

高齢者の方に安心・安全・快適に暮らして頂くための ちょっとした工夫提案



NPO法人日本健康住宅協会
住まい方部会

テーマ

冬の部屋を暖かく ~ヒートショックのない安全な夜~

ポイント

冬の夜間にヒートショックを起こさないために、部屋の室温は12℃以上に！

内容

2001年～2005年の神戸市内救急搬送記録に基づいて、深夜の事故発生と温度の関係の整理を行いました。

図1では、神戸市における、深夜0～4時の時間帯における月毎の通報件数を示しています。夏季に少なく、冬季に増加する傾向があり、ヒートショックの影響と考えられます。

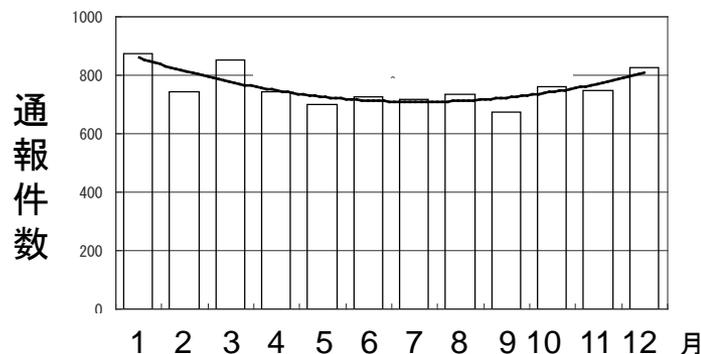


図1 深夜時間帯における月毎の通報件数

寝室の平均室温を12℃程度に維持すると、図2で記した部分の事故が減ることが期待されます。

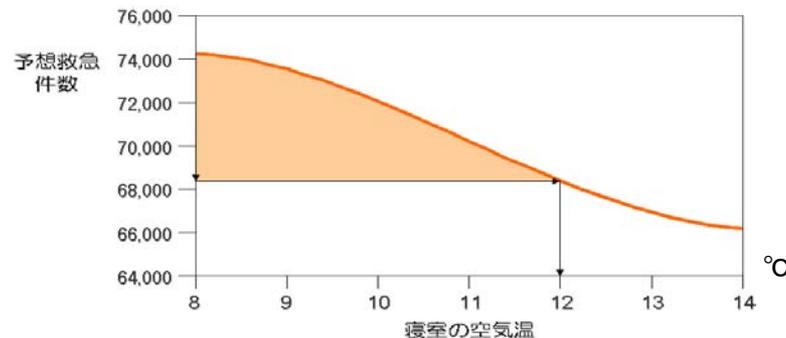


図2 室温と事故発生件数

メリット

仮に室温を12℃に維持すると、日本全体でおよそ3万～4万件の事故減少に相当すると試算されます。

注意事項

*ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響のことです。温度変化が激しいと、血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

テーマ

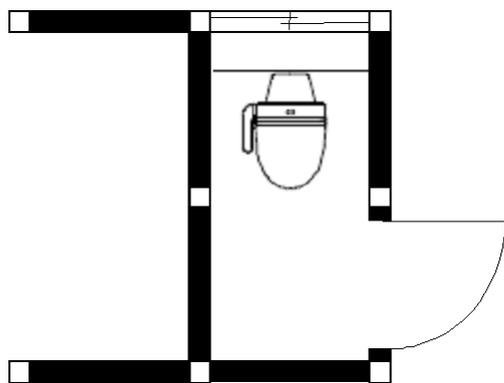
「扉」から「引戸」への改修

ポイント

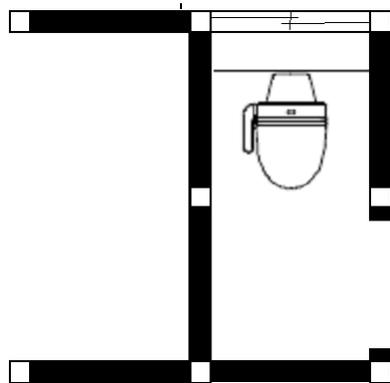
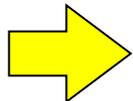
高齢者や車椅子利用者にとって、部屋、トイレなどの「扉」の開け閉め困難な場合が多いと思います。

