

日常生活を送るときのちょっとした不便なことや危険を感じることは、ありませんか？

トイレの中だけでなく、トイレ周辺にも、不便さを感じたり、お風呂の出入口の段差にまずいて怖い思いをしたり、なんて経験があったとしたら・・・生活の不満があるとしたら・・・積極的に住宅のリフォームをおこなって、安全で快適な生活をおくってもらいたいと思っています。

リフォームといっても、大掛かりなものばかりではありません。

トイレへ行くまでの廊下に、手すりを設けるとか、階段に手すりとノンスリップ（すべり止め）を付けるとか、それだけでも、身体は、随分楽に動けるようになると思います。

住宅の中を見回してみてください。少しずつ、快適にしていきましょう。

日常生活を送るときのちょっとした不便なことや危険な場所。

仕方がないとあきらめていませんか。本人や家族の不満を解消しましょう。

仕方がないとあきらめる前に、一度ご相談くだされば幸いです。

いわゆる高齢対応のバリアフリーリフォームは、玄関をはじめ通路上の段差は原則として無くし、階段も勾配をゆるくして手すりをつけたり、車椅子が通れるだけの通路の幅を確保したりすることが基本的な考え方です。また、ドアは引き戸や折れ戸への交換、寝室、トイレ、浴室、ダイニングなど日常生活に欠かせない場所への動線の見直しが、体への負担を少なくし快適な生活を手助けします。さらに、廊下や階段などはセンサー付の照明や足元灯などを導入することも安全面で役立ちます。

部屋と廊下の温度差など、家の中の急激な温度変化によるヒートショック対策もリフォーム時に考えたいもの。リビングから出た際の温度変化を少なくするために窓や壁、床の断熱性能の向上や浴室などに床暖房や浴室冷暖房を入れることで、温度差の少ない体にやさしい家になります。

トイレに行くことやお風呂に入ることが安全にできるということだけではなく、行きたいところへ行きたい時に行くことができる、馴染みの場所やいつものところに買い物に行くことができる生活を続けられることは、すなわち自分らしい生活を送ることにつながります。「不便だな」「ちょっと怖かったな」と思ったら、積極的に住宅改修を行うことで、自分らしい生活を送れるようにしたいものです。

不便に気が付いたら

住宅改修というと大がかりな改修を思い浮かべるかもしれませんが、まずは生活の動作の中で不便な点に気が付いたら、様々な工夫をしてみる必要があります。玄関の上がり框（かまち）の段差昇降が大変になってきたら下駄箱の手をつくところに滑り止めを置いてみる、寝室のカーペットにつまずきそうになったらカーペットの下に滑り止めを敷く、などの工夫で転倒を予防することができます。

生活を広げるために

高齢者は、家の中で転びそうになったり、転んでしまったりすると、段々と動くことが億劫になってしまいます。トイレに行くのが大変だから水分を控えめにしてしまうと、夏場に脱水症状を起こしかねません。階段で転びそうになると2階に行くのが怖くなり、外出するのも次第に億劫になってくるかもしれません。ちょっと手すりを付けるだけで臆病・億劫にならずに過ごせるのが住宅改修です。住宅改修をすることにより生活範囲を広げることは、自分らしい生活をするにつながります

●玄関

玄関には上がり框（かまち）があるので、土間よりも約20センチ高くなっています。膝が痛い方やふらつきがある方は、昇り降りが大変になってきます。また、靴を脱いだり履いたりする時も、どこかに掴まりたくなることはありませんか。

●階段



階段の下から2段目、3段目をよくご覧になってください。階段のへりのところ（段鼻）が擦れていませんか。とくに回り階段では内側が狭くなっているため、足の裏全体をつくことができず、階段を下りる時に踏み外しやすくなっています。転落事故で多いのが、乾いた洗濯物を持って降りてきている時ですが、この場合は洗濯物で下を見ることができなくなっているため余計に踏み外しやすくなっていると考えられます。

