



高	齡	者	の	た	め	の		
住	宅	改	修	の	ポ	イ	ン	ト

住みなれた我が家で

安全に暮らし続けるために

最新の高齢社会白書によると、高齢者の8割は、現在の住宅に満足しており、体が弱っても自宅に住み続けたいと思っていると報告されています。住みなれた我が家でできる限り暮らし続けたいとの思いは、多くの方の願いではないでしょうか。

しかし、高齢者の在宅生活を脅かすリスクのひとつに、転倒事故があります。

転倒事故というと、屋外と思いがちですが、高齢者の場合は家庭内での事故が圧倒的に多い状況です。事故の最も多い場所は「居室」、次が「階段」、そして「台所」「玄関」「洗面所」「風呂場」となっています。このように、住宅内にはさまざまな危険が潜んでいます。

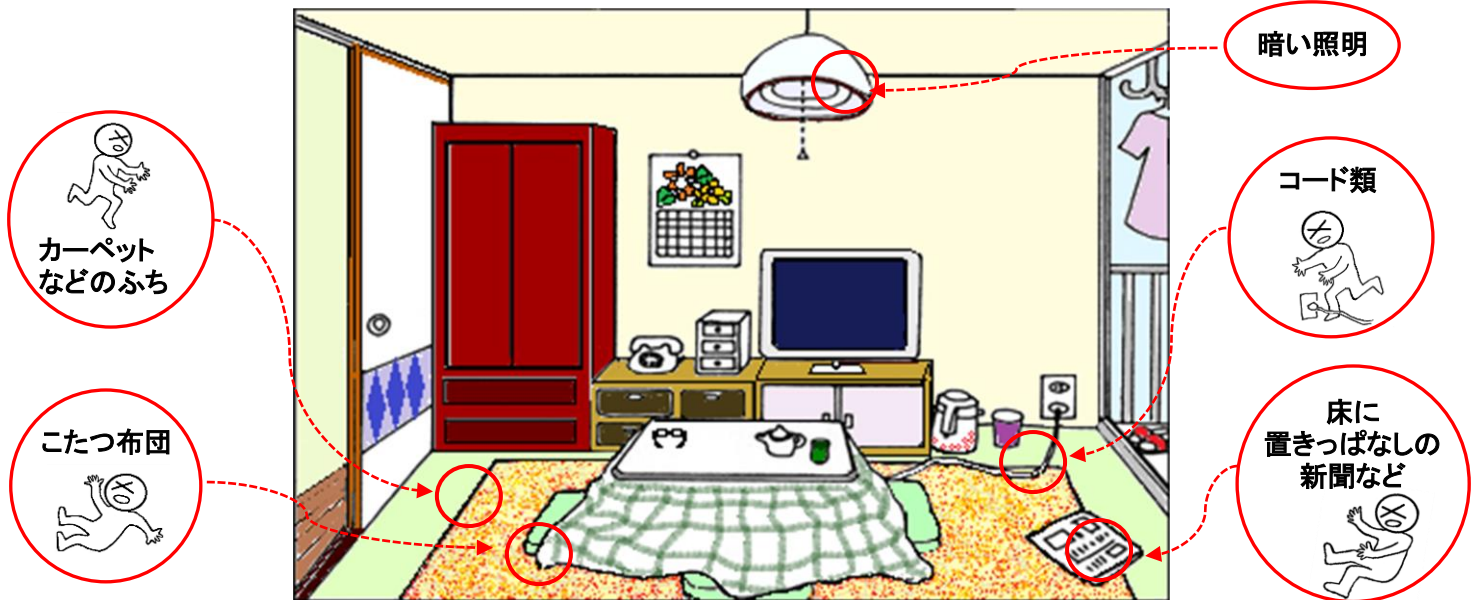
いつまでも住みなれた我が家で安全に暮らし続けるために、高齢者にとって暮らしやすい住宅について知っておくべきポイントをご紹介します。



転倒予防のために

暮らしの点検

高齢者の転倒予防というとすぐに住宅改修を検討しがちですが、住宅改修をする前に、暮らしの中の危険な箇所の点検が大切です。また、どれだけバリアフリー化しても、暮らし方が変わらなければ、転倒のリスクを減らすことはできません。転倒事故が最も多い居室を例に、危険な箇所を点検してみましょう。



