」より抜粋

## けがは移動時の足元廻りから

大阪府営住宅居住の55歳以上の人を対象とした調査結果によると、過去三年以内に、5人に1人が自宅だけでけがを経験しています。けがをした場所は、住宅のあらゆる場所にわたり、滑る、転ぶ、つまずきなどの移動時の足元廻りの事故原因に集中しています。

けがの内容をみると、打ち身、捻挫が多数を占めていますが、骨折や骨にひびくという寝たきりの原因になりかねない重いけがもかなりあります。

住宅内でのけが（世帯数）					
ある		ない			
584		2275			
けがの場所・原因・内容					
場所	世帯数	原因	世帯数	内容	世帯数
敷居	129	滑る・転ぶ	133	打ち身	292
台所	105	段差つまずき	229	ねんざ	153
浴室	102	物につまずき	130	切り傷	122
和室	72	台所作業中	76	骨折	111
玄関	66	落下	61	骨にひび	62
ベランダ	62	狭む	33	やけど	53
便所	56	衝突	20	不明	6
扉・ふすま	47	不明	4	その他	19
不明	21	その他	34		
その他	54				

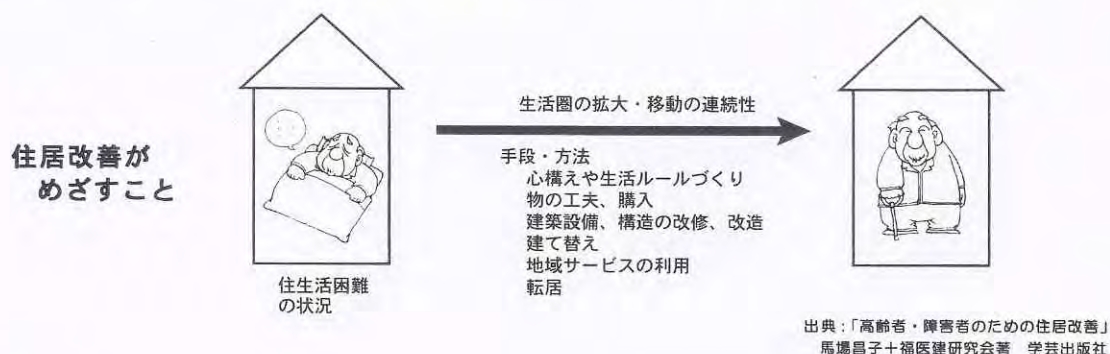
大阪府営住宅入居55歳以上、単身・二世帯の住宅内のけがの有無・場所・原因・内容（3年間）

出典：大阪府営住宅における共生型居住方式の研究（1998年3月）



# 住居改善で自立的な生活を 住まいを見直して元気になろう！ 生活圏の拡大と移動の連続性が元気のもと

方法はいろいろ・・・誰でも今すぐ出来る事から始めよう



## 手段・方法

### 心構えや生活ルールづくり

- ・つまづく原因になる床上のものを整理
- ・家具配置を変え、単純で安全な動線に
- ・二階寝室を一階に移動して、危険な階段移動をやめるなど

### 物の工夫、購入

- ・玄関にイスをおく、浴室床にスノコを入れる
- ・操作性のよくなる便利グッズの利用
- ・簡単な福祉機器の利用など

### 住宅の改造、建替え

- ・床段差の解消、手すりの設置など
- ・スペースを拡大して使いやすく
- ・便利な設備機器や福祉機器が利用できるようなど

\*失敗しないためには、高齢者、障害者に詳しい建築士に依頼し、改善方法と効果を十分検討

### 福祉サービスなどの活用

- ・デイサービスで、介護負担を軽減し閉じこもりを防ぐ
- ・入浴サービス利用などで、浴室改造費を他に活用



### 転居

障害への配慮のある公的住宅や、グループホームなど、専門家に相談し、転居も選択肢に

## 住居改善のすすめかた、こんなことに注意！

- 1 生活上の困り事や希望について、本人と家族皆で相談する。
- 2 福祉、医療、建築などの専門家に相談する。
- 3 生活の質を大切に、生活圏の拡大をめざす。
- 4 実際に動いてみて問題点をチェック  
目的とする行為（排泄の自立、軽介助で入浴など）について、どこが出来ないかを見極めて対処方法を考えていく。
- 5 欲張らず一歩一歩の姿勢が大切  
本人と家族の改善意欲にあわせてすすめる。



# 高齢期を自立的に過ごすための住まいの点検

例えば75歳くらいになったつもりで、あなたの住まいを点検してみましょう。

パネルを見ながら右側の答になる個数を数えて見て下さい。

点検項目			
玄関 廊下	1 車イスで玄関から道路まで出ることが出来ますか	出来る	出来ない
	2 玄関では、足元までしっかり見える照明になっていますか	はい	いいえ
	3 道路から玄関まで、明るいですか	明るい	暗い
	4 玄関の上がり下りはしやすいですか	しやすい	しにくい
	5 玄関の上がり下りのために支えるところがありますか	ある	ない
	6 靴をはくためのイスを置く場所がありますか	ある	ない

階段	7 階段には連続した手すりがありますか	ある	ない
	8 階段の勾配は緩やかですか	はい	いいえ
	9 階段は滑りにくいですか	はい	いいえ
	10 夜、階段を踏み外さないように照明がついていますか	はい	いいえ

便所	11 入り口に段差がありますか	ない	ある
	12 洋式便器になっていますか	はい	いいえ
	13 手すりや立ち上がり棒がついていますか	はい	いいえ
	14 介護者も入れる広さがありますか	ある	ない
	15 暖房用のコンセントがついていますか	ついている	ついていない
	16 冬には、寒くないですか	寒くない	寒い
	17 呼び出しブザーがついていますか	ついている	ついていない

