



このまちでみんなと一緒に 笑顔で暮らしたい

平成17年度
福祉用具・住宅改修活用事例集

みなさんが想像する「介護」とはどんなことですか？

お年寄りのオムツの交換や食事や入浴などのお世話をしている場面でしょうか？

こうした生活の様々な場面でちょっとした工夫をしたり、いろいろな福祉サービスを利用することで、お年寄りとその家族の生活はずっと元気に、そして安心したものになっていきます。

住み慣れた地域で自分らしく生活しながら、介護する側にもされる側にも笑顔がある。

そんないい暮らしを送るための方法を、3つの事例を通して一緒に考えていきましょう。



このまちでみんなと一緒に
笑顔で暮らしたい

〒017-0001
旭川市東区南町1-1-1
旭川市福祉センター



もくじ

はじめに

北海道介護実習・普及センター 所長 清水 博 1

事例1

「安心して住み慣れた家で生活したい」 2

事例2

「介護者の負担を減らして外出したい」 3

事例3

「暖かいこたつを使って生活したい」 4

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～ 6

社団法人 日本福祉用具供給協会北海道支部 支部長 毛利 智之



はじめに

核家族化などにより、家庭でお年寄りを介護することが難しくなってきました。しかし、多くのお年寄りは住み慣れた家や地域で、安心して自分らしく生活し続けることを望んでおり、それを社会全体でそして地域全体で支え合い、助け合うことが必要となってきました。

北海道介護実習・普及センターでは、介護の必要なお年寄りを道民全体で支えるために、介護講座を開催し、介護予防に関する知識の習得や在宅介護の実習、そして福祉用具や住宅改修の活用方法等により地域住民の介護意識の啓発や、介護に携わる方々への介護技術の普及を行なっています。

また、本センターでは、福祉用具や住宅改修への知識や理解を深めるとともに、安全で安心して暮らせる在宅生活を目指した普及活動を行うため、「福祉用具・住宅改修活用広域支援事業」を実施しています。

その事業のひとつである「個別相談」においては、福祉用具専門相談員・理学療法士・作業療法士・建築士等の専門家が、ケアマネジャーとともに福祉用具や住宅改修に関する相談をいただいたお宅に訪問し、より良い住まいの環境づくりのためのアドバイスも行なっています。

この福祉用具・住宅改修活用事例集では、「介護講座」や「個別相談」等の相談事例を通して得られた、生活の様々な場面でのちょっとした工夫や、いろいろな福祉サービスや福祉用具を利用することによる生活改善の方法、また、在宅介護を支える福祉用具の活用方法や住宅改修のポイント等について簡単にまとめさせていただきました。

これらの事例を通して、住み慣れた地域で自分らしく生活しながら、介護する例にもされる例にも笑顔があふれる、そんないきいきとした生活を送るための方法を一緒に考えていくことができればと思います。

最後になりましたが、事例集の作成にあたりご協力をいただきました関係者の皆様と講師・専門家の皆様、そして何よりもあたたかく迎えてくださいました各訪問家庭の皆様にご心よりお礼を申し上げます。

平成18年3月

北海道介護実習・普及センター
所長 清水 博



相談内容

82歳の太石美智子さん(仮称)は要介護1の認定を受け、認知症対応型デイサービスを週2回利用しています。

最近ではうつ傾向が見られるため、精神科の診療も受けています。

現在は長男夫婦と同居していますが、精神的にうつ状態にあるため、家の中に閉じこもりがちになり、家の中でもほとんど動くことがなく、急激に身体的機能が低下してきています。

そのため、家の中でも動きやすく、特に手すりの設置を中心とした安心して生活できる住宅改修(トイレ・浴室・玄関等)をしたいとの相談がありました。

家族が希望する住宅改修

家の中でも動きやすく、立ち上がりやすいように手すりをつけて欲しい。

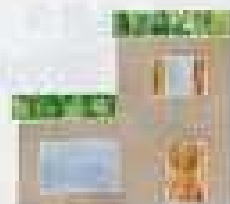
美智子さんの身体状況を確認してみました → その結果美智子さんに必要な住宅改修は？