いずれも、日常の何気ない場面で転倒事故が起きています。家電の位置を変えたり、カーペットがめくれないように固定したり、床に物を置かないなど、自分の動線を整理、工夫することで、転倒のリスクを減らすことができます。

住まいの点検

転倒を引き起こしやすい原因は、一般的には段差が挙げられますが、転倒の原因となる環境はそれだけではありません。以下の点から住宅を点検してみてください。いくつかの原因が重なると、更に転倒事故の危険が高まりますので、重複する場所については、安全のために住宅改修も検討しましょう。

段差

大きな段差よりも、実際には3 cm程度の小さな段差で転倒事故が起こっています。長年の生活であたりまえになっているため、見落とされがちですが、年齢が増すほどすり足になるため、小さな段差でも指をぶついたり、つまずいて転倒しやすくなります。

【想定される場所】
居室の敷居、トイレ・浴室の入口など

床の滑りやすさ

畳をフローリングに変える改修は一般的に行われていますが、滑りやすいものや、硬くて転倒する時がしやすい場合があります。スリッパや靴下のまま歩くと、さらに危険が増します。また、浴室の床はお湯を使うのでさらに滑りやすくなり、水はけも含めた点検が必要です。

【想定される場所】
台所や廊下など板貼りの部屋、浴室など

暗がり・色合い

段差を見落としやすい暗がりの点検が必要です。日中でも、照度や照明の数が不足しがちな廊下や階段では暗がりが多くみられます。照明の数が少ないと、歩く向きによって自分の陰で足元が暗くなることもあります。特に夕暮れ時には注意が必要です。また、見分けが付きにくい色合いの段差の場合には、暗がりと同じように転倒の危険性が増します。

【想定される場所】
玄関、廊下、階段、トイレ、階段の一段目など



手すりを



取り付ける時のポイント

手すりは、よく考えて取り付けましょう。安易に付けると「使わない手すり」「邪魔な手すり」になってしまいます。手すりを取り付けるときは次の点を考慮しましょう。

- ① 本人の日常生活の状況をよく確認する。壁や扉などの汚れは、本人が普段手をつくところの目安になる。
- ② 握力や手の大きさによって、太さや形の検討が必要。太さは32mm～34mmが一般的だが、握って力の入り具合を確認する。
- ③ 手すりを取り付ける場所や高さについては、リハビリテーション専門職やケアマネジャー等に相談する。
- ④ 横手すりを取り付ける場合の手すりの高さ
 - ・ 杖を支えに歩いている人は、手すりをしっかり握る必要があるので、杖の長さが手すりの高さの基準になる。
 - ・ 杖を使わない人は、手すりを握るよりも、手すりに手を添わせて歩くので、やや高めになる。
- ⑤ 取り付けた手すりが、しっかり固定されているかを必ず確認する。



場所別



住宅改修のポイント

玄関

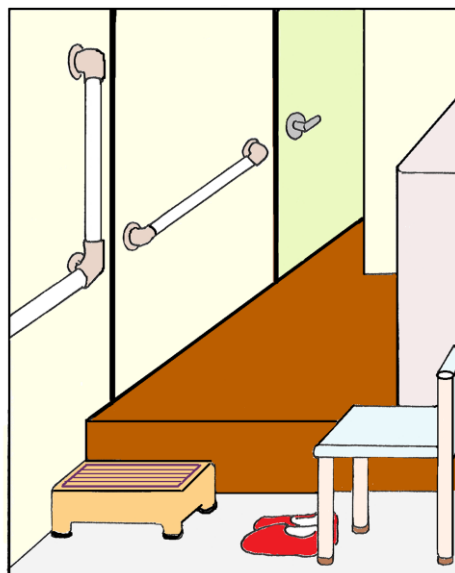
高齢者にとって「こわい、危ない」玄関は、外出を控え閉じこもりにつながりかねません。玄関の改修は、①上がりかまちなどの**段差昇降の安全** ②**靴の脱ぎ履き**の安全を中心に検討します。