浴室 洗面 脱衣室	18 浴槽は出入りしやすい高さになっていますか	はい	いいえ
	19 入浴しやすいように手すりがありますか	ある	ない
	20 いったん腰掛けて浴槽に入れるような場所がありますか	ある	ない
	21 浴室洗い場の床はすべりにくいですか	はい	いいえ
	22 洗い場は、介護者と一緒に入れる広さがありますか	ある	ない
	23 浴室は寒くないですか	寒くない	寒い
	24 脱衣室から洗い場への出入り口に段差はないですか	ない	ある
	25 脱衣室に暖房用のコンセントがありますか	ある	ない
	26 洗面台は、イスに腰掛けて使えますか	使える	使えない
	27 廊下などから脱衣室への出入り口に段差はないですか	ない	ある

点検項目			
台所	28 流し台の高さはいかがですか	丁度良い	よくない
	29 使いやすい収納になっていますか	はい	いいえ
	30 台所に物があふれていませんか	いいえ	あふれている
	31 作業する手元は明るいですか	はい	いいえ
	32 冷蔵庫→流し→レンジの順に並んでいますか	はい	いいえ
	33 イスに腰かけて作業が出来る台がありますか	はい	いいえ
	34 ガスコンロは安全装置付ですか	はい	いいえ
35 ガス洩れ警報機がついていますか	はい	いいえ	
36 消火器を備えていますか	はい	いいえ	
37 台所や居間の出入り口に段差がありますか	ない	ある	

寝室 居間	38 寝室のある階に、便所がありますか	ある	ない
	39 寝室のある階に、台所・居間・浴室がありますか	ある	ない
	40 便所にすぐ行けますか	行ける	行けない
	41 寝室や居間の出入り口に段差がありますか	ない	ある
	42 ベッドを使っていますか	はい	いいえ
	43 寝室や居間の日当たりはいいですか	良い	悪い
	44 寝室や居間の風通しはいいですか	良い	悪い

その他	45 出入り口の開閉がしにくいところがありませんか	ない	ある
	46 コンセントの位置が低すぎて使いにくいところがありませんか	ない	ある
	47 部屋に物があふれていて、動きにくい箇所がありませんか	ない	ある
	48 水道のカランやガスコックなどの使いにくいところがありませんか	ない	ある
	49 物干し場まで段差なく行けますか	行ける	行けない
50 庭やバルコニーへの出入り口の上り下りはしやすいですか	しやすい	しにくい	

右側回答の個数

10個以下

11から25個

25個以上

ほぼ安心です

手近に改善できるところから改善していきましょう

本格的に住まいの改善を考えましょう



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合

## 1日の生活の点検



A子さん宅の間取り図

A子さんは、65歳。67歳の夫と二人暮らしです。脳卒中後遺症で左片麻痺があります。左足に補装具をつけ、T字杖を使ってゆっくり歩けますが、段差のある出入り口などは苦手です。外出時は夫の介助で車イスを利用。トイレは手すりがあればなんとか一人で出来ています。入浴には、なにかと介助が必要です。家事はA子さんのこだわりもあり、二人で分担してやっています。このA子さんの一日の生活を表にしてみました。ここから、一日の活動を点検し、問題点を考えてみます。

### 1日の生活

午前

- 6時 目がさめてポータブルトイレを利用するが、またベッドに戻る
- 7 起床、補装具を付ける、一階へ下りる  
洗顔、着替える
- 8 朝食の用意、食事をとる  
新聞を読む
- 9 洗濯、掃除  
TVを見る
- 10
- 11

午後

- 0時 昼食準備、昼食
- 1 TVを見る
- 2 買い物に行く
- 3 帰宅  
おやつを食べる
- 4
- 5 夕食の準備
- 6 夕食、TVを見る
- 7
- 8 入浴、TVを見る
- 9
- 10 歯磨き、トイレ  
二階へ上がる、就寝

#### トイレの点検

夜間のトイレはベッド横に置いたポータブルトイレを使う。臭いが気になる。トイレの後始末は夫が。



#### 移動の点検（二階にベッドを置いた洋寝室）

階段の上がり下りが大変。両側に手すり有り。上がる時は手すりをたよりにゆっくりと。下りる時は必ず夫の介助が必要。就寝時以外の生活は全て一階のため、衣類や身の回りの品は一階の茶の間に置く。



#### 更衣・整容

茶の間のいすに腰掛けて、出来るだけ自分で着替える。最後の手直しは夫に頼む。洗面は夫に支えてもらいながら、前かがみになって洗顔。茶の間の鏡台の前で、髪をととのえ、簡単なお化粧も一人で出来る。

#### 家事の点検（食事）

食事・調理は、A子さんが献立を考えて一緒に買い物に行く。自助具や便利な家電類を使って、二人で一緒に調理。作業中の立ちっぱなしは疲れる。後かたづけは夫の分担。

#### 家事の点検（洗濯、掃除）

洗濯は、洗濯機を使うのはA子さん、干すのは夫。掃除は夫。ものの収納場所がよくわかっているのはA子さん。大変です。

#### 外出時の点検

雨の日以外は毎日、近くのスーパーまで、二人で出かける。玄関から道路までの段差は、夫の介助がたより。道路の手前で門扉につかまって車イスに座る。夫に車イスを押してもらって移動。

#### 浴室・脱衣室の点検

脱衣室が狭いので、茶の間でイスに座って更衣。お風呂へ入ろうとすると、洗い場、浴槽への出入り時、右腕を洗う時など全て夫の介助が必要。浴槽から上がる時の介助が一番大変。（退院時のケースワーカーのアドバイスで、バスタエアと浴槽の縁に取り付ける手すりを利用）



#### トイレの点検

トイレに手すりはつけたが、出入り口段差に一苦労。下着やズボンの上げ下ろしは、なんとか一人で出来る。



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合

## 1階の和室を寝室に

### 改善の方針

階段に昇降機を設けることも検討しましたが、相談した建築士からは、一階和室に寝室を移し、一階だけで一日の生活を快適に過ごせるような改造をすすめられました。Aさんは実際に、階段だけではなく、トイレなど日常生活全般に不自由を感じていましたし、夫もこれからの介護に不安を感じていた

ので、二人で相談して一階を使いやすくする改造を決心しました。また、風邪などで一時的に体力ダウンした時の車イス利用もしやすい、将来をみこしたゆとりのある改造計画を想定しています。

