



今月の担当  
竹岡 ひろみ  
介護支援専門員

また、厳しい寒さが近づくと時期になりました。冬の間はどうしても家中で過ごす時間が多くなります。この機会に、住宅の過ごしやすさ、使いやすさをチェックしてみませんか。

### ●高齢者の事故

皆さんは、「お年寄りが事故にあった」と聞いたとき、どのような場面を想像するでしょうか。厚生労働省の統計によると、65歳以上の高齢者が家庭内で死亡した件数は、交通事故の2倍近くになっており、しかも交通事故は減ってきているのに、家庭内での事故は年々増え続けています。安全であるはずの自宅の中で、浴室での溺死や転倒、転落等の事故が起

こつてしまうのです。その要因は何でしょうか？

元来、日本家屋は上がりかまちや敷居、尺貫法による廊下幅等、バリアフリーを考慮して建てられていないことが多く、家を建てる時には将来自分の身体が、家族の生活がどうなるかまで見越している方は少ないのが現状です。そのため、年をとってきて初めて、ちよつとした段差でつまづく、綺麗に磨かれた床ですべる、トイレで立ったり座ったりが辛くなる、ドアノブが回しづらくなる等の使いづらさが生まれてきます。また、動きづらいために、行動範囲が狭くなったり、何らかの支援や介護が必要になることが増えてしまいます。

### ●住まいを見直してみましょー

ご自宅の中で、自分のことは出来るだけ自分でやれる環境、寝たきりにつながりやすい転倒事故

を予防する環境を作ることとは、とても重要なことです。

日常生活でよく使う場所はどこでしょうか？  
寝室からトイレまで、浴室、居間、玄関等、それぞれの場所によつて、起きる、寝る、立ち上がる、座る、歩く、片手でドアを開ける等動作はほぼ決まっています。安定して動作を行えないところ、支えが欲しいと思う場所はどこか考えて見ましょー。

また、家族のライフスタイルは変化していきます。現状だけを考えるのではなく、将来どのように変化していく可能性があるか、その際どのようなに住まいを整える必要があるかにも思いを巡らせてください。

### ●住環境の改善のため

まず第一に、その不便さが「家具の配置換え」や「福祉用具の利用」で改善できないか検討しましょー

う。ちよつとした動線の変化だけで、安全に移動できるようになったりすることもあります。

次に、お年寄りだけでなく、家族全員が納得して合意できる方法は何か良く話し合いましょー。手すり一本にしても、使いやすい高さ、必要な場所、形状や材質等その選択肢はたくさんあります。ご家族が良かれと思つてつけた手すりや、使いづらくかえつて邪魔になったり、体重をかけてつかまつたときに外れて転倒してしまつたりする危険もあり、素人工事が思わぬ事故を引き起こすこともあります。

住宅改修を考えたときは、工務店だけでなく、ぜひ保健センターにもご相談ください。

### ●介護保険での住宅改修について

介護保険では、要支援要介護状態と認定された方に、一生で上限20万円までの給付があります。

その1割に当たる2万円は自己負担となります。また、1度の改修だけでなく、限度額の中であれば数回に分けて使うことも出来ます。

ただし、対象となる工事は「手すりの取り付け」「床段差の解消」「滑りやすい床材の変更」「扉の取替え」「洋式便器への取替え」に限定されています。事前の申請等も必要ですので、担当の介護支援専門員にご相談ください。

いつまでも元気で、ご自宅で暮らすために、すつかり動けなくなつてしまつてからは住宅改修は役に立ちません。まだまだ元気で自分のことを自分で出来る、高齢者にとつて住みやすい家は、ご家族にとつてもいっそう住みやすい家になるはずですよ。

