

せたふく No.4

住宅改修 一生活動作の自立・介護する方の負担軽減のために一

洗面台の交換で、腰痛よサヨウナラ

設備給付助成金の利用

介護保険の住宅改修費の給付とは別に、自治体によっては設備改修や購入のための助成金制度が利用できます。(お住まいの自治体により異なります)

今回は、そのひとつ「流し・洗面台の取

洗面台を取り替える

今回ご紹介する事例は、昭和 30 年代に建てられた住宅の造り付け洗面台の取り替え工事。木製で、ステンレス貼り、高さは 75 センチ、奥行きは 42 センチのコンパクトな造りです。

依頼者は、ひとり暮らしの 70 代後半の女性。大きな病気はありませんが、腰痛があり、めまいや加齢による全身の筋力の低下があります。立って洗顔するには低く、座って使うには高すぎる。奥行きがないので、顔を近づけなければ水がはねてしまいます。

要望は、①腰が痛いときは、座って洗顔したい。また、立って使うときはあまり屈まずに使いたい。②入浴できないときや冬

洗面台を取り替えたら

工事後は、身体への負担が減り、かなり楽になったそうです。

り替え工事」の事例を紹介します。

年齢を重ねると、洗顔や歯磨きで腰をかかめるたびに痛みを感じる高齢者は少なくありません。

既製の洗面台の高さは、少し前まで 72 センチ程度が標準。この高さでは腰への負担がかかる場合があります。

場などに、洗髪にも使いたい。

高さを選べるタイプが少なかったため、少々高価でしたがレバー操作で高さ調整ができる洗面化粧台を選択しました。高さの調節は高齢者に難しい場合がありますが、ヘルパーさんに調整してもらうことで解決しました。



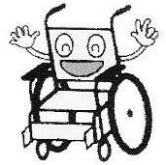
施工前（左）と施工後（右）

一日の始まりの洗顔や歯磨きが楽になれば、その日一日の気持ちも晴れそうです。部屋の中も明るい雰囲気になりました。

【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】

生活を便利に楽にできる〈福祉用具〉

福祉用具展示相談室〈たすけっと〉をご存じですか？



高齢になり、障害を持たれたとき、いままで出来ていたことが出来なくなり、日常生活が大変になっていませんか？歩くとき、お風呂に入るとき、食事のとき、不安や不便はありませんか？

そんな時、福祉用具を上手に使う事で、少しでも生活を楽にする助けになります。世田谷区には〈福祉用具・住宅改造展示相談室 たすけっと〉があります。ここには約 800 点の福祉用具を展示しており、どなたでも自由に見学、体験ができます。専門の相談員が用具の選び方のポイント・使い方など丁寧に相談に応じています。



区の相談室なので、販売やレンタルはしていませんが、世田谷区民の方には、使い心地を試すための試用貸出もしています（一部品目を除く）。隣接する総合福祉センターの理学療法士・作業療法士による専門相談も（毎週・月、木曜 13-17 時）受けることができます。一度訪ねてみたらいかがでしょうか？

世田谷区松原 6-41-12 ☎03-5355-3451 開館 10-18 時 水曜休み（土・日・祭日も開館）

まちへ出る仕掛け 「松陰神社通り商店街」



通りの真ん中に排水溝を設け、段差がありません

地域住民と商店街のみなさんが協力して平成 19 年に完成した、世田谷線沿線「松陰神社通り商店街」のバリアフリーのまちづくり。安心して買い物ができるのはもちろん、人と人との自然な交流やふれあいも大切にしています。



平成 16 年、都のモデル事業「やさしい商店街づくり」スタート



店先にはベンチが。ちょっとした心遣いがうれしいですね



せたがや ふるさと区民まつりに来ませんか？

8 月 1 日（土）・2 日（日）は、恒例の第 32 回「ふるさと区民まつり」です。せたふくでは、今年も中央通りに出展。手すりの取付け事例の写真や、日常生活に便利な自助具の展示、住まいの何でも無料相談を実施します。ぜひお越しください。

※会場：JRA 馬事公苑（上用賀 2-1） 11:00~21:00



会員ルーコラム 「手話講習会」

区報「せたがや」で手話講習会を知って入門コースに通ったのが2年前。前から興味があったところに、お知らせをみたのが、始めたきっかけでした。

コースは初級・中級・専門があり各1年間(40回)勉強します。専門コースへ進む際に試験と、専門コース修了後に世田谷区登録手話通訳者の試験があります。

現在、中級コースに通っていますが、参加者は学生から主婦、会社員など年齢・職種ともさまざまで、皆さん勉強熱心!

私はというと、頭が固くなって、昔のよ

うには覚えにくいのと、顔の表情が固くて、悪戦苦闘しています。(手話は顔の表情も重要なのです)



仕事以外の時間で通うのは、大変ですが講習中は、仕事のことは一切忘れて気分転換を図るようにしています。(もちろん遊びではなく真剣!)

男性が少ない中で、周りからは怪しいオジサンと思われながら、勉強中です。ごく普通に、手話でサラッと会話ができるように、早くなりたいものです。(M.M)

福祉用具ワンポイント 「シャワーチェア」

浴室で立つ・座るという動作が大変になったり、座っている姿勢を維持したりするのが困難になってきた場合、「シャワーチェア」と呼ばれるものが使われます。

シャワーチェアには、座面だけのもの、背もたれのあるもの、ひじ掛けの有るもの、折りたたみが出来るものなどさまざまです。ほぼ全ての機種に共通している機能は、立ち座り動作が安全に出来るよう、座面の高さの調整が出来るという点です。

適切なシャワーチェアを選ぶには、本人の状態(自立の度合い⇔介助の必要性)と、



浴室の環境の双方から考えることが必要でしょう。

介護保険の特定福祉用具購入や障害者自立支援の日常生活用具給付制度の対象

で、本体の価格は1~3万円。1割負担の、数千円程度で購入できます。

夏の風物詩「世田谷区たまがわ花火大会」を観に行きませんか!

毎年恒例の「世田谷区たまがわ花火大会」が8月22日(土)午後7時~8時 二子玉川緑地運動場で開催されます。都内では珍しい尺玉の花火を打ち上げます。体のご不自由な方の席も、多少ご用意してあるようです。夏の夜を満喫してください。

※お問い合わせ：せたがやコール 03-5432-3333



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

< 住環境 > 何でもご相談ください

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水曜日の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.4

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21年7月20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/