### コラム

#### 高齢期の寝室はホテルのような装備が理想的

高齢期には寒暖の差のないワンルームに、ベッド、トイレやお風呂、クローゼット、机や鏡台、TVにソファなど、衛生設備やリビング機能の備わった広めの寝室が理想的です。

#### 和室から洋室にかえる場合は、少し広めにしたい

せっかくの改造も、ベッドや必要な家具を入れると狭くて身動きがとれないようでは、かえって逆効果。

#### 和室から洋室へ

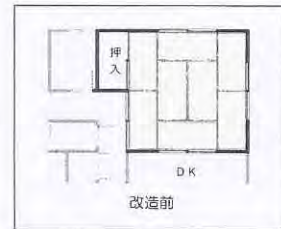
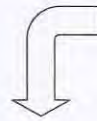
ふとんよりベッドのほうが起き上がりが楽なので、一階の和室を洋室に変更。

#### 日照や風通しを考慮

若い時より滞在時間が長くなりがちな寝室には、日中も気持ち良く過ごせるように、日当たりや風通しに配慮。

#### エアコン、照明器具など

エアコンの風が直接体に当たらないように。照明器具は、光源が見えずまぶしくないように。それぞれベッド位置からの確認をしてとりつける。リモコンで点滅できる照明器具も便利。



#### ベッドサイドのテーブル

ベッドから手の届きやすいところに、電話、リモコン、眼鏡、ティッシュペーパー、薬などをまとめて置いておくとう便利。

#### 夜間のポータブルトイレ

夜間のトイレ利用のために、補装具をつけたりはすしたりするのは無理なので、夜間はベッドからすぐ使える位置にポータブルトイレを、昼間は邪魔にならない位置にかたずける。隣にトイレがあるので始末は楽に。

#### 床段差・敷居段差の撤去

洋室へ変更する時には、DKや洗面トイレと同じ床高さでフローリングを貼り、引き戸の下はレールを埋め込みタイプにして足元の安全に配慮。

スイッチ、コンセントを使いやすかがまずに楽な姿勢で使えるような位置にコンセントを設置。スイッチは将来車イスでも手の届くように少し低い位置に。

洗面・トイレ

ダイニングキッチン

#### ベッドの目隠し

寝室の隅を通過してトイレへ行く客の視線が気になるので、ベッドの前にブラインドを設置。

#### 緊急通報スイッチの設置

家族の呼びだし用にベッドの手元にコールボタンを。

#### 車イスの移乗スペース

A子さんは左片麻痺なので、右側を広くあけて、ベッドからの立ち上がりや車イスへの乗り移りスペースを確保。

#### 介助スペース確保

ベッドの左右には必ず介助スペースを確保してレイアウトする。

#### 特殊寝台（介護用ベッド）に変更

今後の高齢化にそなえて、電動ベッドに変更。普通のベッドより、起き上がりがさらに楽になる。

### 補足情報

写真1は玄関ホールから二階へ上がる直通階段に階段昇降機を設置した例です。ホール上にイスとレールが迫り出してきて、階段巾もかなり狭くなるので検討が必要です。また、写真2は和室を洋寝室に変更した例ですが、旧の押入部分にトイレと洗面を設置しています。



写真1 階段昇降機を使った例



写真2 ゆとりがあれば、寝室にトイレと洗面台を設置すると便利



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合

## 将来をみこして使いやすいトイレに

### 改善の方針 寝室からすぐに入れる 床段差・温度差のないトイレ

寒い廊下を通らないで寝室から直接入れるように改善。廊下と洗面、トイレを一体化して、2.5帖大の広々スペースに。介助者が動くゆとりが生まれ、一時的な車イス利用にも対応しやすくなった。

#### コラム

##### 生活の自立は排泄の自立から

高齢になって、いろいろ助けてもらう事が増えても、排泄だけは人の世話になりたくないという思いは誰でも強いものです。また、介助する側の労力も大変です。

実は、住居改善によって排泄の自立が可能になるケースも多いのです。

##### リハビリの専門家に相談する

A子さんのように麻痺のある人の安全な動作を補助する手すりなどについては、たかが手すりと思わずに、リハビリの専門家に相談する事をおすすめします。

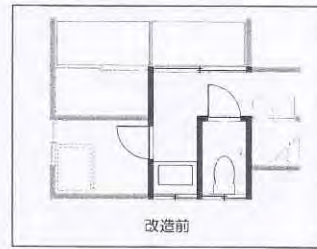
適切で効果のある手すり設置が、次の生活改善への意欲を呼び起こす事もよくあります。

##### トイレにも暖房を

トイレの壁に埋め込む小さな温風機や小さな薄型の床置暖房機などを設置。予算次第で始めから寝室と一体の空調ゾーンと考えて冷暖房設備を設置する考え方もある。

##### 照明は明るく

高齢期には若い時の何倍もの明るさが必要と言われている。清潔を保ちたい場所だからこそ明るさを大事にしたい。



### 寝室

##### 建具の変更

敷居などつまずきの原因となりそうなものは無くし、車イスでも使えるだけの有効幅を確保する。3枚引き戸、親子扉、折れ戸など、本人の使い勝手、住宅の条件にあわせる。ドアに明り小窓があれば、使用中が一目でわかる。

##### 手洗い用の洗面台

トイレの後の手洗いは別にほしい。便器ロータング付の手洗いは動作や姿勢のバランスが複雑で使いにくいので、隣の洗面台を使用。

##### 便器を汚物流しに使うための水栓

ポータブルトイレの始末に、洗濯ながしや汚物ながしがほしいがスペースが無いときに便利。便器への給水栓から分岐してとりつける。

##### ペーパーホルダー

一人で使えるように配慮。ワンタッチで片手で使えるもの。

##### 呼び出しブザー

気分が悪くなった時、立ち上がりができなくなった時、下着を上げるなどの部分介助が必要な時など、家族の呼び出しに便利。本人にあわせて使いやすい高さや位置に。

##### 手すりをつける

移動、立ち上がり、姿勢の安定などの目的にあわせて設置する。病院の作業療法士(理学療法士)の訪問指導を受けて、シミュレーションの結果、A子さんの場合は立ち上がり補助の手すりだけで大丈夫という結果になった。しっかり握れる太さで、すべらないように溝がつき、冷たくない木製のL型のものを選んだ。

