

せたふく No. 1

創刊のごあいさつ

住み慣れた家でいつまでも暮らしたい

馴染みのお店やお気に入りの場所、気心の知れた友人知人のいる環境でずっと暮らし続けたいと思うのはごく当たり前のことです。実際に内閣府の調査でも、60%以上の高齢者が現在の住居で住み続けたいと望んでいます。そう思う一方で、子どもたちは次々と離れていって、家は古くなるばかり。いざ高齢になって、足腰が弱ったり、病気になったりしたとき、今の住まいは安全・安心でしょうか？ 家庭内の不慮の事故で、65歳以上の高齢者が年間8000人以上亡くなるという、家は危険な場所でもあるのです。

安全・安心な住まいはもちろんですが、住まいが整っても、外出が容易にできなければ結局は家に閉じこもり社会との交流が薄れてしまいます。買い物はできるでしょうか？ 病院などの社会資源は利用できるでしょうか？ 困ったときに助けてくれる人が身近にいますか？ 高齢期を安心、快適に過ごすには、建築的な整備だけでなく、ひとり一人の暮らしの観点からさまざまな検討が必要になるのです。

情報紙「せたふく」は、住まいの問題だけでなく、人と人、そして地域が関わった福祉住環境という視点から役に立つ情報をお届けしたいと思っています。

住宅改修 – 本人の生活動作の自立・介護負担の軽減のために –

トイレは自分1人で用を済ませたいと誰もが思う場所です。トイレへの出入り、座る、立上がる、衣服の着脱ほか様々な動作を必要とします。つらい動作がある場合は、介助も含め身体状況に合わせた検討が必要となります。

- ・ 適切な場所に手すりを取付ける
- ・ ドアの向きや形状を換える
- ・ 補高便座や立上り補助便座などの福祉用具の利用
- ・ 便器を和式から洋式へ変更する
- ・ 寒い時期は暖房設置などの配慮



改修前



改修後

写真は和式の便器を洋式に換えたものです。しゃがむ必要がなくなり、手すりも付いて、動作負担を軽減することができます。工事期間は3日間、工事費は約30万円です。なお、金額は使用器具・材料により異なります。介護保険などが利用できれば自己負担は減ります。

住宅改修は、適切なアドバイスができる専門家に相談しましょう。

リハビリで再び輝いた楽しい人生を!

渋谷区に在る〈初台リハビリテーション病院〉を見学しました。脳梗塞などになられた方を発症一か月以内に受け入れ、初期段階で最新の医療機器と専門職種ของทีมによるマンツーマンのリハビリを行う回復期リハビリテーション病院です。発症から出来るだけ早く、集中的リハビリを行うことが重要で、効果的であることから、土・日・祭日なしで充実したスタッフ数による365日のリハビリが提供されています。



訓練室の畳コーナー

ゆったりとした訓練室

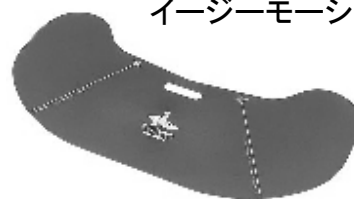


一日の始まりはどんな重症の方でも、衣服を着替えることから始まり、寝たきりの生活はなしで、すべて実生活に向けた回復をめざしています。初期段階での徹底したリハビリと、自宅に帰ってからの継続的日常生活努力により、再び輝いた人生へ再帰出来ることを学びました。本人・家族共に自覚して、自分自身の為に〈寝たきり〉にならないように毎日の行動を心がけることがとても大切なことを痛感しました。

福祉用具ワンポイント「トランスファ・ボード」

ベッド上では何とか座れても、自分一人で腰を浮かせることや、立ち上がりができない場合は、移乗の際に介助が必要となります。移乗介助は、肩や腰にかかる負担が大きく、本人の恐怖感も手伝って、次第に寝たきりになってしまうこともあります。このような場合、トランスファ・ボードを利用すると便利です。ベッドと車椅子の間の溝に置いて、ゆっくりと本人の骨盤を押しながら横滑りします。座った姿勢でスムーズに移乗できるので双方の安全や生活改善に、大変役立つことでしょう。

イージーモーション



レンタル自己負担
100～200円/月



イージーグライド



外出・買い物での歩行が少し不安な方に **歩行器のレンタル** ができます
手元にブレーキがあり、歩いている方向にイスがあるので休憩しながら散歩を楽しめるものもあります。歩行補助車レンタル自己負担200～400円/月

