

## 2. 高齢者の身体特性と住まい

加齢による生理機能、運動機能、感覚機能、精神機能など様々な身体の機能の低下に伴い、家庭内事故の発生や疾患にかかるリスクが高まります。

このため、住まいや生活上の一定の配慮が必要となります。

### (1) 加齢による高齢者の身体特性と住まい・生活上の配慮

身体特性	住まいや生活上の配慮の例
<p>①生理機能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧、脳血管疾患や心疾患(循環器)</li> <li>・運動や動作時の換気能力の低下(呼吸器)</li> <li>・肺活量の低下(呼吸器)</li> <li>・頻尿や失禁(泌尿器) など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手すりの設置や段差解消を行う</li> <li>・廊下や寝室に人感センサー付のフットライトを設置する</li> <li>・ドアはできるだけ引き戸にする</li> <li>・ドアには、レバーハンドル、大きな取っ手や引き手を付ける</li> <li>・トイレを寝室や居間の近くに配置する</li> <li>・寝室を一階に移すなどの工夫をする</li> </ul>
<p>②運動機能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・瞬発力や持続力の低下(筋力や神経機能の低下)</li> <li>・関節の痛みや歩行困難(軟骨の固化や磨耗、筋力の衰え)</li> <li>・骨折しやすくなる(骨粗鬆症) など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段を改修したり、新たに設置する場合は、できるだけ勾配を緩くする など</li> </ul>
<p>③感覚機能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・視力や色覚の低下(老眼、白内障など)</li> <li>・聴力の低下</li> <li>・平衡感覚の低下</li> <li>・温感の低下 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手すりの設置や段差解消を行う</li> <li>・部屋を明るくする</li> <li>・寝室などの間仕切りや建具を遮音性の高いものにする</li> <li>・適切な冷暖房を設置する(床暖房等)</li> </ul>
<p>④精神機能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短期記憶力の低下</li> <li>・環境適応力の低下 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暮らし方や住環境の継続性を大切にする</li> <li>・器具は簡単に操作できるものを選定する など</li> </ul>

身体の状況や加齢に対する気持ちには大きな個人差があります。高齢者夫婦だけ、あるいは高齢者単身の生活になるなど家族構成も変わってくる場合もあります。

住宅改善には、このような状況を十分配慮し、さらにその人らしさ、本人や家族の気持ちを尊重して取り組んでいく事が大切です。

#### ワンポイント

##### ◆住宅改善とは

本手引書では、高齢になって身体機能が低下しても、より安全に、安心して住み続けられるように、住まいの中の整理、暮らし方の見直し、福祉用具や介護サービスの利用、住宅改修を行うことを総称して「住宅改善」として用いています。

## (2) 高齢者に起こりやすい主な疾患と住まい・生活上の配慮

	主な疾患と症状	住まいや生活上の配慮の例
脳血管障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳出血、脳梗塞、くも膜下出血等がある</li> <li>・損傷を受けた脳の部位により片麻痺、言語障害、認知や記憶の障害など身体に様々な障害が残ることが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害の状況や福祉用具の使用状況により手すりや段差解消など必要な対応が異なる</li> <li>・麻痺のない側の身体機能を活かした手すりの位置、便器、浴槽の配置などに配慮する</li> <li>・ひざ下の装具や杖、歩行器を使用することにより動作が楽になる</li> </ul>
パーキンソン病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経伝達物質(ドーパミン)の減少による神経間の情報伝達の不全により発生する</li> <li>・はじめの一步が出ない「すくみ足」、「すり足」「小刻み歩行」などが生じ、姿勢が立て直しにくく、転倒しやすい</li> <li>・手の震えにより食事も困難になる</li> <li>・症状は緩やかに進行し、重くなる</li> <li>・1日の中でも症状が大きく変化する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒しやすい場所を確認した上で、手すりの設置や段差解消などを行う</li> <li>・身体が安定しないためスロープの利用は危険になる</li> <li>・進行性の疾患であり、その時々状態と将来の変化を予測した福祉用具の利用や改修の検討が必要となる</li> </ul>
視覚の疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視力低下を起こす老眼、水晶体が白く濁ったり黄色に変化したりする白内障、視野が狭くなる網膜色素変性症、緑内障などにより視覚に障害を起こす</li> <li>・明るさの変化への適応が低下し、光をまぶしく感じたり、色を見分ける機能が低下したりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手すりの設置や段差解消を行う</li> <li>・照明を明るくし、物の形や文字などを見やすくする</li> <li>・まぶしさを感じる場合は間接照明やカーテンの利用などを検討する</li> <li>・安全性を確保するため不要なものを床に置かない</li> </ul>
関節リウマチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関節の炎症が進行し、各関節の痛み、可動域制限、変形、筋力低下が生じる</li> <li>・上方や後ろに手が届かない、すり足で転倒しやすい</li> <li>・朝に「こわばり」がおこり、寒さ、湿度で症状が悪化するなどの変化がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手すりの設置(位置や形状に注意)や段差解消を行う</li> <li>・便座からの立ち上がりや浴槽の出入り、洗体洗髪動作などに配慮が必要となる</li> <li>・改善にあたっては、本人の慣れた動作や生活の仕方を確認しながら進める</li> </ul>