

何かと出会って 新たな発見

暮らしほっとワーク

—バリアフリーへのかけ橋—

Vol.8

NOVEMBER 1999



- 福祉用具豆知識
- そこが知りたいQ&A
- 販売・リサイクルコーナーより
- イベントレポート
- お知らせコーナー
- こんなのもあるよ福祉用具

住宅改造について考える

～よりよい生活を送るための住まいづくりとは～

<介護特集>

トイレについて考えてみよう その②

～ポータブルトイレをじょうずに使って～



なごや福祉用具プラザ

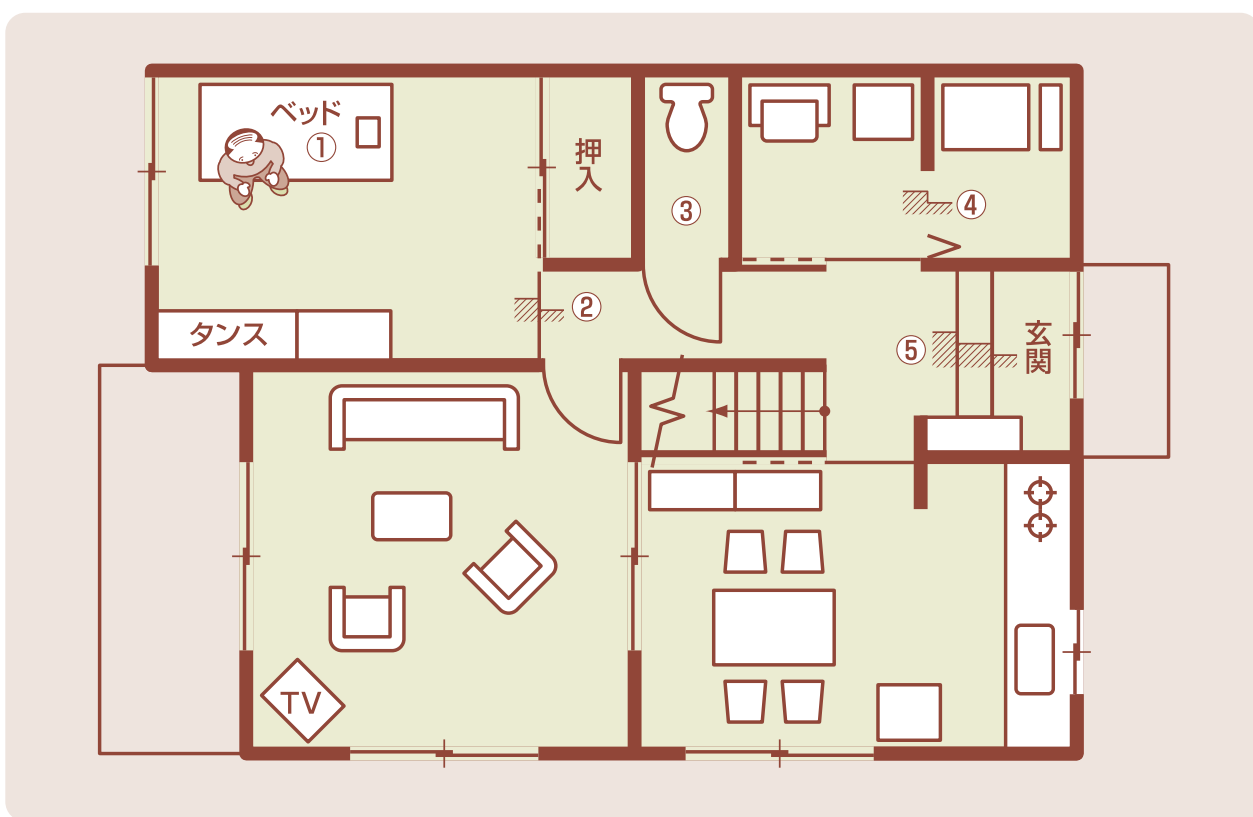
住宅改造を考える

～よりよい生活を送るための住まいづくりとは～

住宅改造の基本は、年をとっても、障害を持って、『どのように暮らし続けたいか……』という気持ちを大切にすることです。それは一人ひとりの生活を考えることです。

Hさんは77歳の男性です。以前から歩行が不安定でしたが、身の回りのことはなんとか一人で行っていました。ところが先日、風呂場で転倒してしまい、それ以来、寝室にいたことが多くなりました。夜のトイレで身体がふらつくことからポータブルトイレの使用をすすめるのですが、本人はいらないと言います。