##### リモコン付きの温水洗浄便器

リモコンボタンは大型のものを手の届く場所に。使用後の水洗が自動的に出来たりリモコンボタンで操作できるタイプを選ぶ。



#### 補足情報



小便器の小型タイプ



洗濯流しと洗濯機を設置した事例



押入部分を改造した寝室内トイレの事例



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合

## 軽介助で入浴を

### 改善の方針 リハビリの専門家に相談

入浴のための安全な一連の動作（本人と介助者の動き）をシミュレーションして決定する。

A子さんの場合は、手すりがあれば安全に自力で移動し、バスボードと手すりを使って浴槽へも出入り可能という事がわかった。

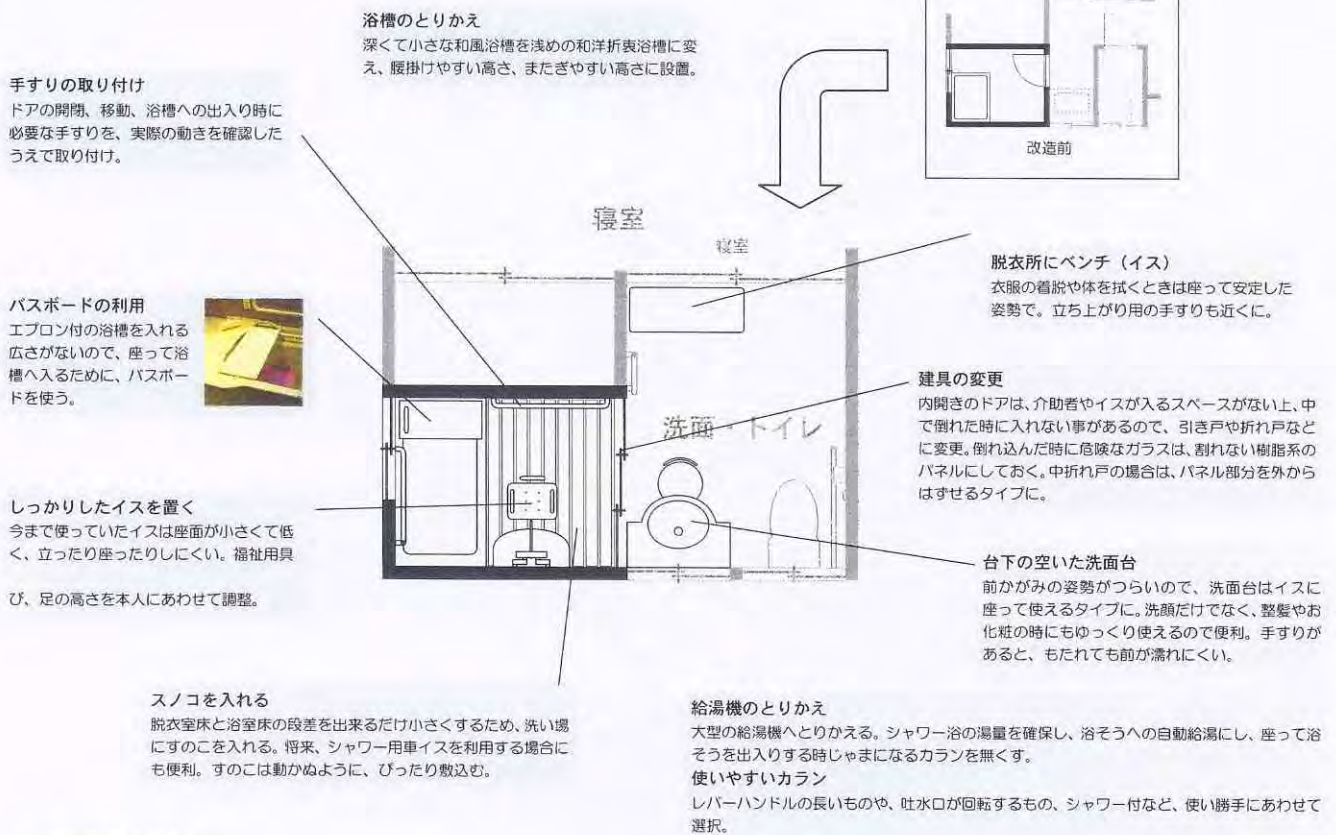
その条件に合わせて、浴槽・浴室を変更することによって、介助は、バスボードの扱いと、体を洗うのを手伝う程度に軽減した。

### コラム

#### 多い入浴中の突然死

バリアフリー環境の整った最新のお風呂でも、事故はおきています。心臓や血圧などに不安のある場合には、洗い場を暖房したうえで、シャワー浴、半身浴へ切り替えるなど、今までの入浴スタイルを変更する事も検討しましょう。

また、入浴サービスの利用や、ヘルパーさんの力を借りる方法もとり入れて。介助者も無理をせずに、より現場に合わせた工夫や応用が思わぬ効果を発揮します。



### 補足情報



**脊椎損傷者の浴室**  
腕で体を支えて移動するため、洗い場床と浴槽縁の高さをそろえ、浴槽へ出入りしやすくしている。



**リウマチの人の浴室**  
関節を曲げにくいので、浴槽の外に腰かけ台を設けて、浴槽へ出入りしやすくしている。



**折り畳みベンチのある浴室**  
浴槽への出入りに腰かけ台がほしいが洗い場が狭いので、折り畳みベンチを壁にとり付けている。



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合 楽に家事をこなす

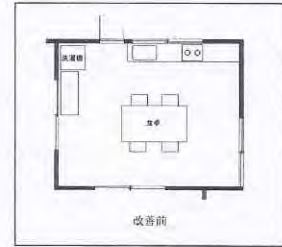
## 基本方針

A子さんは主婦としてまだまだ出来る家事はしていきたいと思っています。夫やヘルパーさんにも手伝ってもらいやすく、A子さんも楽に家事が出来る環境づくりをします。家事をコントロールするのは、あくまでA子さんです。