●寝室

平らな居室での転倒事故も多くなっていますが、寝具が布団の場合上げ下ろしが大変になってきたり、布団からの立ち座りが大変になってきてはいませんか。寝具をベッドに替えることで転倒事故を少なくすることができるようになります。また、ベッドに替えると布団の上げ下ろしをしなくて済むようになります。

●トイレ

トイレの立ち座りの時に、どこかに掴まっていることはありませんか。タオル掛けやドアノブに掴まっている方もいらっしゃるかも知れませんが、タオル掛けやドアノブは手すりのように頑丈に取り付けてあるわけではありません。ドアノブが回しにくくなってきてはいませんか。トイレから出る時に、スリッパを脱ぐために後ろ向きに出ることもあるでしょう。その時にふらついたりすることはありませんか。

また、トイレの中だけではなくトイレまでの移動の間に掴まりたくなる場所、ドアが開けにくくなっているところ、ドアの下にある沓摺（くつずり）（敷居）につまずきそうになったことはありませんか。ちょっとした段差の方がつまずきやすい場合も多々あります。

●浴室



入浴の際、浴槽をまたぐ時だけではなく、脱衣所で洋服を脱いだり着たりするときにもふらついたりすることはありませんか。浴室の中に入るときに段差で滑りそうになったことはありませんか。身体を洗うときに座るいすに腰掛けたり、いすから立ち上がったたりすることが、大変になってきてはいませんか。浴槽をまたぐときや浴槽の中から立ち上がる時に、どこかに掴まりたくなってきてはいませんか。

●各部屋への動線



各部屋からトイレに行く時、洗面所に行く時、浴室に行く時などの生活動線上で、ドアを開けることが大変だったり、廊下に掴まるところが欲しくなったりすることはありませんか。

●住宅改修の項目

(1) 手すりの取り付け

廊下、階段、トイレ、浴室、室内、玄関など、家の中に設置する手すりのほか、外へ出るための外構（がいこう）手すりにも適用されます。

(2) 床段差の解消

敷居を取り除いたり、小さなスロープを付けて段差を解消します。廊下や浴室全体の床位置を上げたりすることで段差を解消する場合があります。



(3) 滑り防止及び移動の円滑化等のための床材の変更

居室の畳をフローリング材にしたり、浴室を滑りにくい床材にしたり、道路までの通路を移動しやすい舗装材へ変更したりするときに適用されます。

(4) 引き戸等への扉の取り替え

開き戸を、引き戸や3枚引き戸、折り戸、アコーディオンカーテンなどに変更する場合のほか、ドアノブの変更、戸車の設置に適用されます。

(5) 洋式便器等への便器の取り替え

和式便器を、洋式便器に取り替える場合等に適用されます。

その他(1)～(5)に付随して必要となる工事

手すりを取り付けるための壁の下地補強、床材変更のための下地の補修や根太（ねだ）の補強、便器の取り替えに伴う床材の変更など、関連する工事が必要な場合、その工事についても介護保険の対象となります。

●ご本人が主役です

高齢者ご自身が便利に生活するための住宅改修です。ご本人とご家族が、何が不便で、何を便利にしたいかよく相談されることが必要です。ご本人の身体状況、家の状態、生活の仕方によって、工事内容はそれぞれです。住宅改修事業者との打ち合わせの際に、実際にお使いになるご本人が、普段している動作をして、工事が必要な場所を確認することが大切です。身体の状態について十分理解するために、できるだけ理学療法士や作業療法士

などの専門家にも相談されるとよいでしょう。

●夏には冬を、冬には夏を考えて

トイレと浴室は、夏暑く冬寒いところです。夏場の工事の時は冬場の暖房の配慮をすることが必要です。とくに浴室は寒暖差による血圧の変化が大きいところですので、住宅改修項目になくても暖房の配慮をしたほうがよいでしょう。