—専門家からのアドバイス—

- ①認知症によるうつの状態にあると思われる。 → 長年生活している家で、美智子さん自身の家の中での移動や生活のリズムなどは維持できています。大がかりな改修やライフスタイルの変更は、認知症を悪化させる原因となるため望ましくありません。
- ②歩行の際にすり足(足をすって歩く)が顕著にみられます。 → すり足が顕著なため、移動時に敷居(段差)による転倒の危険性が高いことが考えられますので、敷居の撤去を進めていくことが急務です。手すりの設置については身体状況の変化により検討することが望ましいと思われます。
- ③椅子やベッドからの立ち上がりが困難な状況にあります。 → ベッド・ソファなど座面が沈み込みやすいものからの立ち上がりが困難ですが、身体状況から判断し低下しているとは判断できません。立ち上がりが困難なのは股関節要因によるものが考えられますので、ベッドやソファを立ち上がりしやすいものに変更することで解消されると思われますので、身体状況の変化により検討していくことが望ましいでしょう。

総合意見

専門家からのアドバイスからもわかるように、美智子さんが安心して家の中で生活するためには、まず、敷居(段差)の撤去が必要です。手すりは身体状況の変化にあわせて取りつけていくとよいでしょう。



相談内容

72歳の相田典夫さん(仮称)は要介護5の認定を受け、認知症もありベースメーカーも使用しています。

現在はデイサービスを週5～6回利用しており、ショートステイも利用しています。

電動ベッド・車椅子を常時使用しており、すでに、トイレ・玄関の手すり設置・屋内の段差解消等の住宅改修を行っていますが、外出時に玄関から外までの段差(階段3段)があるため、外出時の介護者の負担が大きく、車椅子のまま外出できる住宅改修を検討しています。

しかし、介護保険の限度額20万円は利用済みのため、経済的に負担のかからない住宅改修の方法はないでしょうかとの相談がありました。

住宅の状況を確認してみました

外出時の状況(問題点)

- ①玄関と上がりかまちの段差が高く、入口がガラス引き戸で非常に狭い。
- ②玄関フードは比較的広いが段差がある。
- ③外階段3段が設置されていて高低差が著しい。
- ④車椅子全介助の状況であり、移動時に家族・サービス従事者の負担が非常に大きい。

費用について(問題点)

- ・介護保険の限度額(20万円)は利用済みのため、住宅改修をする場合やスロープを設置する場合の費用負担が懸念される。

その結果典夫さんの住宅改修について考えてみましたー専門家からのアドバイスー

住宅改修

- ①玄関と上がりかまちの段差を無くすことが必要で、またガラスの引き戸を三枚引き戸にすると入口が広くなり、スロープを設置したり、介助しながらの出入りも可能となります。
- ②玄関フードは広いですが、上がりかまちへの移動を考慮すると段差を撤去するか、スロープを使用する必要があります。
- ③外階段は、段差解消機かスロープのレンタルが望ましいですが、経済的負担を考えるとスロープの方が安価なため望ましいと考えられます。

費用の軽減

ベースメーカーをつけていることから、今まで介護保険でレンタルしていた車椅子を身障植装具で交付を受けることを検討してみるのも一つです。そこで利用可能となった介護保険の福祉用具レンタルの枠でスロープをレンタルすることも考えられます。ただ、可能かどうかは市町村の窓口担当者を確認する必要があります。

総合意見

外出しやすくするためには、どうしても玄関の改修が必要な状況です。

ただ、工事の具体的施工は、経済的負担が大きいため、身体的状況を見ながら検討していくことが望ましいでしょう。

相談内容

87歳の菅野静子さん(仮称)は要介護1の認定を受け、長男夫婦が主たる介護者となり同居しています。

週1回、入浴のためにデイサービスを利用しています。

調理や清掃以外は自立していますが、最近、筋力低下が著しく、室内移動はシルバーカーを利用しています。

しかし、歩行するときにふらつきや転倒することもあり、非常に危険なため安全で生活できる住宅改修や福祉用具の利用を検討したいとのことで相談がありました。

また、こたつを非常に好んでいるため、立ち上がりがしづらくなっても、こたつは使っていたいという本人の強い希望があります。

家族や静子さんが希望する住宅改修

- ①安全に歩いて生活できる住宅改修や福祉用具を利用したい。
- ②転倒の危険があっても、暖かいこたつをずっと使っていたい。(使わせてあげたい)