### コラム

#### 物の整理で家事の省力化

長年住んでいる家には、物があふれがちです。しかし、実際にいつも使うものは意外と少ないのでは？  
使う頻度や使う場面にあわせて収納を見直すと誰にでも使いやすく、掃除もしやすい住まいになります

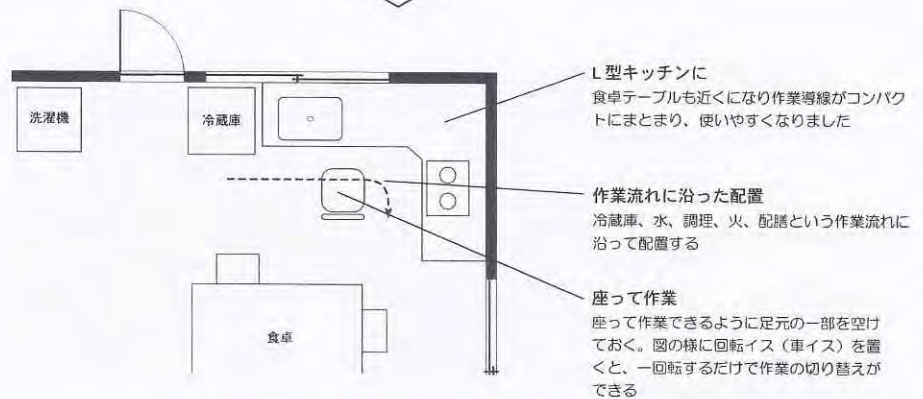


## 台所

### 新しい調理機器

食器洗い機（流し台右下）、IHヒーターの導入。  
調理用具の整理

家族数が多い時に使った大鍋や重い中華鍋などは、ほとんど使わないので納戸へ整理し、いつも使うものだけを手の届く範囲に収納



L型キッチンに  
食卓テーブルも近くになり作業線がコンパクトにまとまり、使いやすくなりました

作業流れに沿った配置  
冷蔵庫、水、調理、火、配膳という作業流れに沿って配置する

座って作業  
座って作業できるように足元の一部を空けておく。図の様に回転イス（車イス）を置くと、一回転するだけで作業の切り替えができる

## 洗濯

### ドラム式洗濯機

車イスで洗濯機を使う人はもちろん、身長の高い高齢女性には、今主流の大型の洗濯機の底に手が届かない事がよくあります。そんな時は、前開きで出し入れ出来るドラム式の洗濯機が便利です。（A子さんも採用）

### 洗濯機の置き方の工夫

中のものがとり出しやすいように、床を下げる事もあります



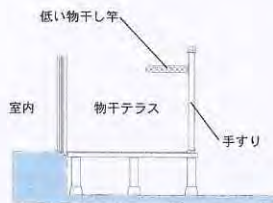
ドラム式洗濯機



## 物干し

### 段差のない物干テラス

勝手口やテラスへの出入り口段差。室内床高さに合わせた物干デッキを作りました。低い位置に物干竿を設置したので、安全に洗濯物やふとん干しが出来るようになりました。



## 掃除

掃除機は軽いものを  
大型の掃除機よりも小型で動かしやすいものを  
掃除しやすい住まい

物の整理と収納で実現  
汚れが見える明るさ

高齢者には案外汚れや埃が見えていない事も 清潔にしたいところほど明るく

## 補足情報

家事作業は、便利な家電機器や自助具、市販品の利用で、高齢者でも楽に家事をこなせます。電子レンジ、フードプロセッサー、ミキサーなどの家電、片手用のまないたやオープナーなどの自助具、調理バサミなどを使って安全にかなりの調理ができます。一般の事務用イス（座面高さが変わって、回転する）は台所で使っても結構便利。



調理ばさみ



### IHヒーター

調理台と段差がないので重たい鍋でもずらして移動することが出来る。火事の心配もなく安心。



# 住居改善モデルストーリー A子さんの場合

## 外出しやすく

### 改善の方針 ポーチの段差をゆっくりした階段に変更

A子さんは、小さな段差なら杖を使ってゆっくり歩くほうがスロープより安心です。玄関ポーチの大きな段差を、A子さんでも上がり下り出来る10センチの小さな階段に変更しました。リハビリをかねて、アプローチの両側に付いた手すりを使って歩くようになりました。また、小さな段なので、A子さんを車イスに乗せたままでも軽介助で動けるようになりました。

### コラム

#### 生活圏の拡大は元気のもと

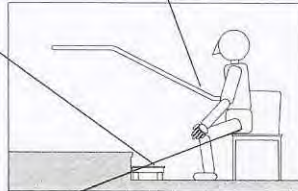
楽しみながら社会活動に参加し、人と交流機会の多い人は、いつまでも元気です。少しぐらいの障害があっても閉じこもらず、介助者に気がねなく外出できるように、環境を整備します。