改造前



- ①日中はベッドに寝ていることが多い。
ベッドは数年前に家具屋で購入したものを使っている。
- ②床に3cmの段差。
- ③トイレまではなんとか歩いて行けるが、夜間に転倒したことがある。
- ④浴室の出入口に15cmの段差。浴槽は和式で、
浴室縁の高さが65cmと高いため浴槽の出入りが大変。
- ⑤玄関に3段で計50cmの段差。外出が難しい。

本人の要望

トイレで用を足したい。
浴槽への出入りが大変なのでなんとかしたい。

住宅改造を 考える ポイント

- ・本人は歩行を希望しているので安全に歩行（移動）できるようにする。
- ・依頼時点ではなんとか歩行による移動をしているが、将来に備えて車いすやシャワーキャリー（車輪つきシャワーチェア）でも対応できるようにしておく。

改造後

- ①ベッド上での横ずりが可能なので、ベッドの配置を変えることで部屋の出入口のほうに向けて座れるようにする。
- ②ベッドから立ち上がれるように手すりを取り付ける。
足がすべるので床に滑り止めマットを置く。
- ③床の段差解消。(車輪つきトイレチェアも使用できる)
- ④寝室からトイレまでの道筋に手すりを取り付け、電灯も明るくする。
トイレのドアノブが簡単にまわせるように後付けのレバーハンドルを取り付ける。
- ⑤洗い場にスノコを設置して段差を無くす(車輪つきシャワーチェアも使用できる)。
- ⑥風呂釜を屋外に設置して、浴槽を和洋折衷式に変える。
- ⑦浴槽への出入りが楽なように手すりを取り付ける。

