

3. 安心して自分らしく暮らし続けるための住宅改善

(1) 住宅改善の方法

多くの高齢者は、住み慣れた住まい・地域で自分らしく暮らし続けたいと願っています。しかし、身体機能の低下により、次のように日常生活が困難になる場合も少なくありません。

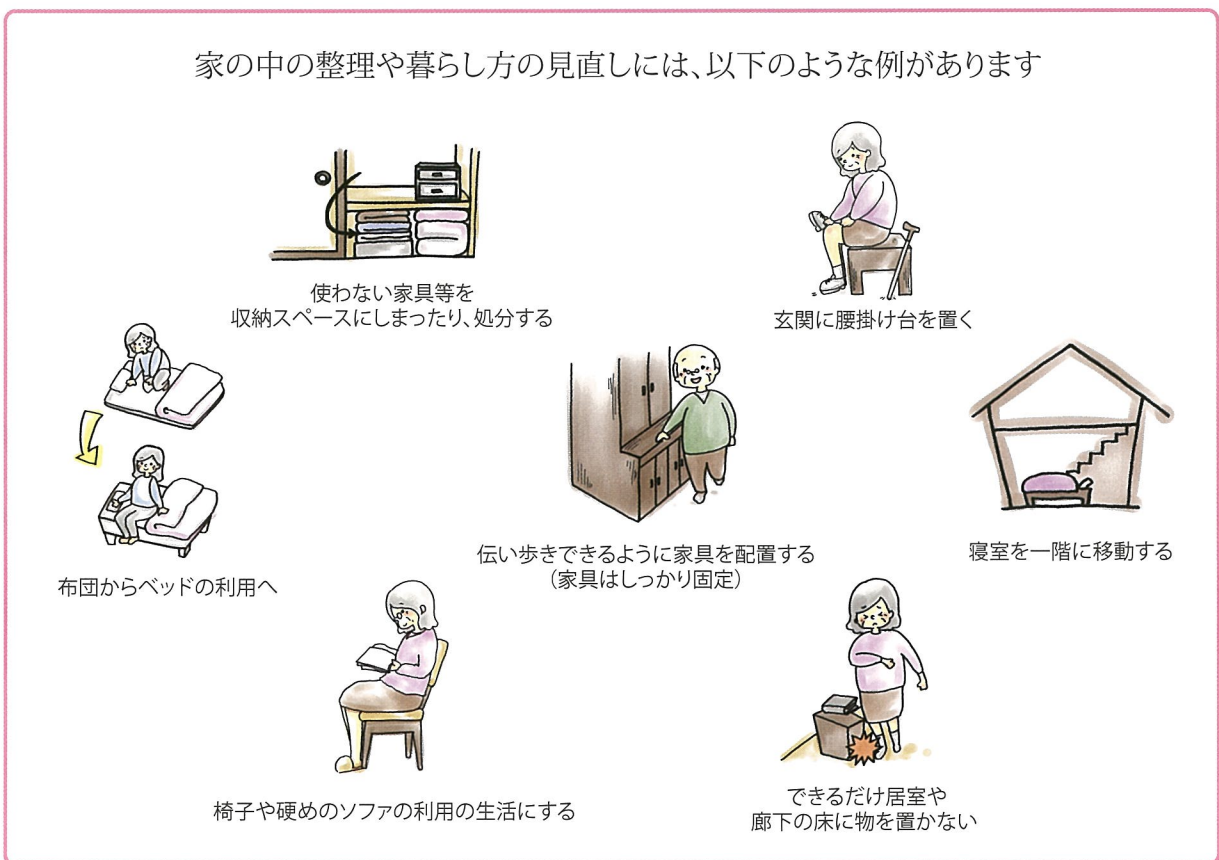
- ・床に置かれた小物やカーペットの縁につまずきそうになる
- ・布団の上げ下ろしや階段の上り下りがつらく、不安を感じる
- ・部屋や廊下を歩いている時に、バランスを崩して転びそうになる
- ・身体が不自由になり、便所や浴槽を一人で使うことが不安
- ・車いすの利用に伴い、外部への出入りが困難になる