#### 移動のための連続手すり

片麻痺の人は移動の方向によって、両側に手すりがほしいもの。踏台のところは斜めにつないで連続手すりを取り付け。

#### 玄関土間段差を分割

を置く。  
A子さんの場合は15cmづつに分割。



#### 玄関土間にイスを

イスに座ると、A子さんは片麻痺なので、使いがっての必要に応じて夫がイスを移動させる。

#### 足元灯などで二方向照明

庭園灯や足元灯などを加えて自分の陰で足元暗がりにならないように。

#### センサー付の照明

ポーチの明りは暗さを感知して自動点滅するものが便利。

#### アプローチ段差を緩い階段に

踏石やきつい階段を、ゆっくり上がり下りできるように、蹴上げ10cm、踏面35cmの階段に変更。

足元の段差はわかりやすく段鼻がよくわかるように、タイルの色を変えるなどの配慮を。

スリットの小さな溝蓋 側溝のふたは車椅子の前輪や杖の先がはまらないものを選びました。

滑りにくい床材を 表面にすべり止め加工のあるタイルに変更。磨いた石や光沢のあるタイルなどは、雨に濡れた時に滑るので避ける。

#### 玄関扉のチェック

既存の扉のまま、車イスの出入りが可能かどうかシミュレーションしてみる。通れない場合は変更。幸いA子さんの場合は通れました。

#### 手がかり家具の固定

移動時にはいつも下駄箱のカウンターを持つ人は多いもの。A子さんの場合もカウンターに手すりを取り付けました。合わせて下駄箱を柱に固定しました。



#### 玄関ポーチの拡大

ドアを開いても、車イスに当たらないように、ポーチを45cm拡大。

#### 両側に手すり

外部の手すりは手ざわりの冷たくないものを選びました。

### 補足情報

(段差昇降機) もあります。



石積みを削って設けた段差昇降機



昇降機から木製デッキで直接個室へ



# 生活を支える道具の利用

## ベッド・車イスのフィッティング

出典/参考：市川冽・中央法規出版・おはよう21・2001年10月号記事より

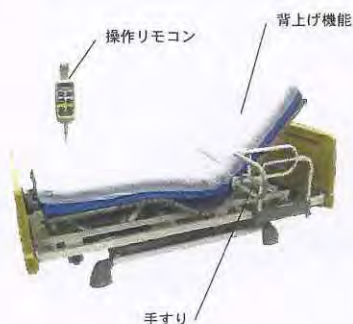
福祉用具をうまく利用できれば、それだけで驚くほど生活の質を向上させられます。特に、電動ベッドや車イスは比較的良好に利用されるものですが、そのフィッティングが不十分な事が多いようです。福祉用具は選び方と使い方が命です。選定には、専門家のアドバイスを受けましょう。

### 福祉用具選定のポイント

- ・一つひとつ性能が違い、個人に合わせる必要があります。
- ・選び方・使い方を間違えると危険が生じることもある。
- ・使い方を十分に教えてもらわなければ、使えない。

### ベッド

ベッドをうまく利用すると、使用する人の自立や介護者の負担軽減につながります。福祉用具としての電動ベッドには、背上げ機能、膝上げ機能、昇降機能、操作リモコンや手すりがついており、起き上がったり、ベッドの端に座る（端座位）動作を助けます。立ち上がり時には座っている時よりも少し高くし、手すりを利用すると、片麻痺の人でも一人で立ち上がりができるようになったりします。このようにベッドの機能を本人の身体機能に合わせて使いこなせば、食事、排泄、着替えなど多くの生活動作を、ベッドから離れて自分で（軽介助で）出来るようになり、生活の質を大きく向上させることが出来ます。



ベッドサイドの手すり

### 車イス

車イスの大きさや各部のサイズを身体の状態に合わせる事が基本です。姿勢を崩して座っていると、本人が苦痛だけでなく、姿勢修正など余分な介助が必要になります。座幅、座の奥行き、座の高さと角度、アームレストの高さ、背もたれやフットレストの角度や高さについて調節できる機種があるので、利用目的、本人や介助の条件などにあわせて、専門家のアドバイスで選定しましょう。ベッドからの乗り移りには、アームレストやレッグサポートを外れるものが便利です。ベッドから車イスへの移乗は、日常生活を行うために大事な動作です。本人や介助者にとって安全で安心な動作技術について、理学療法士、作業療法士から教わる事が必要です。



自走用車イス



背もたれ付き車イス



介助型車イス



# 生活を支える道具の利用 その他の道具

## その他の道具

### ・シャワーチェアー

洗い場で安定して座れるように、座面の高さ調整、座面の形状、などが工夫されている椅子。背もたれ付が安全。肘かけ付、折り畳み式なども。近くにつかまれる手すりがほしい。



### ・手すり

目的（移動、立ち上がり、作業時の姿勢保持、誘導など）によって、素材、形状、とり付け方が異なる。理学療法士、作業療法士のアドバイスをもらい、利用者にあわせた選択が必要。



### ・バスポート

浴槽を安定してまたげない場合には座ったままの出入りが安全。浴槽の縁へかけわたし、座ったままの浴槽への出入りを助ける板。しっかり固定でき、取り外しが簡単で、手すりのついたものを。



### ・簡易スロープ

車イスで乗り越えられない段差や、階段に使用する可動式のスロープ。臨時使用には便利。



### ・ポータブルトイレ

トイレまでの移動が困難な場合に、ベッド近くなどで用いる。手すり付や家具調のものなどがある。安定性、使いやすい便座高さに注意。滑り止めのマットや消臭剤とあわせて使う。



### ・歩行器、歩行車

4点の支持で体を支え、歩行を助ける機器で、立ち上がりにも利用出来る。屋内での使用に向き、室内段差をなくしておく事が必要。全ての脚にキャスターをつけた歩行車は、外出用としても利用できる。



### ・スノコ

風呂場やトイレの入り口の段差を簡単に調整するのに用いる。しかし、床面がもち上がるため、浴槽縁までの高さや便座高さが低くなり、かえって使いにくくなる場合もあるので注意。



### ・杖

T字杖は歩くことは可能だが、安定性や耐久性に問題がある人向き。多脚杖は足に十分に力が入られず、不安定な人向き。ロフトランド杖は、握力が弱く、T字杖をつく力が不十分で不安定な人向き。



## 自助具各種

### ・万能ハンドル

回したいものにこのハンドルを押し付けると、押さえられた場所の形にピンが凹み、ハンドルなどがピンで固定されて、簡単に回せる。



### ・ワンタッチドアグリップ

ドアの握り玉にとり付けて、簡単に操作しやすいハンドルに変更する。



## 福祉用具展示場

### A T Cエイジレスセンター

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10  
アジア太平洋トレードセンターI T M棟11階  
TEL 06-6615-5123 FAX 06-6615-5240  
開館時間 AM10:30~PM5:00 水曜休館

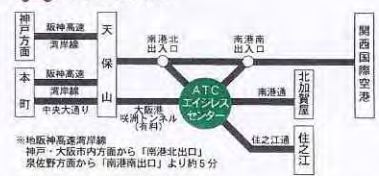
<http://www.ageless.gr.jp/>

🚶‍♂️ でお越しの場合



※地下鉄中央線本町から約17分「トレードセンター前」下車すぐ

🚗 でお越しの場合



※大阪神高湾岸線  
神戸・大阪市内方面から「南港北出口」  
泉佐野方面から「南港南出口」より約5分

駐車場のご案内  
収容数 約2,200台  
駐車料金 30分毎に200円(2時間以内は30分毎に150円増)  
営業時間 第1 (1F) 9:00~24:00 第2 (10・4F) 9:00~22:00