障がいはい人事じゃない！ 会員のリアル体験談

発達障がい者のバスケットチームのコーチで会員のIさん。ある日の練習中に、突然左の足首に強い衝撃を感じ、動けなくなる。本人は「捻挫したかな？」くらいに思ったが、診断はアキレス腱断裂。実はこれ、中年以降のスポーツ外傷として頻度は高い。

私の友人でも、ひとり子どもとサッカーの練習中に「ブチッ」と大きな音を発して断裂。もうひとり、朝通勤のバスのタラップに足をかけた瞬間に動けなくなった者がいる。

とにかく、ここからIさんのリハビリと新しい体験の日々が始まる。



「入院生活がスタート」

手術までの11日間、入院してからは患部以外の筋力強化をしてリハビリに備える。本格的なリハビリは手術の翌日から。松葉杖での歩行訓練、階段昇降、筋力トレーニングが始まる。

本人の意欲も大事だが、リハビリのメニューや動機付けによっても回復は大きく異なる。脳血管障がい等のリハビリでは、一日も早くリハビリを始めることがその後の経過に大きく影響することが知られている。

「自宅へ戻って」

ふだん高齢者の住環境整備などに関わっているIさん。自分が松葉杖になっていざ自宅に戻ると、待っていたのは不便の数々。想像はしていたが、物はあちこちと置いてあるし、主婦の仕事はさまざま。病院ほど広くはない室内には、段差も多い。松葉杖で歩くのには車いすより広いスペースが必要だが、廊下はそんなに広くない。

「街に出て」

まず外出して気付いたのはスロープ。少しの勾配でも下りるのがこわい。他にも、人ごみはぶつかって転ぶのがこわいし、電柱や放置自転車が自分の行く先の邪魔をする。ちょっと一休みと思っても座る場所がない。お店だって、簡単には利用できない。

「体験で感じたことをまとめると・・・」

- リハビリにはやはり意欲が必要。高齢者の場合これが難しいと感じる。
- リハビリは具体的な目標を定めて早くから行う。医師や理学療法士とのコミュニケーションも重要。
- 多様な人の視点にたったまちづくり、住まいづくりが重要。現実はまだバリアだらけ。

まちへ出る仕掛け「ベンチ」

ベンチがあればひと休みしながら安心して外出ができます



明大駅前広場



赤堤高齢者施設前



国領町8丁目歩道

世田谷「ふるさと区民まつり」にて **住宅相談会** を開催します

8月2日(土)・3日(日)午前11時～午後9時 馬事公苑
どうぞお気軽にお立ち寄りください！



住まいの相談承ります

TEL 03-3418-8013

FAX 03-3418-8036

高齢の方、障がいのある方、介護されている方、ケアマネージャーさん
住宅改修、福祉用具、助成金のことについてなど
初回相談料 無料！

お気軽に電話またはFAXにてご連絡先をお知らせください。折り返しご連絡いたします

「せたふく」とは？

NPO 法人世田谷福祉住環境コーディネーター研究会の愛称です
せたふくは建築・福祉・保健・医療などの専門職や介護経験者など多彩なメンバーが参加し
相互に連携を取りながら、地域で自立した暮らしをするためのお手伝いをいたします

相談事業

一般の方から福祉関係者の方まで
住まいの相談を承ります

ネットワーク構築

情報交換・交流の場を持ち
他団体と連携をします

人材育成

勉強会・見学会・調査研究
を進めています

せたふくは6つの分科会が活動をしています

- ・ 介護保険「住宅改修」研究調査
- ・ 高齢者・障がい者と防災
- ・ 「介護の社会化」検証
- ・ まちづくり
- ・ 住宅相談
- ・ 広報

定例会のご案内

毎月第1水曜日 19時より北沢タウンホールにて定例会を行っています。どなたでも参加いただけますので、ご希望の方は事務局までご連絡ください。

せたふく No.1

発行：NPO法人世田谷福祉住環境コーディネーター研究会

発行日：平成20年6月4日

お問合せ：事務局 〒155-0032 世田谷区代沢 2-2-23 スタジオ・ヴォイス内

TEL: 03-3418-8013 FAX: 03-3418-8036

e-mail: setagayafjc@mbn.nifty.com

<http://setagayafjc.hp.infoseek.co.jp/>



◇ **NPO 法人 会員募集中!**