

せたふく No.8

住宅改修 一生活動作の自立・介護負担の軽減のために一

タタミからフローリングへ

ベッドで安心な寝起きに

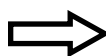
90歳代前半と80歳代のご夫婦。共に高齢になり毎日の布団からの起き上がりや立ち上がりの動作が大変になってきました。そこで背上げや昇降機能を持つ電動式の介

護用ベッドを導入することになりました。かなり重量のあるベッドを選ばれたので和室の畳に置くのは心配です。

床材の変更と同時に段差の解消を

畳は傷みやすく、重量のあるベッドを置くと沈み込んでしまうためキズにも強いフローリングに変更をしました。もともと居間から3センチの段差がありましたが、床材の変更の工事と同時に段差の解消をしました。つまずきの防止のためと、今後車い

すになっても安心です。但し、家の構造によっては段差の解消が出来ない場合もありますので注意してください。工事費は20万円程度。フローリングの種類も沢山ありますのでそれによって費用が異なってきます。



介護保険では

住宅改修の項目は「段差の解消」のほか「滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更」というものがあります。例えば、玄関の飛び石を平らに、浴室のタイルを滑らないものへ、

車いすをスムーズに動かせるように畳からフローリングに変更するなど、移動が目的の工事が対象となります。

【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】

まちへ出る仕掛け「みんな生き生き暮らせる街づくり」 せたがや福祉 100 人委員会

年ごとに高齢者が多くなり、老夫婦・一人暮らしの方も増えています。2010 年、世田谷区の 65 歳以上の方の外出状況調査で、一週間に一度も家を出なかった方が 70%もいたそうです。人は陽に当たり且つ運動をしないと骨量が減り体力が低下し寝たきりになり易い・会話をしないと認知症になり易い、と言われていています。また孤独もいけません。私達は、住み慣れた街・家で、出来る限り元気に暮らしたいと願っています。その為には、庭・街に出ましょう。そして人との会話を楽しみましょう。

区と区民と協働で世田谷の福祉を考える会の分科会の一つ「みんな生き生き暮らせる街づくり部会」では、街に出る気持ちになる仕掛けは何かを話しあってきました。楽しい催しは勿論ですが、まず「トイレ」と「一休み出来る椅子」が必要と考え、地

域の中心である商店会に、椅子を置くことから始めました。初めに、小田急線経堂の「ハートフル農大通り」の 5 店舗の店先にくいつでもどうぞ 赤い椅子」を置きました。これからも自主的にご協力くださる方々と一緒に、世田谷区の街中に増やして行きたいと思っています。

各地でもユニークな取り組みが行なわれています。奥沢社会福祉協議会では地域のご協力をいただける方を募集して、お宅の玄関先や庭先などに真っ白い折りたたみ椅子「ココロン椅子」を置いています。北沢総合支所健康づくり課の行政・区民・事業所の協働により組織された「きたざわ健康まねきの会」ではマニュアルとステッカーを作成して、ベンチや椅子に「ほっとすぺーす どうぞおかけください」と掲示してくれる方を募集しています。



いつでもどうぞ
赤い椅子



ココロン椅子
奥沢社会福祉協議会



ほっとすぺーす
のステッカー
きたざわ
健康まねきの会

駅と街と人をつなぐ「たまでんカフェ山下」がオープン！～世田谷線山下駅に～



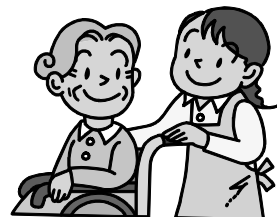
NPO 法人「まちこらぼ」が主体となり、商店街、自治会、東急電鉄などが共同して開設したまちづくり拠点。コーヒーや緑茶などを有料で提供し、地域の人におしゃべりを楽しんでもらう。ぜひ皆様ご利用なさってください。



会員ルーラム 「大学で活躍するSPさん」

「模擬患者（Standardized Patient あるいは Simulated Patient、略して SP）」ということばをご存知でしょうか？様々な症状の患者役を演じる方々のことを指します。私は薬科大学で、教育ボランティアとして参加していただく SP さんのとりまとめを担当しています。平均年齢は 60 歳代、ご近所に住む、学生の役に立ちたいという熱いハートの持ち主です。お元気で、活動的で、複数のボランティアを掛け持ちされ、スケジュールもいつも満杯の方ばかり！SP さんの予定と学生の時間割をすり合わせる作業は、さながら売れっ子タレントのマネージャーのお仕事のようにです。マニキュアを塗った爪のまま、実習に来た女子学生も SP さんから「患者の立場からすると、少し不潔

な感じがしますね」と言われると、翌日には切り揃えて来るなど教育効果も抜群です。異世代交流や地域交流としても大変有効なシステムと実感しています。頑固者が多い大学教員にとっても、新しい視点や時に辛口のコメントをいただける貴重な存在でもあります。SP さんは、時には少し学生を困らせる演技をするなど、患者役を楽しんでいる様です。演じることは心を開放し、新しい自分に出会えたり、リラックスするのに役立ちます。もし、お近くで SP の募集がありましたら、皆さんもいかがですか！大学はいつも地域の方々のご参加を待っています♡♡ (M.Y)



福祉用具ワンポイント「立ち上がり補助いす」

腰や膝が痛くて立ち上がりが大変…と感じている方におすすめの椅子があります。座面がスプリング式になっていて立ち上がり動作を補助します。立ち上がる際の腰や膝にかかる負担が軽減されますので、力のない方でも安心して楽に立ち上がることができます。座るときも、座り方に合わせて座面がゆっくり下がるので安心です。このほかに、レバー操作式や電動式、リクライニングできるものなど様々なタイプの椅子が

あります。機能低下につながる可能性もありますので自分の身体に合ったものを選びましょう。また介護保険のレンタルの対象となるものもありますのでケアマネジャーさんなどに相談してください。



せたがや福祉区民学会第2回大会で発表します！

せたふくは世田谷区から「介護保険住宅改修事前訪問調査事業」を受託しています。昨年度の介護保険住宅改修の手すり工事費を分析しました。どうぞ聞きにいらして下さい。12/11(土)12:00~17:00 日本大学文理学部キャンパス



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.8

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11月23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/