そこで、「扉」から、簡単な「引戸」に改修することを提案します。

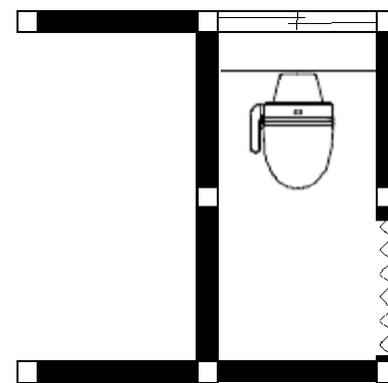
内容



【 扉 】



【 引戸 】



【 ジャバラ式引戸 】

メリット

引戸の開け閉めに、体を移動させる負担が少ないことです。

注意事項

引戸の構造上、戸を引き込むスペースが必要であり、そのスペースがないと、引戸へ改修ができない場合があります。

テーマ

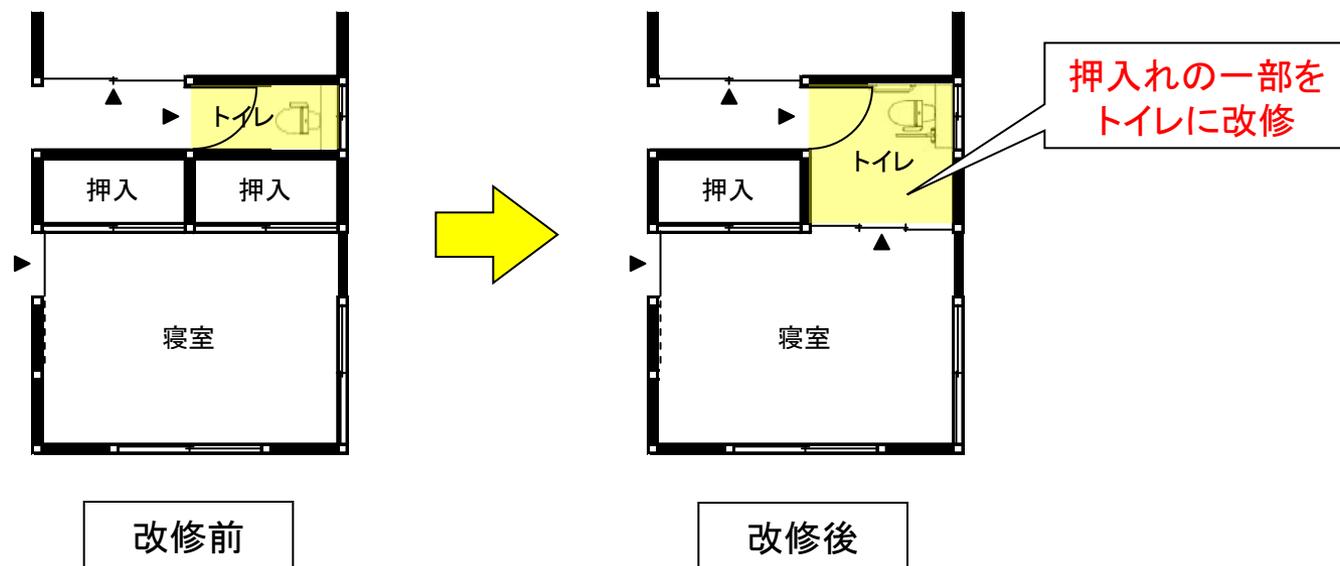
寝室とトイレの配置（寝室の横にトイレを設ける）

ポイント

夜にトイレへ行く回数が増えることもあり、寝室からトイレへの移動が大変だと思います。

そこで、トイレへの移動の負担を減らす為に、寝室の横にトイレを設けることを提案します。

内容



メリット

- ①寝室の横にトイレがあることにより、トイレへの移動が楽になります。
- ②改修前の押入れの大きさによっては、トイレのスペースが広がり、トイレ内での介護等もしやすくなります。

