

せたふく No. 6

住宅改修 ー生活動作の自立・介護負担の軽減のためにー

段差の解消で移動を安全に

段差の種類

室内には、玄関上がり框（がまち）や浴槽の出入りのような大きな段差と、部屋の出入口の敷居や沓（くつ）ずりなどのような小さな段差があります。今回は、介護保険の住宅改修の「段差の解消」を利用した中で、小さな段差解消の例を紹介します。

段差解消の方法

「単純段差」では、手すりやミニスロープ（すりつけ板）の設置、あるいは両者の組合せなどで対応します。ただし、身体状況によってはミニスロープが合わない方がいるので要注意です。廊下などで同じ段差の出入口が何ヶ所かある場合、廊下をかさ上げする方法もあります。

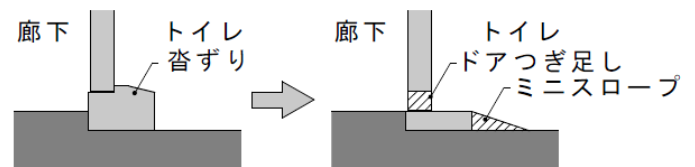


左の写真はトイレの出入口で「またぎ段差」のタイプです。この場合、手すりの設置のみで済ませることも多いですが、できれば沓ずりを撤去して新たに

段差には「単純段差」と「またぎ段差」の2つがあります。前者は、廊下・和室間の出入口のように1段上がる形、後者は浴室の出入口のように脱衣室からドアの沓ずりに1段上がって、また浴室へ1段下がる形をいいます。

沓ずりを床面にあわせて埋め込むのがお勧めです。このとき、ドアの下に大きなすき間が空くので木材をドアに付け足すことも忘れずに（概算費用2～3万円）。さらに出入口まわりに手すりを設置すれば、より安全です。

沓ずりの前後で床の高さが異なる場合は、新規の沓ずりはミニスロープ状になります。または、沓ずりを高い方の床に合わせて、単純段差にするなどの方法もあります。段差や身体状況に応じて、様々な工夫をすることが大切です。



【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】

「今すぐできる！ラクラク口腔体操」パタカラ体操編

「食べること」は、生命または生命活動に必要な栄養補給をするという役割があります。もう1つは、他の生き物にはない好きなもの、おいしいものを食べることによって幸せや楽しみをもたらしてくれるものと考えられます。その上、咬むことは脳の中枢神経細胞を直接刺激するので、認知症の予防になるといわれています。

「美味しく食べる」ことをいつまでも続け



パタ・パタ・
パタ・パタ。
カラ・カラ・
カラ・カラ。

られるように、食べる能力・飲み込む能力を高めるための運動があります。それが「口腔体操」といいます。数多くある「口腔体操」の1つをご紹介します。食事の前に体操を行うと効果的です。

まず「パタ・パタ・パタ・パタ。カラ・カラ・カラ・カラ」と大きな声ではっきりと！次に「パ・タ・カ・ラ」をできるだけ早くハッキリと発音する。（早く発音することが難しい場合は、自分のできるスピードでOK！です。）

こうすることで、あごや舌の動きが上手く出来るようになります。

ぜひ、チャレンジしてください！

福祉用具ワンポイント「補高便座」

長時間トイレにいる方・高齢になりお尻が痩せた方・膝や腰に痛みがある方・股関節が悪い方・排泄時の力み、うっ血を減らす為に浅く腰掛けたい方、そんな時に補高便座がお勧めです。便座の座面を高くすることで、立ち座り時の身体への負担もかなり軽減されます。

補高便座には何種類かあります。今使用の便座の上に、置くタイプ・便座下に固定するタイプ・温水洗浄便座との組み合わせが可能なタイプ等があり、高さも何種類か

選べ、硬さも柔らかい座面のものもあります。購入時には、今使われている便座・便器の種類、温水洗浄の有無等を確認することをお忘れなく！種類によって、価格に幅がありますが、介護保険が適用されます。



便座の上に置くタイプのもの

食事中に飲み込みづらい、むせやすい、ことはありませんか？



「とろみ調整食品」の粉末を料理や飲み物へ入れて混ぜるだけで、味を変えることなく、適度なとろみをつけ安心して召し上がれるようになります。介護ショップのあるスーパー、薬局などで求めることができます。





会員ルーコラム 「いざ、外へ！」

羽根木の朝もだいぶ暖かくなった。6時からのストレッチを終え、ランナーは公園の外周2キロを回る。ジョギング・ランは、ゆっくりと長い距離を(LSD=ロングスローディスタンス) 走るのがいいと言われている。しかし、公園に集う多くの方は、内周800mのウォーキング&散策である。胸をはり腕を振って速足で、とはいえ会話・コミュニケーションが楽しそうだ。やがて木々の間に陽光がさしこみ梅の小枝に小鳥

が飛び交い、西方には富士山が美しい。走る仲間は時々、代々木や駒沢公園に遠走する。私のオリジナルは銭湯ランだが、先日は大田区の黒湯ウォークを楽しんだ。元旦の初日ランも羽田まで6人で完走した。走ること、歩くことは新たな発見と出会いをつくり自らを鍛える。快春天了、天気暖和多了。いざ、外へ！ (K. M)

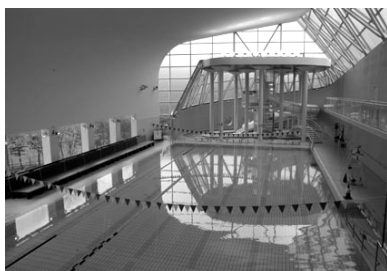


まちへ出る仕掛け「世田谷区立の元気が出る施設」

- ① 元東京厚生年金スポーツセンターが世田谷区立として1/26にオープンしました。体育館、テニスコート、ゴルフ練習場(都内有数の規模を誇る)、トレーニングルーム、夏季限定の屋外プール、宿泊室など、新たなスポーツ拠点としてご利用できます。
- ② 清掃工場の余熱を利用した25m温水プールは天井が高く、隣接する公園の緑を見ながら爽やかに泳げます。トレーニングルームや幼児用プール、ジャグジー、健康運動室などがあり、子どもからおとしよりまで楽しめます。
- ③ 区内にお住まいの60歳以上の方とその付添いの方がご利用いただけます。大浴場に入ってマッサージや囲碁・将棋など日帰りや宿泊でのんびりとくつろぐことができます。



①大蔵第二運動場
大蔵4丁目



②千歳温水プール
船橋7丁目



③老人休養ホームふじみ荘
上用賀6丁目

ホームページ「バリアフリーせたがや」をチェック！

車いす駐車場・オストメイト対応トイレ・授乳スペースなど世田谷区のどこにあるのか、バリアフリー情報をインターネットで探すことができます。

「街へ出よう！」がテーマの <http://www.bfree-setagaya.jp/>へアクセスを！



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.6

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22年4月7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://www.setafuku.org/

