

平成29年4月23日にポリオ友の会東海の総会を行いました。その際の住宅改修についての講演内容を、次のとおりまとめていただきましたので掲載します。

改修を考えておられる方、また、今後必要となる方もあると思いますので参考にしてください。



住み慣れた家をもっと暮らしやすく

～自立生活を支える改修と用具～

アビリティーズ・ケアネット株式会社

関西・中部総合事業部建築設計

後藤初枝

■住み慣れた家に住めないのはなぜ？

今まで住み慣れた街や家に住み続けたいけど、住めなくなるのは、高齢者や障害者が在宅生活をして行くには日本家屋は不便な構造になっている事が多いからです。

一般的に多くの人は年齢と共に体が変化して行き、生活スタイルも変わって行ったりしますが、建物自体変化が無ければ人が住まいに合わせて生活していく事となり、そうすると不都合が出てきます。

■住環境の改善

安心して快適に過ごせるように、不都合を解決する為に、住宅環境の改善をする事になります。人が住まいに合わせて暮らすのではなく暮らす人に合わせて改善するのです。そうする事で生活の質が向上し、少しでも長く暮らしたいところで生活して行けるのではないでしょうか。

■住宅改修の基本は「手すり」

まず安全性・転倒予防など考えると住宅改修の基本は「手すり」です。手すりの役割は大きく分け2点あります。①動作の補助として使用するもの・・・バランスを保持して転倒や滑りを防止する、立ち座りを楽にする、暗い場所など誘導の補助。②転落防止・・・階段や高所からの転落防止柵としての役割となります。

■自由に外出できる環境づくり

改修の頻度が高い場所はトイレ・浴室・居室等で家庭内事故の多い場所と比例しています。もちろんこれらの場所は日常生活に重要で優先順位が高くなりますが、改

めて玄関など外部への出入り口の重要性を考えてみたいと思います。

余り意識した事はないかもしれません、自由に外に出られる事はごくあたりまえのことです。外へ出られないのは普通ではありません。

緊急時に外部の手を借りないと出られないとなると、命が危険にさらされる確率が高くなります。他者との交流が少なくなると人を待つ生活となり社会との繋がりが薄れ、味気ない生活となるのではないかでしょうか。

高齢になっても、病気や障害で体が不自由になっても、自由に外出できる環境づくりは、誰もが世界を広げられ生活を豊かにする事に繋がり非常に重要であると考えています。

■介護保険制度を利用した改修

1. 介護保険対象者（被保険者）

第1号被保険者・・・65歳以上の方 第2号被保険者・・・40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方で政令で定める特定疾患の方

2. 介護保険制度の住宅改修工事項目

①手すりの取付②段差または傾斜の解消③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床通路面の材料の変更④引戸などへの扉の取替（扉の撤去、扉の新設[取替に比べ費用が低廉な場合]を含む⑤和式便器から洋式便器などへの便器の取替⑥上記①～⑤の工事に付帯して必要と認められる工事＊手すり取付の為の壁面の下地補強＊浴室、便所工事に伴う給排水設備工事＊スロープ設置に伴う転落、脱輪防止の為の柵等の設置＊扉取替に伴う壁または柱の改修など。

3. 介護保険制度における住宅改修の利用限度額

要支援・要介護度にかかわらず、要介護（支援）者一人当たり基本20万円原則1割か2割の範囲で自己負担がある。（保険料未納等が有る場合は負担率が変更になる場合有）＊工事金額が20万円を超えた部分については全額自己負担。

■介護保険制度以外の制度での改修

各市町村には住宅改修の助成制度が有る場合があります。

① 日常生活用具給付（在宅／障害者手帳の制度）

住宅改修＊難病等の疾患により下肢または体幹機能に障害がある

② 障害者住宅改装補助金・貸付

③ 減税制度

*バリアフリー特定改修工事特別控除制度（所得税）*バリアフリー改修促進税（固定資産税） 詳しくは各都道府県市町村へお問い合わせください。

■場所別改修例

実際に改修した一例をご紹介したいと思います。

道路から玄関までに段差や階段などがある場合、連続した手すりを取り付ける事により、移動の時の補助になり転倒防止となります。

門から玄関までの通路に飛び石があり、歩く時に足がとられたり、杖が引っ掛けたり転倒する危険があるので、コンクリートで埋めて平にする事でつまずき防止となります。

玄関内部にL型手すりと横手すりを繋いで廊下まで続けて手すりを設置して、玄関から上がり框、廊下まで連続に取付する事で安全に歩行できるようにする。

玄関上がり框が高い場合は踏台などを設置して一段の高さを低くし、段差を上がりやすくすれば出入りが楽に出来転倒の防止になります。

トイレでは立ち上がり用にL型手すり設置、開戸は出入の動作が複雑になり転倒の原因となるばかりでなく中で倒れると扉を壊さないと助け出せないので、引戸に変更する事が有効です。最近はほとんど洋式便器化されていますが、和式トイレの場合は洋式トイレへ変更します。

浴室では、浴槽や入口の出入り用に手すりを取り付けたり、内開戸から引戸・折戸への変更する事で洗い場にシャワーチェアを置いても出入りのスペースが確保でき、出入の際の転倒防止となります。

居室の工事では、車椅子などの操作性を上げるために畳からフローリングに変更。自立杖歩行の場合もタタミの縁につまずき転倒の危険があるので注意が必要です。握力などが弱ったりしてドアノブが回し難い場合はレバーハンドルへ変更すれば楽に操作が出来ます。