注意事項

- ①押入れがなくなることにより、収納スペースが減ります。
- ②住宅の平面プラン(寝室とトイレ位置)により、改修ができない場合があります。

テーマ

手すりの設置

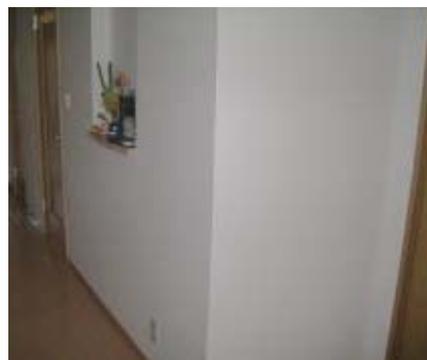
ポイント

足腰が弱くなってきて、歩行能力が低下したり、立ち座りがきつくなってくることが多いと思います。

そこで、歩行や立ち座りをサポートする「手すりの設置」を提案します。

内容

【廊下 手すり設置例】



【トイレ 手すり設置例】



◎廊下、トイレ以外の玄関等にも手すりの設置が望ましいです。

※事例写真：日本テクノ(株)HPより(<http://www.nihon-tekuno.com/>)

メリット

廊下の歩行やトイレにおける立ち座りの移動が、安全に、スムーズで楽になります。

注意事項

手すりを設置するに当り、手すりを設置する部分に下地補強材を設置する必要があり、手すり設置場所によっては、手すり設置範囲、方法を十分に検討する必要があります。

問合せ先等

(参考)手すりの取付高さ、取付方法等の詳細情報が、以下のHPに掲載されています。
「手すりをつけよう！グループ・グリップ」(株)ケーシーサービス (<http://www.gripgrip.jp/>)

テーマ

つまづかないコンセント

ポイント

マグネット式のコンセントです。
コードに足を引っ掛けても、磁石式なのですぐにコードが外れ、つまずきません。

内容

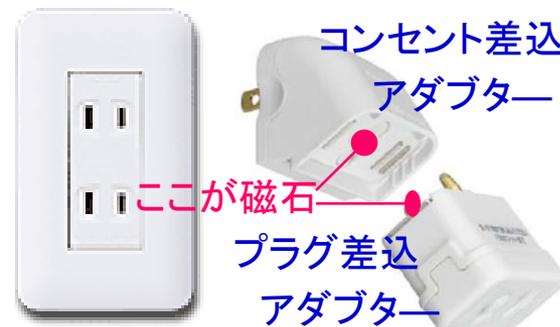
すぐに外れる電気のコード

コードに引っ掛けて転ぶ事故を防ぐには、すぐにコンセントからコードが外れれば良いのです。



足が引っ掛かっても
すぐに外れて安心

電気ポット(電気ケトル)のコードは簡単に外れますね。このような磁石式コンセントを応用し、どんな電気製品のコードでも簡単に外れるアダプターのセット品です。



メリット

コードが足に引っ掛かったらすぐに外れますので、つまずき防止に役立ちます。

注意事項

工事が必要ですが、壁コンセントを取り替える埋込コンセント(コンセントと差込アダプターの一体型)も発売されています。

購入先等

家電製品販売店、ホームセンター、通販などで

テーマ

緊急時通報の備え

ポイント

倒れたとき助けに来てくれる救急隊の方に自分のことを知らせるために、冷蔵庫に「救急医療情報キット」を入れましょう！

内容

多くの市区町村で高齢者に無料配布されています。倒れた時は119番通報をして救急隊の方々に助けを頂きましょう。

救急隊員が倒れた方の情報を得るには、冷蔵庫内の「救急医療情報キット」を最初に探します。右の①～⑤の情報を入れたキットを備えましょう。



冷蔵庫の扉にステッカーを貼ろう

救急医療情報キットに入れるもの



- ① 救急情報（緊急連絡先：家族・友人）
- ② 本人の写真（氏名を記入）
- ③ 健康保険証（写し）
- ④ 病院や診療所の診察券（写し）
- ⑤ 薬剤情報提供書・お薬手帳など（写し）