ポイント

家具の配置を変えるだけで、暮らしやすくなることがあります。

壁面を撤去することも考えましたが、トイレが1カ所しかなく、同居家族のことも考えて見送りました。

ポイント

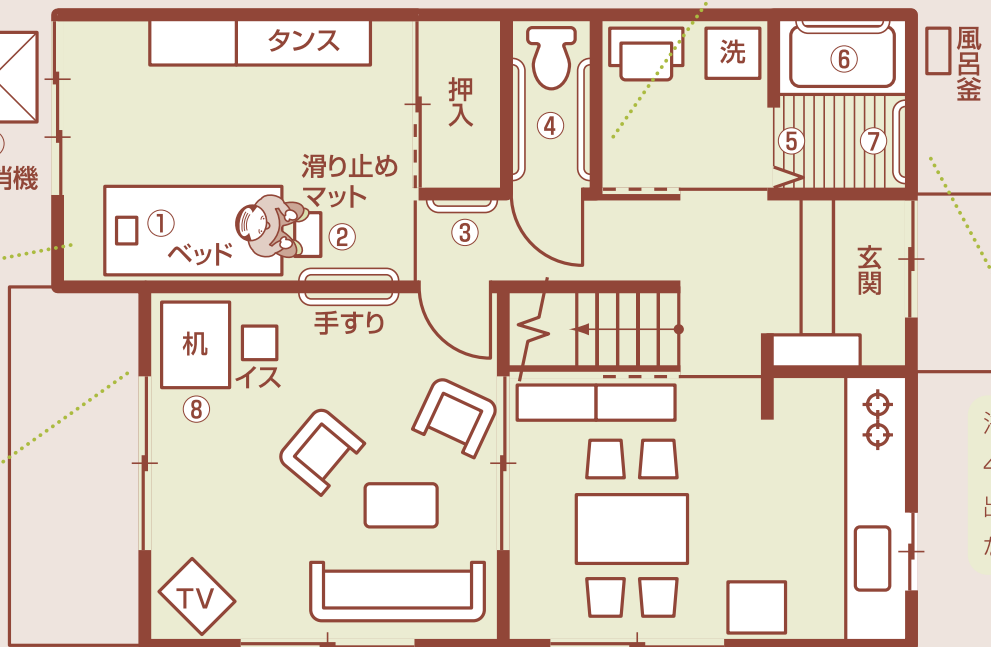
住宅改造は本人が暮らしやすいと同時に家族も暮らしやすいことが大切です。

デーサービスへ通うようになりました。

夜間、トイレまで安全に行けるようになりました。

日当たりの良いリビングで座って過ごす時間が増えました。

浴室縁の高さが40cmになり、出入りしやすくなりました。



身の回りのことが出来るようになったHさんは、自信がついたことで、新たな要望が出てきました。

本人の要望

外出したい。趣味の短歌をしたい。

- ⑧身体に合った机と机の設置。
短歌の好きなHさんは、2~3時間机に向かうようになりました。
- ⑨3枚引き戸と段差解消機の設置。
玄関からの外出が困難だったため、裏門からので出入りに変更しました。
デイサービス等の外出用に購入した車いすで、ヘルパーといっしょに外に出かけるようになりました。

ポイント

住宅改造は生活空間を拡げる視点が大切です。ベッドから出る、寝室から出る、家から出るといった視点です。それには、介護体制や社会資源をじょうずに活用しましょう。

Hさんのその後

ベッド中心の生活をしてきた頃のHさんは、「下の世話だけは受けたくない」という思いが強かったようです。

いす中心の生活になってからは、身の回りのことに気を付けるようになり、今では電動ベッドを導入して夜間のみポータブルトイレを使用するようになりました。(最初の要望だけで考えるのではなく、全体的に生活の質(QOL)を向上させるように住宅改造を考えていくことが大切です)

トイレについて考えてみよう その②

～ポータブルトイレをじょうずに使って～

「何が何でもトイレ」と考えるのではなく、昼間はトイレを使用して、夜間はポータブルトイレにするなど、うまく使い分けることも大切です。おむつを使用してみえる方もポータブルトイレが使用できないか検討してみませんか？座った姿勢での自然な排泄は、心身共に落ち着いた生活の基本になります。

1. ポータブルトイレを選ぶポイント



乗り移りやすい座面の高さ
りきみやすい座面の高さ

足を後にひくことのできる空間

体重をかけても安定のある肘掛け
肘掛け着脱の有無

排泄しやすい便座の形状
お尻に合った便座の穴の大きさ

座面の高さ調節の有無

2. ベッドから ポータブルトイレへの 乗り移り

○立って移乗する

ポータブルトイレをベッドの足側に設置して、ベッド用手すりを使用すると乗り移りやすくなります。



ポータブルトイレのベッド側の肘掛けが取り外しのできるものや長さの短いものは、ベッドから起きあがって腰掛けるときに足を降ろしやすくなります。

○座ったまま、横すり（横移動）しながら移乗する

ポータブルトイレをベッドと平行に設置し、ベッド側の肘掛けを取り外します。

便座の高さをベッドの高さと同じにして、ベッドとの間に段差や隙間ができないようにして移乗します。



3. 車輪つきトイレチェアの利用

車輪つきトイレチェアは便器にかぶせられるようになっていて、床の段差を解消すればトイレでの排泄ができますが、洗浄便座が使えない場合がありますので注意して下さい。



4. 排便は座って

人の体は寝て体を伸ばした姿勢では便が出にくいですが、トイレに座って前屈みになった姿勢では便が出やすくなる仕組みになっています。

食事の後は便が出やすくなります



前屈みの姿勢は直腸から便が出やすくなります。

腹圧をかけやすく便が直腸から出る力を助けます

豆知識

前屈みになりにくい人はテーブルを前に置くと姿勢が安定します。

重力の方向に便がでます



恥ずかしい…
臭いが気になる…
頼もうか？ どうしようか？

5. プライバシーを大切に

本来、他人の目にさらすものではない排泄の介助は、本人のプライバシーや心理的負担が軽くなるような配慮が必要です。本人の自立が少しでも保たれるようであれば、生活にも張りが出てきますし、介護する人にとっても負担が軽減されることにもなります。

便が出る解放感よりも周囲への気兼ねが先立つと便秘ぎみになります。また、排泄の回数を減らすためにできるだけ飲まない、食べないというのを続けると、現在の状態を悪化させることにつながります。

6. 排泄の支援は状況をよく見極めて

「トイレでの排泄」、「自立した排泄」は精神面でも身体面でも良い影響を及ぼします。しかし、回数が多い排泄は少しの介護量でも大きな負担になり、場合によっては在宅生活そのものが危機に陥ります。状況をよく見極めて可能なことから支援することが大切です。