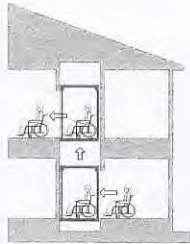


# 生活を支える設備の利用

最近、誰にでも簡単に使える便利で新しい設備機器が、いろいろ商品化されてきている。高齢者や障害者の住居改善にあたりよく使われているものを紹介する。

## ・ホームエレベーター

エレベーターは気軽な階移動を可能にし、生活領域の拡大につながる。建築基準法の規制を受けるので、既存住宅への設置検討は建築士に相談を。図のように通り抜けて使うと便利。



## ・昇降便座

便座が上昇し、立ち上がりを助けてくれる後付け型の装置。水平に上がるタイプと後ろが高く斜めに上がるタイプがあり、立ち上がった後の姿勢の安定を検討しながら選定する。



## ・段差昇降機

車イスにのったまま上下移動ができ、スロープと比べると設置面積が小さく、空間の有効利用ができる。昇降高さやテーブルの広さ、想定重量、操作方法など使用条件にあわせて選定する。



## ・センサースイッチ

人の動きや明るさに反応して作動するスイッチ。

ポーチや玄関、階段や廊下、トイレ、などに設けると、高齢者などの安全な移動に役立つ。



## ・天井走行リフト

移動が困難な人の身体を吊り上げ、天井面に取り付けたレールに沿って移動する機器。天井面の補強や移動ルートにあわせて利用する設備を配置する必要がある。機種や吊り具の選定、使い方には専門家のアドバイスが必要。



## ・オートドア

リモコンボタンやスイッチを押すだけでドアが開く。車椅子利用時はもちろん、手元がふさがっている時にも便利。引き戸とセットの商品の他、既存扉などに装置を後付けする事もできる。



## ・階段昇降機

既存の階段にレールをとりつけ、その上を椅子が昇降する。

下肢に障害があるが座位は安定している人には便利。

階段巾が狭くなり、階段の上下端からレールの延長が必要なので、設置できない場合も。



## ・自動水栓

吐水口の下に手を差し出すと自動的に吐水し、手を離すと止水する。清潔さと節水性でパブリックトイレではよく使われる。



## ・温水洗浄便器

一般住宅で普及している商品だが、高齢者や障害者にも便利な機能が多い。

便蓋自動開閉、おしり洗浄、温風乾燥、暖房便座、室内暖房、便器洗浄などを必要に応じて選択できる。センサーやリモコンによる操作が便利。



## ・レバー式水栓

単純な動きで操作しやすいレバー状やリング状のハンドルで量や温度を調節。(吐水口も、ホース付タイプや吐水口の回転するタイプなど、使用目的にあわせて組み合わせる。)

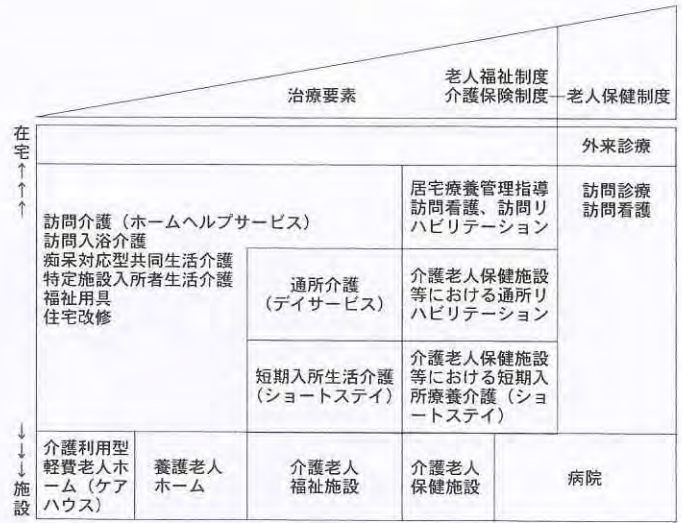




# 福祉サービスと利用できる制度の概要

事業	事業概要
訪問看護 (ホームヘルプサービス)	日常生活に支障がある高齢者がいる家庭を訪問して、介護・家事サービスを提供。
老人訪問看護ステーション	在宅の要介護者に対し、かかりつけの医師の指示に基づき、看護サービスを提供
通所介護/通所リハビリ (デイサービス/デイケア)	送迎バス等で通所介護施設(デイサービスセンター)に通う高齢者に、入浴、食事、健康診査、日常動作訓練等のサービスを提供。
短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別介護老人ホーム等で短期間、高齢者を預かる。
介護老人福祉施設	常時介護が必要で、家庭の生活が困難な高齢者のための福祉施設。
介護老人保健施設	入院治療は必要でないが、家庭に復帰するために機能訓練や看護・介護が必要な高齢者のための施設。
痴呆対応型共同生活介護 (痴呆性老人グループホーム)	安定状態にある痴呆の要介護者に対し、痴呆性老人グループホームで、入浴、排せつ、食事等の日常生活上の世話や機能訓練を行う。
介護利用型軽費老人ホーム (ケアハウス)	車椅子や訪問介護員(ホームヘルパー)等を活用し、自立した生活を継続できるよう工夫された新しい老人ホーム。