住宅の状況と静子さんの身体状況・生活状況を確認してみました

住居の状況

- ①バリアフリー住宅のため段差による転倒の心配はありません。
- ②こたつでの床上生活とベッド・椅子上生活が混在しており、立ち上がる際に、立ち上がりの支えとなるもの(手すりや家具)がなかったり、不安定であったりするため非常に転倒する危険性の高い生活になっています。

身体状況

- ①過度の内背および左膝関節拘縮・疼痛があり、立ち上がり動作や歩行が難しくなり、実際に転倒することが増えてきています。
- ②聴覚はありますが意思疎通はできており認知症は認められません。

生活状況

- ①専業主婦が主たる生活の場で、食事の際に食堂へシルバーカーで移動してきますが、それ以外はこたつかベッドで休むことが多いようです。



その結果静子さんに必要な住宅改修や福祉用具について考えてみました

— 専門家からのアドバイス —

静子さんは長年円背および左膝間接拘縮により、自分なりの工夫で立ち上がりや歩行等の移動を行ってきており、今まで下肢の不便さを上肢で補ってきたため、ADL(日常生活動作)は非常に高い状況だと思われます。

しかし、こたつから立ち上がる時にかなりの体力を消耗することから、移乗や歩行時の不安定感を増徴させている状況だと考えられます。また、シルバーカーが身体と合っておらず、転倒を引き起こしていることが考えられました。

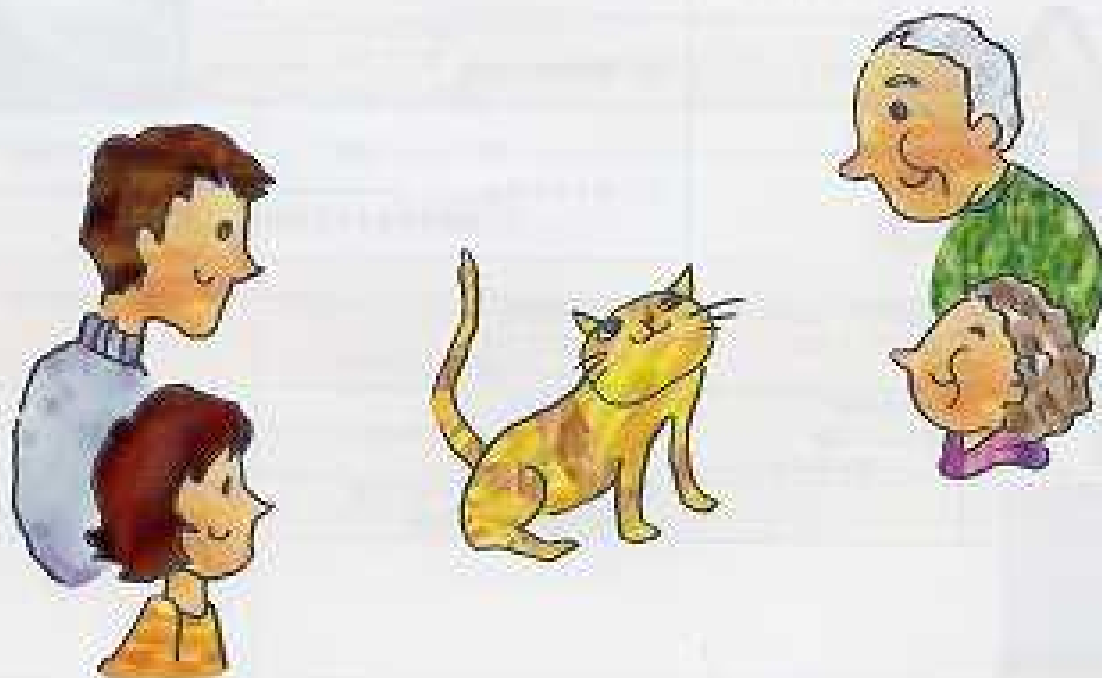
「こたつの使用を継続したい」との静子さんの強い希望があるため、転倒を防止するため、こたつからの立ち上がりに関しては電動昇降座椅子の導入を考えてみる必要があります。