メリット

無料で配られる高齢者になるまで待たなくても、自分で用意すれば、備えあれば憂いなしです。

注意事項

冷蔵庫の扉に「救急医療情報キット在中」などと書きましょう。

問合せ先等

1個購入から印刷依頼などは、(株)YHTC (Tel. 042-706-8970 <http://kyuukyuuiryuu.meblog.biz>)

段差解消1：簡易スロープ

ポイント

高齢者や車椅子利用者にとって、高低差がある段差等で身体の移動が困難な場合が多いと思います。

そこで、段差等に「簡易スロープ」を設置することを提案します。

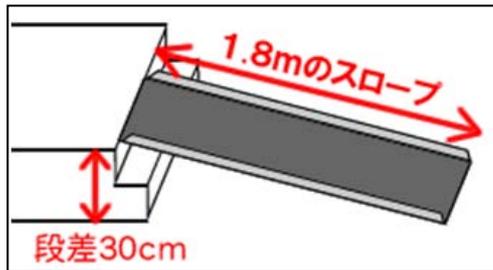
内容

■スロープの選び方：スロープの長さ、傾斜角度をチェックしましょう。

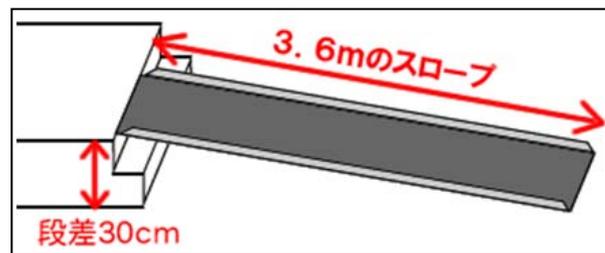
■使用場所・用途に合わせてスロープ選ぶことが大切です。

例えば・・・車椅子の車種、車椅子利用者の体重、介助する方の体力など

○電動車椅子を使用する場合
スロープの長さは段差の約6倍、
傾斜角度は10度が目安になります。



○自走用車椅子を使用する場合
スロープの長さは段差の約12倍、
傾斜角度は5度が目安になります。



※事例：快適空間スクリオHPより

メリット

簡易な後置(あとおき)タイプは、必要なときに簡単に設置できます。

注意事項

道路と敷地や玄関との段差が大きいとスロープが長くなり、設置する空間が狭い場合は、設置ができないケースが出てきます。

問合せ先等

快適空間スクリオ (神埼株式会社 072-720-7080 http://www.scrio.co.jp/fukusi_yougu/)

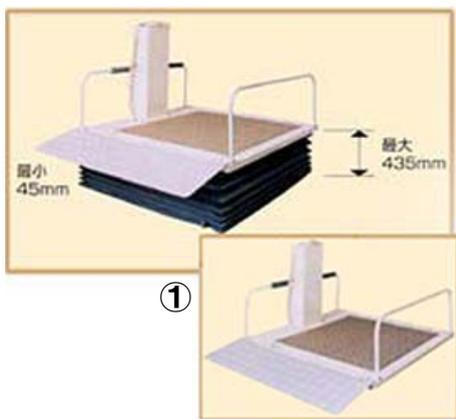
段差解消2：段差解消機

ポイント

高齢者や車椅子利用者にとって、高低差がある段差等で、身体の移動が困難な場合が多いと思います。スペースの都合でスロープなどが設置できない箇所には「段差解消機」を設置することを提案します。

内容

▼据え置き式段差解消機（例）



▼埋め込み式段差解消機（例）



② 下降時

玄関設置
タイル張り仕上げ



③ 上昇時

玄関設置
フローリング仕上げ

▼スタンディングリフト（例）



④

画像参照HP ①②③ 日装工学株式会社（<http://dansa.fukushikikai.com/> レンタル可）

④ 岡山リハビリ機器販売有限公司（<http://www.hashimoto.co.jp/okariha/sub2.html> レンタル可）

メリット

後置タイプのものもあり、段差に応じた昇降高さの物をえらび設置することができます。また、省スペース用のスタンディングリフトなどもあります。

注意事項

介護保険におけるレンタルの給付対象機種は、上図①と④のみです。

問合せ先等

画像参照HPの日装工学株式会社(0897-34-1817)、岡山リハビリ機器販売有限公司(086-232-6610)