福祉用具 豆知識



一杖① ～杖を選んでみましょう～

杖は歩行の際に体重を支えたり、バランスをとるのに用いられます。

杖を使えば歩くのが楽になりますし、バランスを崩したときの支えにもなります。

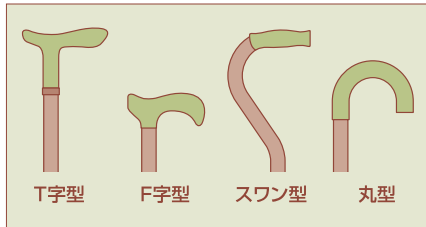
杖はまだ必要ないとお思いの方でも、おしゃれ感覚で使われると行動範囲が広がるかもしれません。

杖の種類

1. 一本杖

体重の支持と不安や疲労の軽減、バランスを崩したときの支えになります。支柱は長さに合わせて切ると、長さが調整できるものがあります。折りたたみ式のものには携帯に便利です。

●杖につけるひも及び握りの型



手にかけるひもがついていると、ドアノブを回したり、手すりを握ったりするときに杖が離れないので便利です。後からつけることのできるひももありま

す。また、握りの型にはいろいろな種類ありますので、実際に握ってみて手になじむものを選びましょう。

2. 多脚杖

一本杖に比べて安定性に優れており、手を離しても立たせておくことができます。真上からまっすぐ突く必要があり、歩行スピードのきわめてゆっくりな人に向いています。

3. ロフトランド杖

握りと腕輪の2カ所で体を支えるため安定しています。握力が弱く一本杖では突く力が不十分で、不安定な場合に用います。

4. 歩行器型杖

歩行器に近く、多脚杖より安定性が優れています。横幅があるので、扉などを通過する場合に妨げになる場合があります。



写真左から：一本杖、多脚杖、ロフトランド杖、歩行器型杖の例



シリーズ **そこが知りたいQ&A**

ホームヘルプサービス事業の利用について



Q 夫がねたきりに近く、老夫婦2人暮らしで日常生活の援助をしてくださるところは？

(ホームヘルパー利用にはどうしたらいいでしょうか?)

A ねたきりの方など、1人で日常生活を営むことが困難な方のいる世帯に対し、家庭介護を支援するためのヘルパーを派遣して、身の回りのお世話をしています。また、重度の障害のため日常生活を営むのに支障のある方の世帯に対し、家庭介護を支援するためのホームヘルパー及び一定の研修を受けた市社会福祉協議会のケアヘルパー・なごやかスタッフ等が派遣されます。前者はお住まいの区の高齢者保健福祉相談窓口(福祉課福祉係)が、後者は障害福祉担当が窓口となります。(以下は高齢者のホームヘルプサービス事業の現状です。介護保険制度の導入に伴い変更があります。)

対象者	市内にお住まいで、日常生活を営むのに支障のある次の方のいる世帯で、かつ対象者の介護や家事等のサービスを必要とする世帯です。 q おおむね65歳以上の方 w 重度の身体障害の方
提供されるサービス	掃除、洗濯、買い物、調理などの家事サービス、食事、排泄、着替え、通院介助などの介護サービス及び生活、身上、介護に関する相談や助言を行います。
利用料	世帯の所得に応じて時間単価などにより利用料を負担していただけます。
訪問時間	原則として週18時間以内(週6日以内)。1回1時間～3時間です。

なお24時間巡回型ホームヘルプサービス事業は、平成11年10月より名古屋市内全区で実施しています。詳しくは各市区役所福祉課(高齢者保健福祉相談窓口・障害福祉担当窓口)へお問い合わせください。

イベントレポート

福祉機器コンテスト '99優秀作品展示会

さる9月1日から12日の間、なごや福祉用具プラザにおいて、福祉機器コンテスト '99優秀作品展示会を開催しました。日本リハビリテーション工学協会が毎年実施しているコンテストの優秀作品を展示したものです。この中から2点紹介します。

左の写真は「ゆびじょ」（ボタン着脱用自助具）で、指先が思うように動かず時間がかかったり、他の人の手助けが必要になった方のためのものです。ボタンの糸の部分を押すための引っかかり

がついているので、ボタンをはめたり外したりの両方ができます。さらには大きなボタンから小さなボタンまでのはめ外しが可能です。右写真は「おいしい包丁」（柄の角度が自由に調整できる包丁）で、柄の角度を障害の程度や調理姿勢に合わせて150度の範囲で調整できます。関節の可動域に制限のある方や握力の弱った方、是非おためし下さい。両作品ともすでに市販されています。