また、こたつでの床上生活とベッド・椅子上生活が混在しているため、移動する場所に、手すりや安定した家具を配置することが望ましいでしょう。

シルバーカーについては使用を見直し、対象者の背丈を考え子供用歩行器の使用も検討するといいかもかもしれません。

総合意見

今後も身体状況の低下に伴い、手すりや電動ベッド、屋内用車椅子の検討が必要になると思われますが、大幅な住宅改修や安易な変更は混乱の元となるため、なるべく構造を変えずに、また、静子さんの希望(こたつ生活を継続した)にそった形で安全な生活が送れるようにすることが必要です。



「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)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割が家の中での日常の生活場面で起きています。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、事故が原因で移住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
- [調] 介護保険制度の特定福祉用具購入が使えます
- [利] 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	<ul style="list-style-type: none"> [住] 洋式便所へ交換 [調] 段差便座の設置 <p>向きが180度変わる</p> 
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	<ul style="list-style-type: none"> [住] 手すりの取付 [利] 手すりの活用 <p>賃貸住宅等手すり取付不可の場合</p>
便座の高さが不足	座りづらい 立ち上りづらい 適背数値38cm ウオッシュレット高40cm	<ul style="list-style-type: none"> [住] 手すりの取付 [調] 便座昇降機の設置 [調] 高さ便座の設置 [利] 手すりの活用 <p>既設と民間のメーカー</p> <p>賃貸住宅等手すり取付不可の場合</p> 
狭い	介護スペースが無い 車椅子で入れない	<ul style="list-style-type: none"> [住] 開口の変更 [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	<ul style="list-style-type: none"> [住] 床材の変更 <p>立ち上がりの際踏めるのでタオル地マットは敷かない</p>
その他		<ul style="list-style-type: none"> [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
直しが 使いづらい	天井が高い 長時間立ち仕事	【注】高さの切り詰め 【注】昇降式キッチンを導入(バリアフリータイプ) 【注】その他改善
火災が心配	鍋のかけっぼなし等	【注】熱湯をガスから電気に変更 【注】自動 소화機能付コンロに変更 【注】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	【注】手すりの取付 【注】床材の変更 【注】滑り止め貼付 ※取付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	【注】照明器具・電球交換 ワット数を上げる 電球色より昼光色が見やすい
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 階高→45cm以上 床下の通気性確保 車いすでの出入困難	【注】ステップ台の設置 天板は滑りにくい材質か加工 【注】手すりの取付 【注】腰掛台の設置 【注】段差解消機 【注】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	【注】手すりの取付 【注】防滑マットの設置 【注】弾力性のあるマットの取付 【注】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 雨の時と凍る	【注】手すりの取付 【注】砕石工事・コンクリート工事 【注】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	【注】立上り用椅子の活用
和室に段差	上り下りが大変 車いす・歩行時の 使用困難	【注】手すりの取付 【注】床下げ工事 【注】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	【注】電動ベッドの活用
トイレが遠い	間に合わない	【注】ポータブルトイレの設置 【注】特殊トイレの設置 床面は自尊心に関わるデリケートなため 慎重に選択
手すり 取付けの 場所がない	歩行が不安定	【注】手すりの活用→天井突っ張り型