テーマ

深夜、トイレに行く時の照明

ポイント

深夜トイレに安全に行くために、廊下等にフットライトの取り付けを提案します。

内容

高齢期になると、暗いところでの視覚の順応機能が低下し、極端に暗いところに入ると、しばらくまわりが見えなくなります。

- ・ センサー付きフットライトは、人が近づくと人感で自動点灯し、しばらくすると自動で消灯します。
- ・ 昼間の明るいときは点灯しません。

かつてにナイトライト埋め込み型 (パナソニック)



メリット

明るさが大きく変化しないため、視覚順応機能に対応しやすいです。

注意事項

埋め込み型のため工事が伴います。

問合せ先等

家電販売店や工事業者へ。

製品=WTF4065W 定価=¥5,775(税込・工事費は別途)

テーマ

浴槽で、すべらない方法

ポイント

入浴者がお湯の入った浴槽に入ると、身体が浮き浴槽内の底部分で身体が滑り溺れたりしない様に滑り止めマットの取り付けを提案します。

内容

▼浴槽内に敷く滑り止めマット裏面に吸盤が無い製品（パナソニック）



自重で沈む滑り止めマット

（代表的な大きさ）35cm×40cm×0.5cm

参考価格＝上記2枚で4,725円

▼浴槽内や手すり等に貼り付ける滑り止めマット（パナソニック）



必要な大きさに切り、貼り付けタイプの滑り止めマット

（代表的な大きさ）15cm×30cm×0.2cm

参考価格＝上記4枚で2,940円

メリット

浴槽内での転倒、滑りを防ぎます。

注意事項

貼り付けタイプは一度貼ると再使用ができませんので、貼り付ける場所に注意しましょう。

問合せ先等

ホームセンターや通販で購入できます。

テーマ

夏季の室内での、熱中症を防ぐ(昼間)

ポイント

夏季の室内で熱中症になるケースが増えています。
高齢者は特に注意が必要です。

内容

室内温度30℃以下、湿度60%以下にしましょう！

対策1：すだれ①、植栽ゴーヤ②などで、直射日光が室内に入るのを防ぎましょう。

対策2：多くの窓を開けて、外気が室内に流れるように扇風機の置き方を工夫しましょう。

対策3：クーラーで室温と湿度を下げましょう。



クーラー③



※エアコンのドライ機能は、湿度のみを下げ、室温を下げません。

メリット

対策2、対策3は、夜間の熱中症対策にも有効です。

注意事項

ドライ機能は通常の冷房機能より電気代がかかります。

問合せ先等

対策1、対策2はホームセンター、対策3は家電販売店へ

テーマ

夏季の室内での、熱中症を防ぐ(夜間)