主要な高齢者保健福祉サービスの概要



高齢者保健福祉サービスの体系

制度名	内容	お問い合わせ先
高齢者住宅整備資金貸付制度	60歳以上の高齢者と同居の方が、高齢者のために居室・浴室・便所等を増改築または改造するときに、その整備に必要な資金を低利で貸し付けます。一定の審査を必要とします。	(財)大阪市ホームヘルプ協会 TEL 06-6456-3313 FAX 06-6456-3391 健康福祉局高齢福祉課 TEL 06-6208-8052 FAX 06-6202-6964
高齢者住宅改修費助成制度	介護保険制度の居宅介護(支援)住宅改修費の支給を受ける方に、介護保険制度の住宅改修に関連し、かつ、支給の対象とならない工事に対する費用の一部を30万円を上限として助成します。また、65歳以上の方が、介護保険制度の要介護認定において、非該当(自立)と認定された虚弱等の方が、介護保険制度の居宅介護(支援)住宅改修費の支援範囲と同様の工事を行うときに「生活支援・介護予防」の観点から必要と認めた場合、30万円を上限としてその費用の一部を助成します。所得制限があります。	各区健康福祉サービス課
重度身体障害者住宅整備資金貸付制度	重度身体障害者の方が居住する住宅の日常生活上必要と認められる居室、浴室等を増改築する場合、工事費用の一部の貸付を行います。	(財)大阪市身体障害者団体協議会 TEL 06-6765-5636 FAX 06-6765-7407
重度心身障害者住宅設備改造費助成制度	在宅の重度の身体・知的障害者の方が、日常生活上必要と認められる居室、台所等の増改築や居室を改造する場合、工事費用の一部を助成します。所得制限があります。	各区健康福祉サービス課

高齢者・障害者の住宅の増改築に利用出来る大阪市の貸付・助成制度



# 住居改善による介護費用の軽減

## 難病のAさんの自立を求めて

住居改善によって介護費用が軽減されることは、日ごろの活動の中で、実感している。

Aさんは、ALS(筋萎縮性側索硬化症)と言う進行性の神経筋難病を患っていた。保健婦さんから相談が寄せられた時点で、すでに、自力で移動することが出来ないばかりか、座位保持も少々困難になっていた。パソコンに向かっての作業は時間がかかるが何とかできると言った状態だった。大きな身体のAさんの移動介助は、妻だけでは大変で、しかもその妻は、腕を痛めていた。

できるだけ費用をかけない改善策が検討された。その結果、寝室である和室の洋室化と隣室のリビング、及び廊下との段差をなくし、寝室に洗面台を設置する工事を行い、電動車椅子を導入し、ベッド・車椅子・ポータブルトイレ間の移動に使うリフト、(アーチパートナー)をレンタルすることとした。

そのことで、今まで、ベッドからの移動に必要な介護が、リフトを使うことで妻だけでできるようになり、Aさんの希望するときに、排泄ができるようになり、また、電動車椅子をわずかに残った手の力で操作することで、自分の意志で移動できるようになった。

介助なしには自分でまったく移動することが出来なかったAさんが、洗面台まで移動し、念願の流水に手をかざすことができるようになった。

## 改善でもたらされた費用軽減と生活の質

ちなみに、この改善で介護費用がどの程度軽減されるのかを試算した。

表1に示す生活を保障するために、改善前と改善後の生活状況を示すビデオを見ながら、二人のケアマネジャーに介護に要する費用を資産してもらった(表2)。

住居改善をしない場合に必要な介護費用と、改善後に必要な介護費用の差額が、住居改善実施による介護費用の軽減効果とみなせる。Aさんの場合は、リフトのレンタル費用が、年間204,000円必要であるのでそれを差し引いて、8,979,360円-4,236,960円=4,538,400円となった。介護費用が軽減されることばかりでなく、Aさんが流水に手をかざした時に発した、「あー気持ちがいい。」といった言葉がわすれられない。

改善によってもたらされた生活の質の重みこそ住居改善の醍醐味である。

表1 生活水準と介護頻度

内容	水準設定	介護頻度(1か月)
排泄	1日9回	270回
入浴	自宅入浴が可能:2日に1回 訪問入浴、施設入浴の場合:合計が週2回	15回 8回
洗髪	自宅入浴のときは不要 訪問入浴、施設入浴の場合:週2回	0回 8回
洗面・歯磨き	1日2回	60回
食事	1日3回	90回
おやつ	1日2回	60回
家事(洗濯、調理)	同居者にまかせる	0回
外出(散歩、通院)	散歩は毎日(1日1回) 通院は週2回	30回 8回

表2 住居改善実施前と実施後に必要なAさんの生活を支える介護費用の算出

介護が必要な行為	介護内容、介護量とその介護費用
改善前	<p>ポータブルトイレを活用し大便のために2日に1回の介護</p> <p>訪問看護(排便コントロールのほか健康管理全般を行う)を週2回(1回30分未満) あとはヘルパーにより介護</p> <p>訪問看護(訪問看護ステーションから) 1回30分未満=4,250円/4,250円/回×週2回=8,500円/週</p> <p>施設入浴(送迎往復・食事・特別入浴含む)週1回</p> <p>1回あたり:要介護度3~5(併設型6,600円)+送迎往復880円++食事390円+特別入浴600円=8,470円 8,470円/週</p> <p>訪問入浴 週1回 1回あたり:12,500円 12,500円/週</p> <p>ヘルパーは御本人を動かすために2人必要となりベア訪問となる。</p> <p>ヘルパーが1日4回(1回30分未満)の介護(モーニング、イブニング、食事、排泄等) 身体介護:1回30分未満=2,100円</p> <p>1人あたり 2,100円×4回/日×7日/週=58,800円/週58,800円/週×2人分=117,600円/週</p> <p>ガイドヘルパーとボランティアを利用するが週4回は有償ボランティアを利用。趣味のパソコンを見てまわり、喫茶するなど1日2時間の散歩する。</p> <p>有償ボランティア(1時間5,000円) 1回2時間=10,000円10,000円×4回/週=40,000円/週</p> <p>合計 187,070円/週 → 748,280円/月 → 8,979,360円/年</p>
改善後	<p>改善前と同様 訪問看護8,500円/週</p> <p>施設入浴 週1回 8,470円×1回/週=8,470円/週</p> <p>訪問入浴 週1回 12,500円×1回/週=12,500円/週</p> <p>ヘルパーが1日4回(1回30分未満)の介護(モーニング、イブニング、食事、排泄等)</p> <p>1回30分未満=2,100円 2,100円×4回/日×7日/週=58,800円/週</p> <p>ガイドヘルパーを利用する。(無料)</p> <p>合計 88,270円/週 → 353,080円/月 → 4,236,960円/年</p>