段差昇降の安全

杖歩行・車いすなど、本人の移動能力に合わせたものを検討する。

- 手すりを取り付ける
- 踏み台を置く
- スロープ
- 段差解消機

など



靴の脱ぎ履き

座位で行う方法を検討する。

- 椅子を置く
- 折り畳みベンチを設置する

など

玄関から道路までの間に段差がある場合は、スロープや手すり等の検討が必要です。

廊下

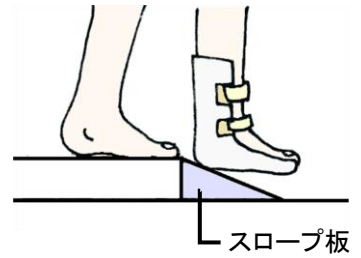
廊下は、転倒予防を中心に①各部屋と廊下の**段差解消** ②**手すり**の取り付け
③**照明**の工夫を検討します。

各部屋と廊下の段差

廊下の床を全面的にかさ上げすることで解消できる。
費用面などで全面かさ上げができない場合は、段差部分にスロープ板を取り付ける。その場合、2~3cmの段差までは有効だが、段差が5cm以上になると、かえって角度が急になり危険になりやすい。

照明の工夫

暗がりをなくす工夫をする。足元灯の取り付けも有効。



急な角度のスロープ板に足をのせるとバランスを崩しやすいので危険。

トイレ

トイレの改修では、①**寝室からトイレまでの動線**②**トイレ内での移動動作**
③**排泄の姿勢**④**排泄後の始末**⑤**便器からの立ち上がり**に分けて、それぞれの動作を安全に自立して出来るように環境を検討します。

杖歩行、車いすなど本人の移動能力、介護者が必要か、どのような介助が必要かなどによって、望ましいトイレの環境は変わります。特に本人の入院中に大がかりな改修を行う際には、リハビリテーション専門職などにも相談しましょう。

トイレの場所

出来るだけ居間や寝室の近くが望ましい。
また、トイレまでの移動経路は日中と夜間で異なりやすい。両方とも確認する。

手すりを取り付ける場合

トイレまでの移動、トイレ内の移動、排泄姿勢、便器からの立ち上がり、便器洗浄・手洗いなど一連の動作を確認し、壁固定、床固定、折り上げ式手すりなどを検討。工事ができない場合は介護保険レンタル手すりや電動式腰掛便座も検討する。



トイレの入り口

段差がある場合、出来れば段差の解消をする。
車いすで自立を目指す場合、引き戸など扉の変更やドアノブの変更も検討する。

排泄後の始末

温水洗浄便座を検討。
また、予算に余裕があれば自動照明、便器フタの自動開閉、自動洗浄機能なども検討する。

トイレのスペース

立ち上がりには、便器の前方に50cm以上のスペースが必要。
和式便器を洋式便器にする場合、前方のスペースが確保できるかどうかの確認が必要。

浴室

浴室は、滑りやすく転倒の危険が多いところです。入浴動作を

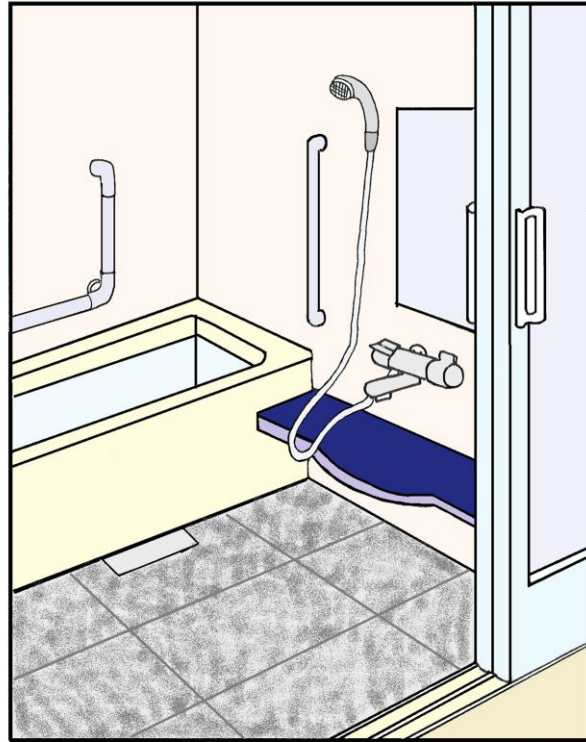
①浴室内の移動②浴槽の出入り③浴槽内の立ちしゃがみ④洗い場での洗体に分けて、本人と介護者の能力で行いやすい安全な方法を検討します。