台所などは車いすでキッチンが使用しやすいように下部が開いているキッチンへの交換や扉の撤去をすれば使用しやすくなります。

■福祉用具の活用事例

入口に段差がある浴室、トイレをマット付スノコや移乗台を設置し入口の段差解消、便器への移乗を



階段昇降機



楽に出来るようにします。マンション共用部分に組立式スロープを設置、玄関内部に段差解消機設置、居間の掃出し窓にイレクターステージ段差解消機設置、階段昇降機や天井走行リフトの設置など色々例があります。建築工事で大きく変更出来ない場合は様々な福祉用具や機器が有るのでそれらを使用することで住環境が変わり、介助が激減し自立生活へ近づき生活が大きく変わる場合もあります。

■改修事例（水回り編）車いすで動けるスペースを確保し自力で動作が行えるように実際に改修させて頂いた事例のご紹介です。

ご本人は男性89才の方で、ポリオ・くも膜下出血で左麻痺の方で奥様と2人暮らしでした。普段は奥様が介助や見守りをされています。

電動車椅子を室内室外ともご利用。色々と工夫されて自分で出来る事は自分でされていましたが、体力が落ちてきて、出来ていたことが困難になってきたので今回改修を考えられました。住宅も築40年位で過去に増改築はされていましたが、浴室・トイレ・廊下などはそのままの状態で曲がっている為、車いすでの取り回しが難しく、トイレの入口も狭く車いすで入れない。入口から手すりを伝って便器まで行っているが間に合わない事もあったということです。

ご本人の要望は、車いすのままトイレや浴室に入れ、室内を車いすで移動しやすくして、介護者負担を軽減したいということでした。

問題点としては浴室入口に段差が有ること、トイレは入口に段差が有り配管・手洗器で狭く車イスで便器近くまで入っていけないこと、洗面所、廊下など車いすでの使用や移動が難しいことでした。

改修としては奥に物置代わりに使用していた和室があったので、段差を撤去して浴室と洗面所を新設し、トイレの段差を無くし洗面所側から便器横に車いすを付けるようにし、廊下洗面所を一体化して車いすの回転が出来るスペースを作りました。



■福祉用具を活用した改修事例① 入浴リフトの導入で自宅での入浴を可能に

ご本人は58才女性の筋萎縮性側索硬化症(ALS)の方で、全身筋力低下がみられ、移乗・排泄・移動は一部介助で行えるが、入浴は介助が有っても困難になってきた。移動は室内・室外共車いすを使用され、主に夫が介助を行っています。

ご本人の要望として、これからも入浴は自宅でしたいが、その際夫や介助者の負担を余りかけずに出来るようになることでした。

問題点として、浴室入口に段差があり、入口が58cmと狭かったので扉を撤去していましたが、冬は寒い。また洗濯機が浴室内に置いてあり狭くなっている。

改修としては床の嵩上げをして出入口の段差を無くし、開口を広げ折戸を新設しました。洗濯機は別の場所に移動をして頂き入浴リフトを設置しました。

■福祉用具を活用した改修事例② ワーキングチェアで生活改善

ご本人は52才女性の方で、慢性関節リュウマチで足に変形と痛みがあり歩行が困難な為移動は車いすを使用。指はあまり変形しておらず、通常のことは行え、介助が必要な時は家族が対応している。ご本人、夫、長男、長女で4・5階のメゾネット型のマンションに暮されていた。

ご本人の要望として、室内の段差を解消して車いすを使用出来るようにし、車いす対応のキッチンに変更したい。

浴槽に入りやすくしたい。室内階段で4階5階を自分で行き来したいとのことでした。ご家族の要望としては、エレベーターが無い外階段の昇降を何とかしたい。出来ればすべてバリアフリー化したいとのことでした。

改修案として、室内はワーキングチェアを使用する事を前提として、室内の段差解消と玄関土間まで室内と一体化して玄関ドアまで行けるようにした。浴室は手すり設置とシャワーチェアを導入して対応。キッチンは既存のままで扉部分を撤去しワーキングチェアを使用、室内階段は階段昇降機を設置した。屋外階段は階段昇降車を使用することとした。

ワーキングチェア（電動で昇降・ロックが掛けられるのが大きな特徴）を使用する事により車いすより小回りが利きます。足こぎが出来れば狭い場所でも使用出来る。

この改修例は将来的には住替えを視野に入れての改修でした。当初ご家族・ご本人も大体的に改修を考えられていましたが、エレベーターの無いマンションの上階に住み続けるのは安全が保てない事などあり、そのことをご家族で話し合って頂き、住替えを踏まえの改修となりました。

日常生活はほぼご本人が自分で行えるようになりましたが、改修から年数が経ち現在では同じマンションの1階へと引っ越しされ住まわれています。



■おわりに

用具の導入や改修をしても課題が残ります。やはりハード面とソフト面（人的力）両方上手く導入して解決していく事が大切だと感じます。

障害や体の状態、家族構成、建物の状態など人それぞれに違いがあると思います。福祉用具や機器も年々新しいものが開発され進化し、さまざまな物が出ています。条件はその方それぞれに違いがあると思いますので、他の方に大丈夫だったから自分も大丈夫だとは限らないと思います。今回紹介させて頂いたことはこんな物や改修もあるのだと一例として見て頂ければと思います。