●複数の見積もりを求めましょう

打ち合わせの際、ご本人やご家族は工事費用がどのくらいかかるかわかりません。概算でもいいのでどのくらいの費用がかかるか確認し、予算に応じた改修工事になるように、必要に応じて見積もりを何通りか出してもらうとよいでしょう。

●工期の確認をしましょう

いつまでに改修を完了するのか、工期をしっかりと確認しておきましょう。とくに、退院の時期に合わせるような場合は、工事内容や部材の仕入れの関係で工期が遅れたりすることがないように、綿密な事前打ち合わせが必要です。

●図面段階でのチェック

平面図、立面図、断面図などの図面を見てもご本人やご家族はなかなか理解できないことが多くあります。具体的に説明を求め、写真などに改修後のイメージを描いてもらったり、実際の工事場所にテープを張ってもらうなど、後で誤解がないように、十分に打ち合わせをしておきましょう。想像できない場合は、施工例の写真を見せてもらったり、展示場で実例を見るなどするとイメージしやすくなります。

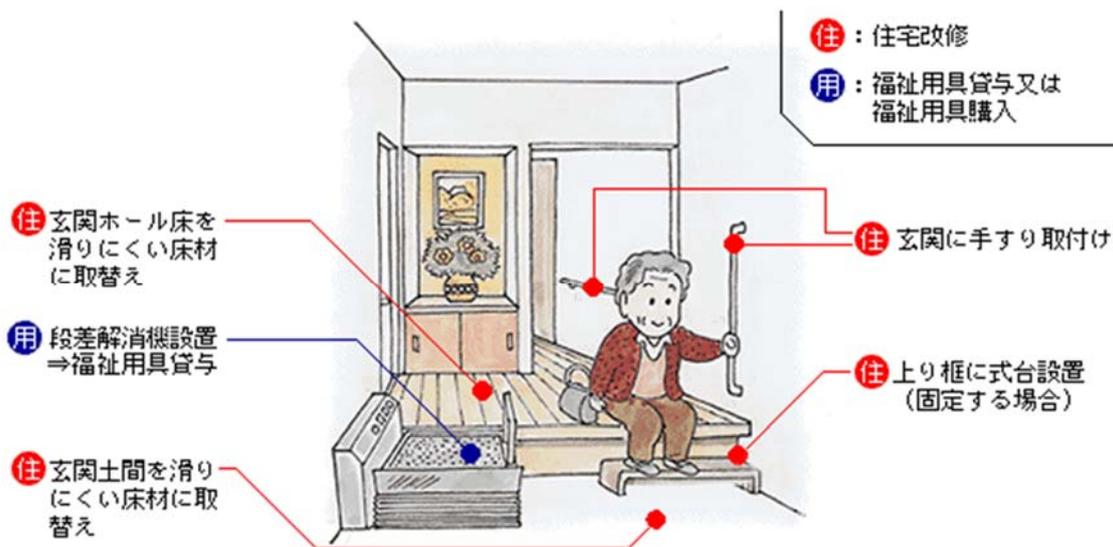
●福祉用具も合わせて考えましょう

住宅改修といっても改修工事ですべてが解決するわけではありません。介護用ベッドや車いすも様々な機種があり、ご本人の体型や使用目的によって異なります。また浴室などは、すのこや入浴用いす（シャワーいす）など福祉用具もあわせて考えた上で住宅改修工事をしたほうが効果的です。

●悪徳業者に注意をしましょう

介護保険が使えるということで住宅改修事業者に頼んだら、その他のリフォーム工事も強く勧められ、結局高額な工事になってしまった、というケースが増えています。住宅改修事業者に不安がある場合や納得がいかない場合は、見積もりの段階で替えることも可能ですので、依頼する側も賢く見きわめて、納得のいく住宅改修をしましょう。