手すりを取り付ける場合

浴室の出入りや浴槽の出入り、洗体など入浴の一連の動作の確認をする。

浴槽の高さ

高齢者の場合、浴槽の出入りしやすい浴槽は、深さ 50cm 程度の和洋折衷式。また、洗い場から浴槽の縁までの高さは 40cm が目安。浴槽の出入りを座って行う方法も提案する。



温度

寒い浴室はとても危険。脱衣場、浴室内の暖房も検討をする。

扉

引き戸が望ましいが難しい場合は折れ戸に。内開き戸は、倒れた人に当たり開けにくい。

浴室入口の段差

少ないことが望ましい。段差が無くても洗い場は滑りやすいので、手すりの検討をする。

洗い場の材質

滑りにくく水はけがよいものを選ぶ。

介護が大変な動作、危険な動作は、入浴方法の見直しを！

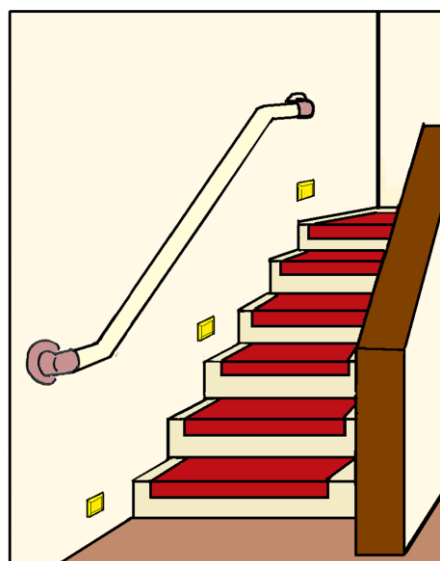
階段

階段は、上り下りの途中で足を滑らせないように、

①手すりの取付け ②滑り止めの工夫 ③照明器具について検討します。

手すりを付ける場合

- 切れ目のない 1 本の連続した手すりにする。
- 階段の最上段と最下段では、安全に最後の一步が踏み出せる位置まで、手すりを長めにつける。
- 手すりの高さは、階段の先端で測る。



滑り止め

段の先端だけでなく、足の踏み面全体にノンスリップ加工をするなど検討する。

照明

新しく取り付けることが難しい場合は、市販の足元灯をおくことなどを検討する。

階段を危険と判断した場合は、寝室を 1 階にする検討も！

住宅改修に関する助成制度

高齢者の日常生活の自立を助けるために 手すりをつける、段差を解消するなどの住宅改修に対しては、介護保険での住宅改修費支給や板橋区の高齢者住宅設備改修費助成事業があります。

- ◇ いずれも事前に申請が必要になります。
- ◇ 条件と限度額・一部負担金があります。

介護保険の認定を受けている方

使える制度

- 介護保険住宅改修費支給
- 板橋区高齢者住宅設備改修費助成事業
 - ・浴槽の取替え
 - ・車いすに対応の流し、または、洗面台の取替え

相談窓口

- 担当のケアマネジャーにご相談ください。
※ケアマネジャーがいない方は、お住まいの担当のおとしより相談センターにご相談ください。

65歳以上で介護保険の認定がなく、 介護予防が必要と認められた方

使える制度

- 板橋区高齢者住宅設備改修費助成事業
 - ・手すりの取付け、引き戸等への扉の取替え、段差解消、すべりの防止及び移動の円滑化等のための床材取替え、洋式便器等への便器の取替え
 - ・浴槽の取替え

相談窓口

- お住まいの担当のおとしより相談センターにご相談ください。

**板橋区役所 生涯活躍推進課
フレイル・介護予防係**

TEL : 03 (3579) 2293 FAX : 03 (3579) 4153