身体の状態、家族を含めた日常生活の状況や希望を考慮しながら、住まいの整理、暮らし方の見直し、福祉用具や介護・福祉サービスの利用、そして住宅の改修などを行うことにより、より安全に、安心して暮らし続けられるようになります。

① 住まいの中の整理、暮らし方の見直し

家の中を整理し、暮らし方や住まいを見直して、様々な工夫をしてみることで、安全性や暮らしやすさが大きく向上する場合があります。

家の中の整理や暮らし方の見直しには、以下のような例があります



② 福祉用具や介護・福祉サービスの利用

福祉用具や介護・福祉サービスなどの利用により、大きな住宅改修をしなくても安心して暮らせるようになることも少なくありません。

福祉用具には、高齢者や障害者の日常生活を支える用具や訓練用の用具があり、車いすや電動ベッド、杖などがよく使われています。

また、介護・障害福祉サービスの代表的なものには、訪問介護などの訪問型サービスや、デイサービスなどの通所型サービスがあるほか、福祉用具の貸与制度があります。

以下に、福祉用具の種類や利用上の留意点を説明します。

ア. 日常生活の場面と福祉用具

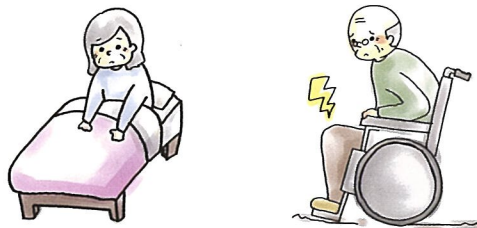
| 日常生活場面 | よく使われる福祉用具等 |
|----------|----------------------------------|
| 就寝・起き上がり | ベッド、マットレス、サイドレール、オーバーテーブル、リフト |
| 移動 | 車いす、杖、歩行器、リフト、階段昇降機、段差解消機、エレベーター |
| 排泄 | ポータブルトイレ、立ち上がり補助便座、補高便座、据え置き手すり |
| 入浴 | 入浴用チェア、入浴用キャリー、バスボード、入浴用リフト |