浴室

状況	問題点	改善策	
扉が内開き	洗い場に入りづらい	〔注〕 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、 扉は故障の心配あり	
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	〔注〕 踏み台の取付 〔注〕 手すりの設置 〔注〕 床上げ 〔補〕 浴室すのこの設置	
浴槽が高い	またぎが大変 和式60cm 洋式45cm 和洋併用55cm	〔注〕 手すりの設置 〔補〕 浴室内すのこ(部分的)の設置 〔補〕 浴槽用手すりの設置	 
浴槽が深い	落ちる不安	〔注〕 手すりの取付 滑りづらい素材・目立つ色 〔補〕 浴槽用手すりの設置 〔補〕 入浴台の設置 〔補〕 浴槽内いすの設置 〔補〕 浴槽内すのこの設置 〔注〕 入浴リフトの活用	 
浴槽が滑る 滑ん倒れない	転倒の不安 立ちよりづらい	〔注〕 滑り止めマットの設置	
風呂椅子が低い	立ちよりづらい	〔補〕 入浴用いすの改善	

階段・廊下

状況	問題点	改善策	
廊下が長い 廻りやすい	転倒が大変 転倒の不安	〔注〕 手すりの取付 〔注〕 床材の変更 〔注〕 車いす・歩行器の活用	
部屋の入口に 段差	またぎが大変	〔注〕 手すりの取付 〔注〕 小型スロープの取付 歩行器には有効、自力歩行は？ 〔注〕 敷居の撤去	
扱いにくい 開き戸	出入りの身体が不安定	〔注〕 引き戸に交換 〔注〕 ドアノブをレバー式に交換	
急な階段	落下の不安	〔注〕 手すりの取付 手すりが途切れないように 〔注〕 滑り止め材の取付 ステッパー設置も有効	



★ちょっと一言「手すり」についてワンポイントアドバイス

	25φ	32φ	
太さ	<p>横方向の移動（つたえ歩き）に適している</p>	<p>たて方向（つかまり立ち）に適している</p>	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	ラケットタイプ
握り形状	<p>最も一般的な形状。手すりを握る際に多くの人に選んでいます。</p>	<p>凸凹加工をし、フィット感に優れ、力がかりやすい。</p>	<p>手指に痛みがある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。</p>

	どちらも見やすいでしょう
色	<p>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。また木製てすりの場合白っぽい塗装が多いので塗装の色てすりは見やすい。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。</p>

	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	<p>居間・廊下・階段等置かみがあり、外観取り具合も違和感がない。</p>	<p>浴室・更衣室等、金属を腐り止め素材で覆っている。水まわり用。</p>	<p>玄関・外階段、変質を抑制して高い耐熱性耐薬性を持つ。</p>

	I型	L型	T字型	変形統合型	
取付形状	<p>縦・横・壁下等、一般的な形。</p>	<p>横・縦方向を組合せ、一般的な玄関・トイレ・浴室等。</p>	<p>長い横移動と縦の須まりを組合せ、玄関等。</p>	<p>フルオーダー型。業者の技術が物をいう。</p>	<p>一見スマートで扱いやすいように見える手すりが使わずらかったり、その先に無音で見えないのしなやかな形の手すりがとって使わずらかったり、てすりは奥が深いものです。</p>

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。携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扱いやすい位置であることが優先です。身体状況(病状、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方がいいものです。
------	---

	家具ベッド用手すり	突っ張りタイプの手すり	はしトイレ用てすり
こんな取付の手すり	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>機器を嵌り込んで固定、高さの調節が可能。</p>

こんな時にレンタルの手すり	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、出物の構造上、手すり取り付けが困難な場合、退院直後など短期的に使用したい場合、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。
---------------	---



中央センター

北海道社会福祉協議会
北海道介護実習・普及センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かねる2.7内
北海道社会福祉総合センター3F
TEL 011-271-0458(通話)・FAX 011-272-6863



地域センター

北海道社会福祉協議会
北海道地域介護実習・普及センター

〒085-0011 網走市東1383号 網走市総合福祉センター内
TEL 0154-24-3303(通話)・FAX 0154-23-3776

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。

このまちでみんなと一緒に
笑顔で暮らしたい

発行日／平成18年3月31日

発行者／社会福祉法人 北海道社会福祉協議会
北海道介護実習・普及センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かねる2.7内
北海道社会福祉総合センター3F
TEL 011-271-0458 FAX 011-272-6863

印刷／(株)北海道印刷製版