こんな技術ボランティアをやっています ～NFP技術ボランティアの紹介です～

グループの紹介①－自助具グループ－

◆活動の紹介

障害を持つ方などが生き生きとした日常生活を過ごせるよう、私たちは道具作りや工夫のお手伝いをしています。現在自助具グループでは、14名のメンバーが活動し、「なごや福祉用具プラザ」と連携をとりながら相談内容に応じて、福祉用具や日常生活に必要な道具を改造・製作したり、工夫のアイデアを提供しています。例えば、

- ・ 爪きり、カップホルダーなどの本人に合わせた日用品の製作や改造
 - ・ シャワーいすなどのサイズの改造や製作
 - ・ 取っ手やレバー、カギなどを使いやすくするための工夫
 - ・ その他、相談内容に合わせた
金属加工、木工、樹脂加工による製作
- 今年はイベント協力として、展示会（ウェルフェア99）でストローホルダー、杖立ての工夫の製作実演と製作品販売を行ないました。

◆製作、改造相談は？

窓口は、なごや福祉用具プラザで受付けています。

角度の変えられる曲がりブラシ



台付き爪切り



お気軽にご相談ください。

相談は、プラザ職員のリハビリテーション工学技師とともに相談に応じます。

◆製作費用は？

製作、改造にかかる材料費等（実費）が、必要です。

◆活動日

自助具グループ：毎月第1、3土曜日の午後、
毎週水曜日の午後
活動日にきていただくと、ゆっくり相談に応ずることができます。

※次回は被服グループを紹介します。



販売・リサイクル コーナーより

福祉用具のリサイクルって何？

生活が豊かになったと言われている現在、まだ使える物も置き場所などの問題から捨てられ、ゴミが増え社会問題となっています。その解決方法の一つとして、資源の再利用をするために、まだ使える物を必要な人に譲るなどのリサイクル運動が年々盛んになっています。その中で、福祉用具も例外ではありません。使わなくなった福祉用具（ベッドや車いすなど）の処理に困ったり、捨てるのはもったいないので誰か必要な人に譲りたいという人がたくさんみえます。また、福祉用具を利用して少しでも長く元気な時を過ごしたいのに、福祉の制度が利用できなかったり、あまりにも高額で購入できないといった理由で手に入れることができず、

だんだん身体が衰えていく…。このような状況を少しでもなくすることが出来るように、なごや福祉用具プラザから委託を受けて、リサイクル事業を行っています。市民に広く情報を提供し使用されていない福祉用具の活用を促進し、また、市民の善意を支援することで、福祉の向上と市民同士のふれあいの輪を広げることが出来ればと思っています。皆様のご協力をお願いいたします。

これまで成立した主な福祉用具

電動ベッド、車いす、ポータブルトイレ
シャワーイス、エアーマット

A J Uリサイクル相談事業部 昭和区御器所通3-12-1
御器所ステーションビル3F なごや福祉用具プラザ内
TEL052-851-0059 FAX052-851-0159

★なごや福祉用具プラザ★ 参加者募集等のお知らせ

1. 「今日から在宅介護」

●12/18(土)・2/19(土)

対象者：高齢者・障害者の介護をしている
っしやご家族など

講師：保健婦、理学療法士、ケースワーカー
定員：いずれも、25名

時間：10時30分～16時

申し込み：q住所、w氏名、e電話、r参加
日、t現在介護をしているかしていないか
(している場合は書ける範囲で具体的内
容)、y講座で聞きたいこと、以上を記入し
て、往復はがきでプラザまで

2. 「介護レッスン」(5回コース)

●レッスン1…2/26(土)

生活を楽しくする道具と食事について

●レッスン2…3/4(土)

生活の中での移動と介助

●レッスン3…3/11(土)

すっきり排泄は生活のかなめ

●レッスン4…3/18(土)

身体の清拭

●レッスン5…3/25(土)

福祉用具の使い方

いずれも、13時～16時

対象者：1に同じ

講師：理学療法士、作業療法士、保健婦

定員：20名

申し込み：1に同じ (rを除く)

3. 「福祉用具製作・改造講座」

●1日目…1/8(土)

