

ジョイント

J O I N T

vol.50

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

住まいの工夫

目 本の住宅は、屋根の裏、床下の風通しを良くして、夏涼しく生活できるように建てられています。その結果、涼しくはなるのですが、床の高い住宅になってしまいます。

昔はお年寄りが少なかったので住宅のこともあまり考える必要はありませんでしたが、平均寿命が延び、高齢化社会が問題となっている今、住宅も社会にあったものを考えていかなければならなくなりました。

今回は、住宅改修に関する特集です。「高齢者等にやさしい住宅」と題して開かれた健康教室の様子、玄関や階段、トイレ、浴室、室内の具体的な改修方法や工夫の仕方、住宅改修に関する〇×クイズなどを掲載しています。

家の中に危険な場所は意外に多く隠れています。安全に、快適に生活するため、1度家の中を確認してみてはいかがでしょうか？

健康教室

6月27日火曜日「高齢者等にやさしい住宅」をテーマに、株式会社浜田建築設計事務所代表 浜田義夫氏を講師としてお招きし、第124回健康教室を開催しました。



今回の健康教室もたくさんの方に参加していただきました

「家庭内の事故はどこで起きているか」、「日本の住宅の特徴」、「家屋改修の具体例」などスライドを使ってわかりやすく説明していただきました。参加された方々も熱心に話を聴いていました。



スライドを使ってわかりやすく ▶ 話をしていただきました。



浜田義夫氏
プロフィール

昭和53年関西大学大学院終了、平成3年株式会社浜田建築設計事務所設立。
一般建築の企画・設計・工事管理を行うとともに、ウィルサポート代表として高齢者に配慮した住宅の設計、施行・リフォームも行う。平成17年より関西大学非常勤講師に就任。
資格：一級建築士 設計専攻建築士 福祉住環境コーディネーター

健康教室ハイライト

平成14年厚生省の調べによると、65歳以上の高齢者のうち、交通事故でなくなった方は4746人、一方、家庭内の事故でなくなった方は、8368人でした。そのうちお風呂で溺れてなくなった方は約2500人でした。それだけ家の中には危険な場所が潜んでいる可能性があります。あなたの家の玄関、トイレ、お風呂場はどうですか？危険なまま使っていませんか？

住宅改修をすると・・・

①事故の予防が出来ます

段差をなくしたり、手すりを取り付けたり、滑りにくい床材を使用すると、姿勢が安定するので、転倒・事故防止につながります。

②自分でできることが多くなります

住宅に少し手を加えることで、今まで手伝ってもらっていたことが自分でできるようになります。それによって行動範囲が広がり、元気に生活が出来るようになります。

③介助者の負担も減ります

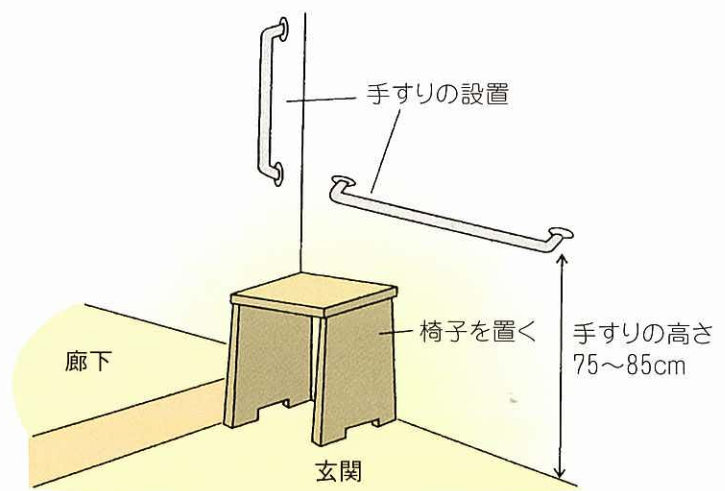
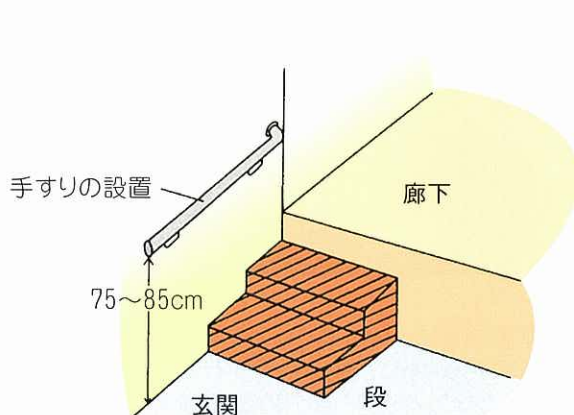
自分ひとりで出来ないとき、介助する人が必要になります。しかし、動きにくい住宅や、人の力だけに頼った介助は介助者に大きな負担がかかります。住宅の改修や補助具を使うことで介助者の負担を減らすことが出来ます。

住まいの工夫

転倒や転落事故を未然に防ぎ安全な家庭環境にしていくためには、大がかりな家屋改造が必要な場合もありますが、現在の状況で細やかな配慮や工夫によって事故を防止することもできます。家の中の主な場所の家屋改造、工夫の例です。参考にしてください。