イ. 福祉用具利用上の留意点

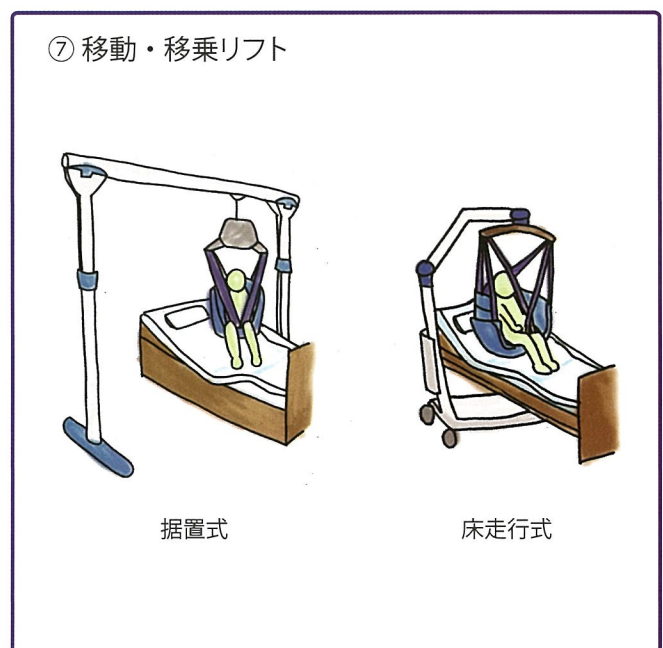
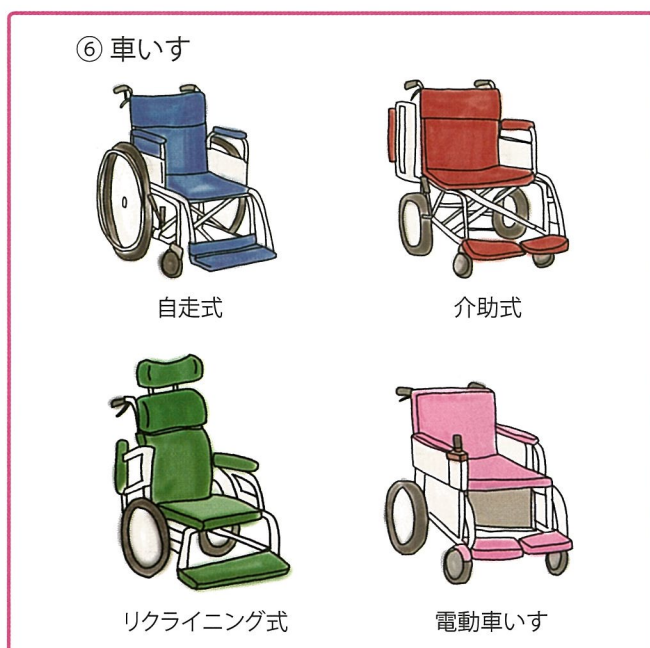
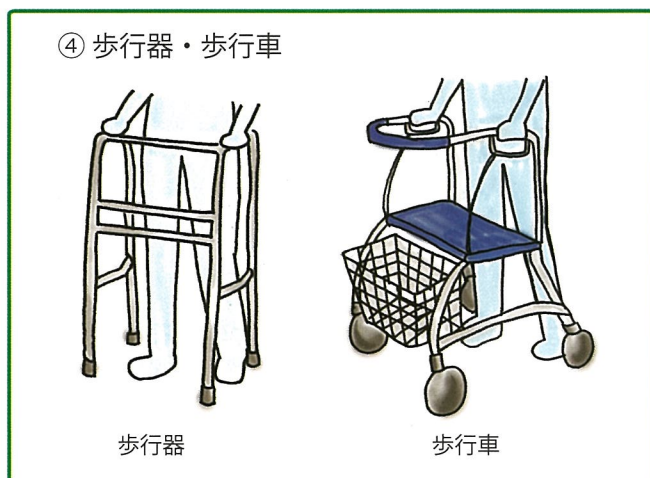
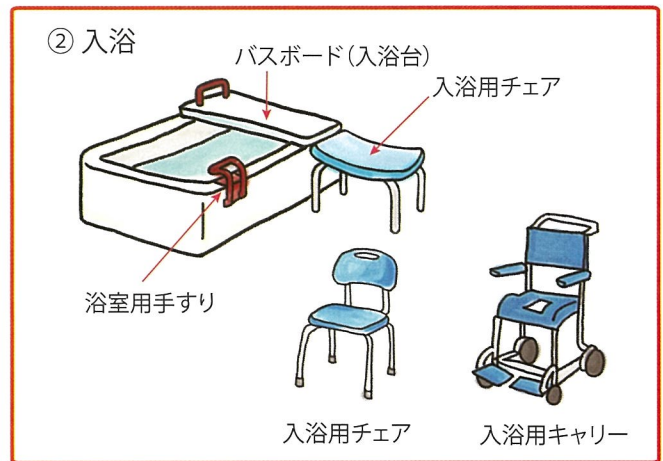
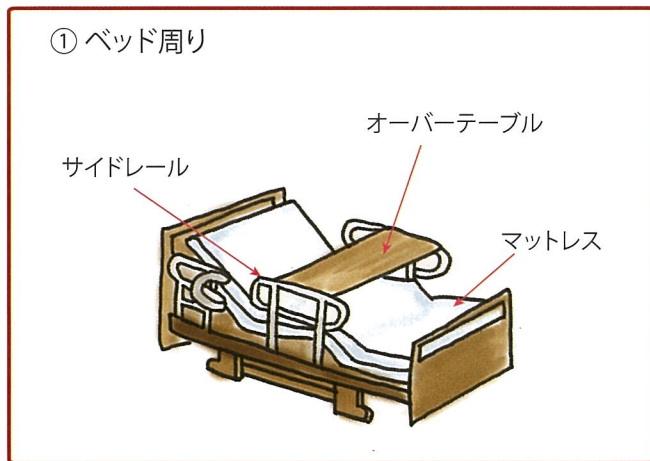
福祉用具は多種多様で、構造や機能、使い方は個々に異なります。その性能をいかすためには、構造、機能、使い方をあらかじめよく知っておく必要があります。

便利で効果が期待できるはずの福祉用具も、使い方を間違えると転倒などの思いがけない事故につながるおそれがあります。また、身体に合わない車いすを長時間使用することにより、身体に痛みや変形が生じたり、ベッドの上での生活が続く事により、寝たきりになることもあります。