福祉用具の改造・製作の意義と技術、製
作用具を考えよう他

●2日目…1/22(土)

製作品の適合評価のポイント、安全評
価、適合評価とケース検討

いずれも、13時～16時

対象者：医療福祉関係者、技術ボランティ
ア希望者等

講師：リハ工学技師他

定員：30名

申し込み：1に同じ (r、t除く)

4. 福祉用具プランナー養成講座(基礎編)

●1/29(土)(決定)・他数回予定

ケアマネジメントの中での福祉用具の導入
福祉用具の導入事例を学ぶ

時間：10時30分～16時

対象者：介護支援専門員など

定員：30名

申し込み：1に同じ (r、t除く)

5. 福祉用具プランナー専門家養成研修(予定)

●2月下旬

5日間連続で地域で福祉用具を活用してい
たためためのコーディネーター的、指導者の役
割を担っていただく方を養成します。介護保
険を前に、特に用具について熟知していただ
き利用者のためにコーディネートできるよう
にしていきます。テクノエイド協会共催。

こんなのもあるよ福祉用具 ①台所用品編

(1) 写真左：定量ポット ……¥680

ふたを一押しすると小さじ一杯分(5ml)
の液体が出る液体定量ポットです。

識別可能な2本のセットで、視覚障害者
にも便利です。しょうゆやソース、油な
どを入れておきます。

(2) 写真右：プッシュミー調味料入れ

小(145ml) ¥480、大(165ml)
……………¥530

押ししているときだけ液体が出ます。倒れ
てもこぼれません。

いずれも、なごや福祉用具プラザ(052-851-0051)または、名古屋盲人情報文化セ
ンター(052-654-4521)で購入可。なごや福祉用具プラザにも展示してあります。



社会福祉法人 名古屋市長総合リハビリテーション事業団

なごや福祉用具プラザ

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1
御器所ステーションビル3F

TEL (052)851-0051

FAX (052)851-0056

電子メール nrc4@japan-net.ne.jp

ホームページ <http://www.japan-net.ne.jp/nrc/plaza/>

●営業時間/AM10:00～PM6:00

●営業日/火曜日～日曜日

●休業日/月曜日・祝日・年末年始(月曜日が、祝日にあたる日は)
翌日も休みになります

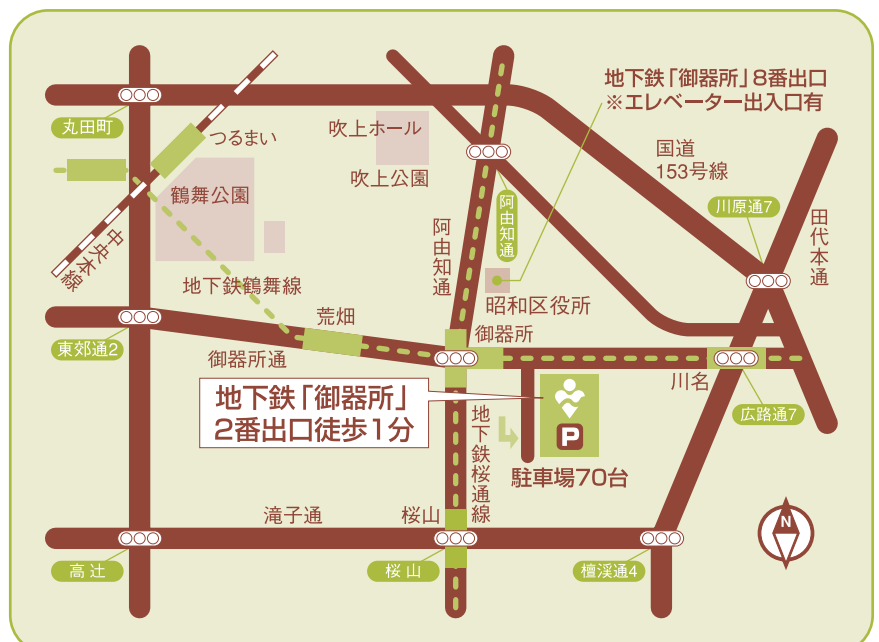


この広報誌は再生紙
(古紙配合率100%)を
使用しています

暮らしほっとワーク第8号

発行日/平成11年11月15日

編集・発行/なごや福祉用具プラザ



※平成12年4月から介護保険制度が始まります。