ポイント

近年、夏季の夜間でも熱中症になるケースが増えています。
夜間における熱中症対策を提案します。

内容

室内温度30℃以下、湿度60%以下にしましょう！

対策1：窓を開けて外気が室内に流れるよう、扇風機の置き場所を工夫しましょう。

対策2：クーラーで部屋の温度と湿度を下げましょう。

アナログ型
温湿度計

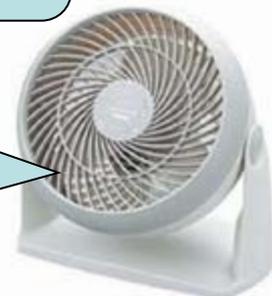


追加対策:サーキュレータで室内の温度を均一にすれば、より効果的です。

※最近の高断熱住宅やコンクリート造りの住宅では、夜間に室内温度が外気より高くなることもあります。

蓄熱放熱され
温度が高い壁

空気をかき混ぜる
サーキュレータ



メリット

これらの対策は、昼間の熱中症対策にも有効です。

注意事項

窓を開放する時には、防犯のことも考慮しましょう。
熱中症と見られる症状があれば、救急車を呼ぶなどの危機管理が必要です。

問合せ先等

家電販売店、温湿度計はホームセンターや通販で購入できます。

テーマ

介護保険を活用した住宅改修

ポイント

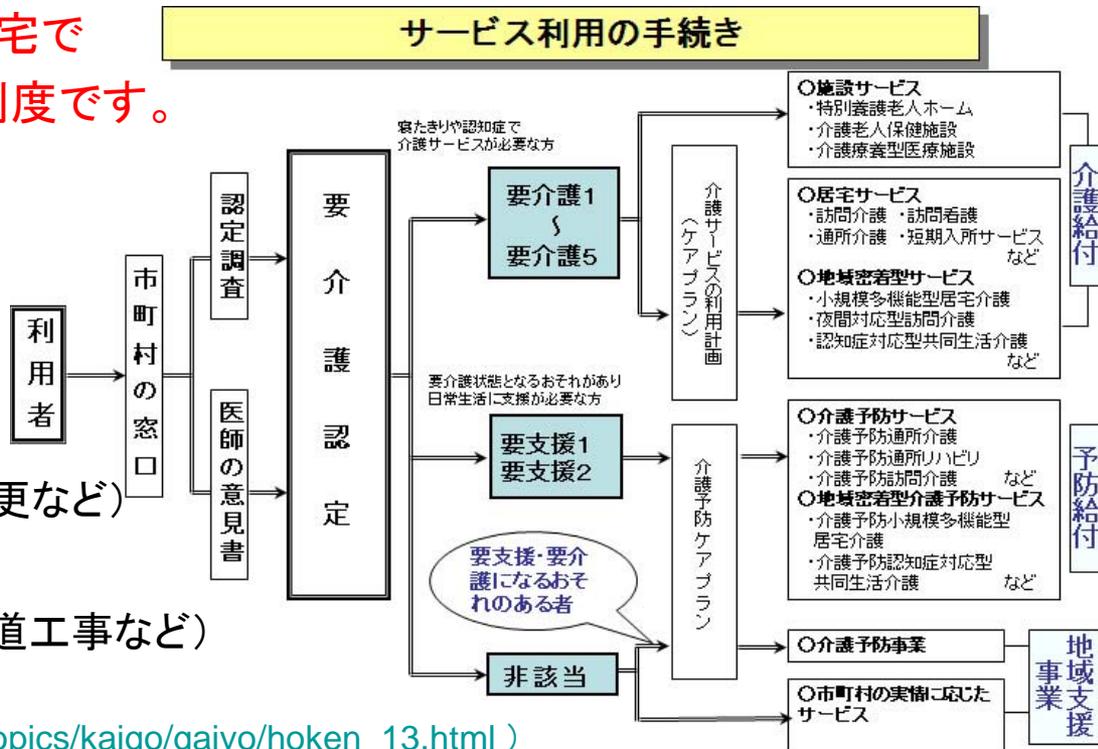
介護に必要な住宅改修費については、要支援・要介護を問わず、認定者1人あたり20万円(1割は自己負担なので支給額18万円)まで適用されます。

内容

介護が必要になっても、自宅で
住み続けることを支援する制度です。

次のような改善に補助が行われます

- 手すりの取り付け
- 部屋間や廊下・浴室の段差解消
- 滑り防止のため床材変更
- ドアの改修 (引き戸・折り戸・ドアノブ変更など)
- 和式から洋式便器への取替
- 上記の付帯工事の費用(下地補強や水道工事など)



厚生労働省HP(http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/gaiyo/hoken_13.html)

メリット

改修費用の申請は、現在住んでいる家について1回です。例外は、要介護度が3段階上がったとき、住む家に転居したときは、もう一度利用することができます。

注意事項

工事着工の前に、お住まいの市区町村(問合せ先参照)におたずねください。

問合せ先等

お住まいの市区町村の高齢福祉課 (おおむね60歳以上の方なら行政から支援されます)