福祉用具は、本人や家族の状況や希望、生活習慣、住まいの状況などを十分配慮して、作業療法士や理学療法士、福祉用具専門相談員などの専門家の指導や助言を得ることが大切です。



ウ. 福祉用具の種類



③ 住まいの改修

住まいの中の整理、暮らし方の見直し、福祉用具・福祉サービス等の利用に加え、身体状況によっては住まいの改修を行うことにより、より一層快適で安心して毎日を過ごすことができるようになる場合が少なくありません。

また、自分の力で暮らし続けることや、家族の介護の軽減にもつながります。

住まいの改修には多額の費用がかかることがあるため、福祉関係者や医療関係者などとも相談をしながら、経験豊かな建築士、施工者に依頼することが大切です。

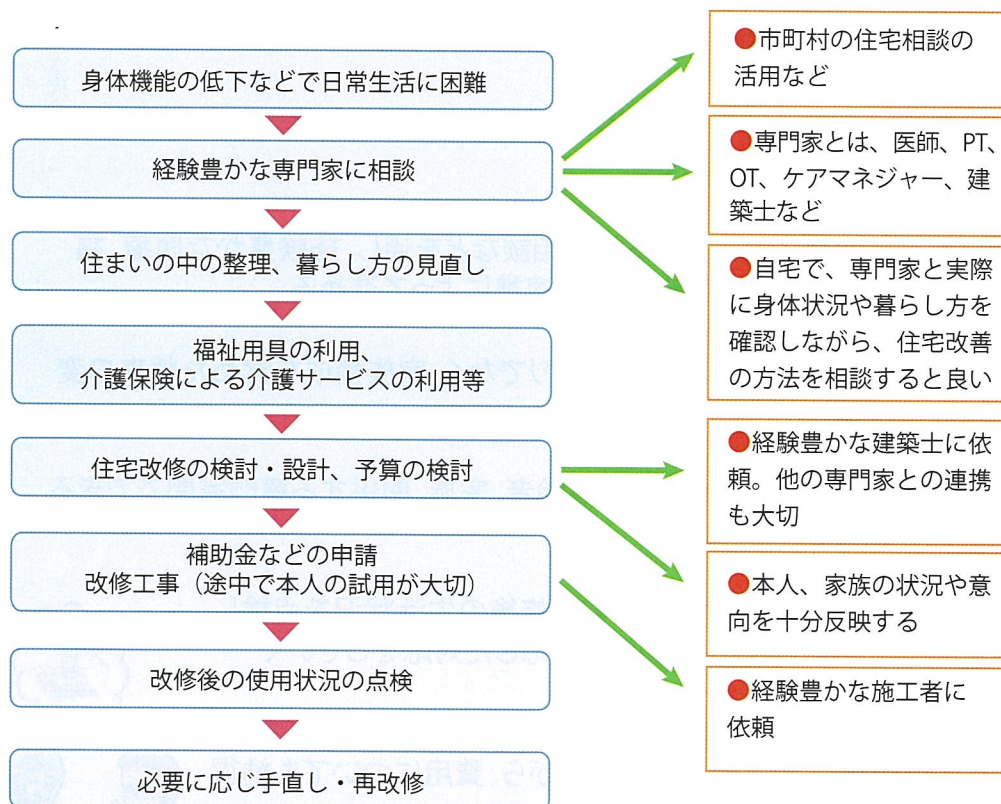
住まいの改修には、以下のようなものがあります。

- 必要な箇所への手すりの設置や段差の解消
- 便所や浴室を広く
- 住みやすい間取りへの変更
(居間と寝室、トイレや浴室の位置など)
- ドアや廊下の幅の確保
など

住まいの改修にあたっては、様々な留意したい点があります。第5章・第6章の部屋別・部位別のポイントや、第7章の事例などを参考にしてください。

(2) 住宅改善の流れ

身体や家族状況などを踏まえて、以下のような適切な手順で丁寧に進めていくことが、より良い住宅改善を進めていくことにつながります。



* 上記の手順は標準的なものであり、身体状況等により、適切な手順が異なる場合もあります。