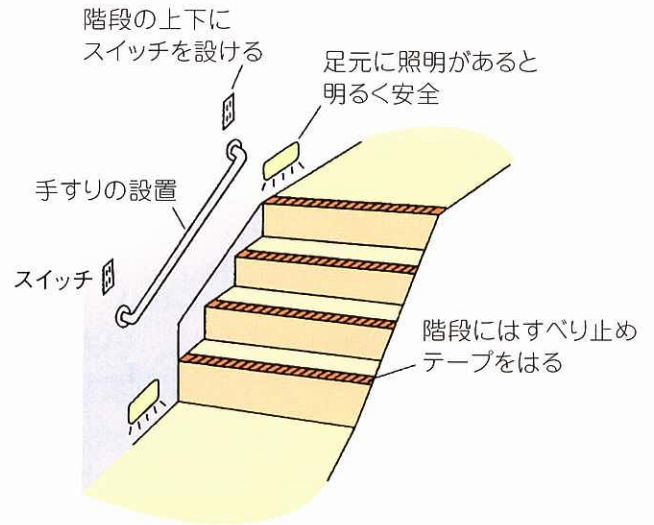
玄関

- ①外灯はつまずかないように足元がはっきりと見えるよう、通路や門まで明るくします。
- ②上がりかまちが高い場合には1～2段のしっかりとしたステップ台を置き、手すりをつけます。
- ③上がりかまちが低い場合には、しっかりとした椅子を置くと靴の着脱が安定してできます。また必要に応じてL字型の手すりを付けると立ち上がりや移動が安定します。



階段

- ①照明は影ができないように登り口と降り口につけましょう。
- ②スリッパを履いたままの昇降はとても危険です。スリッパは脱いで昇り降りしましょう。
- ③手すりを付けたり、階段に滑り止めテープを貼ります。
- ④荷物を運ぶときは何度かに分け、手すりを持って昇り降りして下さい。

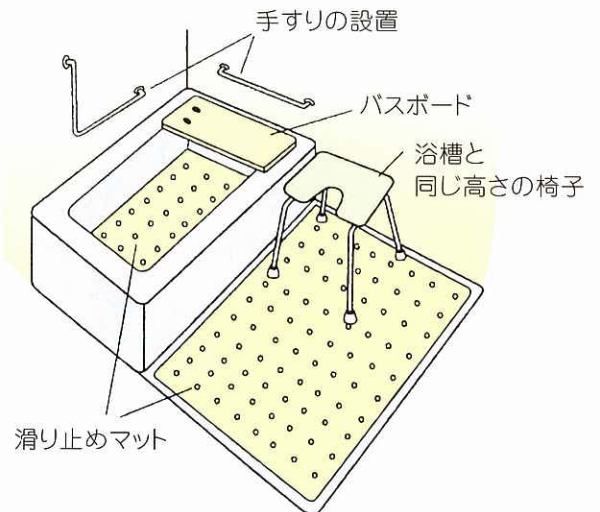


トイレ

- ①扉は外開き戸をつけるか、または折れ戸、アコーディオンドアにすると良いでしょう。
- ②立ち上がりを助け、転倒を予防するためにL字型の手すりを付けます。

浴室

- ①脱衣所よりも浴室が一段低くなっている場合は、すのこを用いて同じ高さにします。
- ②浴槽をまたぐ時、不安定な場合は浴槽と同じ高さのしっかりとした椅子や台を置き、動かないように固定します。バスボードも同じように固定します。またL字型や垂直型、水平型の手すりを付けます。
- ③浴槽内には滑り止めマットを敷きます。



室内

- ①電気コードなどが部屋の中を横断していると、コードに足を引っかけて転倒します。使用後はコンセントを抜いて片付けましょう。またコンセントを入れっぱなしにしておく場合は、コードは家具の後ろを通すようにします。
- ②夜は寝室の足元を照らす照明を置き、夜中の移動のために廊下やトイレの電気はつけたままにしておくことも転倒予防に役立ちます。

これって本当？

住宅改修〇×クイズ

問題① まだまだ元気なので、住宅改修は自分で出来なくなってからいい？

答. **×**

何も不自由なく暮らしている人は、「住宅改修の必要はない」と考えるでしょう。しかし、転んでから、怪我をしてからでは手遅れです。まだ元気なうちに住宅改修を行ってこそ意味があります。

問題② 住み慣れた家だし、いざとなればタンスや椅子につかまるから、手すりをつける必要はない？

答. **×**

体調が悪いときなどは、タンスや椅子では、とても不安定で危険です。しっかり固定された手すり1本で立ち上がりが楽になります。

問題③ 住宅改修をするとがえって体が弱くなる？

答. **×**

自分でできる事が増えたり、安心して物事が出来るようになって行動範囲が広がり、元気になられた方もたくさんいます。

問題④ 住宅改修には費用がたくさんかかる？

答. **×**

介護保険では、20万円以内の住宅改修の場合、自己負担額は1割になります。つまり工事費が20万円だった場合、自己負担額は2万円ですみます。

次回の健康教室のお知らせ

8月22日火曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは、「救命手当について」です。救急隊の方に、人工呼吸の方法や心臓電器ショックの機械の使い方など話をさせていただきます。どなたでも参加できますので、皆様お誘いあわせのうえご参加ください。



おしらせ



より読みやすく、ジョイントも形を変えてきました

平成10年5月末から2カ月おきに発行してきたジョイントも今回で50号となりました。その間に、紙面の大きさを変更したり、色をカラーにしたりとジョイントの形も変化してきました。今後も整形外科という立場から、皆さんの健康に役立つ情報をお届けしたいと思います。これからもよろしくお願いします。

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>