玄関の住宅改修の項目とポイント



●式台の設置

玄関ホールと土間の段差は、高齢者にとっては危険で大きな障害です。特に古い日本家屋では、かなりの段差になっている場合があります。この段差をおおむね二等分する高さの式台の設置工事を行なうとよいでしょう。それだけでも段差解消に役立ちます。ただしここで注意することは、固定した式台の設置費用は住宅改修の対象となりますが、固定しない場合は対象外となることです。また、段差解消機の設置は福祉用具貸与の対象となります。

●手すり取り付け

玄関では、土間に降りるだけでなく、靴を履いて立ち上がるという動作もしなくてはなりません。ここに手すりを取り付けることは転倒防止に役立ちます。座って靴を履き立ち上がるために手すりを使うのか、段差の昇降に手すりを使うのかによって、手すりの位置が変わってきますから、取り付けの際は、実際に動作をご家族と共に行ってみて、もっとも手すりの必要な場所を住宅改修事業者と共に確定してください。立ったり座ったりすることと、まっすぐに進むことが連続動作となる場合は通常L字型の手すりを設置しますが、手すりを取り付けにくい玄関などの場合は、下駄箱が手すり替わりになるように固定したり、下駄箱に手すりを設置するなどの方法もあります。

●玄関ホール、玄関土間を滑りにくい床材に取り替え

玄関ホールの床や土間が滑りやすい場合は、滑りにくいタイルや木材など、滑りにくい床材の中から選んで、貼り替えることで、滑りにくくすることができます。

●玄関ドアを引き違い戸に取り替え

目的はドアの開閉を行いやすくするためですが、気密性はやや低くなります。また、鍵は開き戸の場合よりも防犯面では甘くなりがちですので注意が必要です。車いすが通る場合には開き戸の中でも観音開きになるものを使用して、開口幅を拡げスロープを設置しやすくする方法もあります。

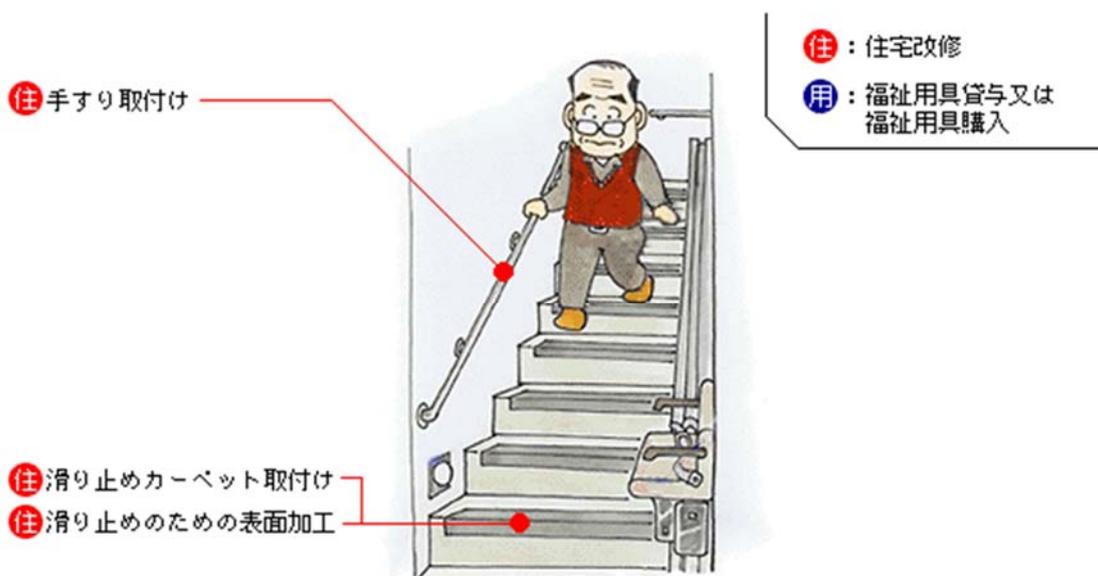
●玄関の外部に手すりやスロープを設置

玄関の外では、外壁や外部通路の手すりも給付対象です。外の手すりは耐候性を考慮することと、冬でも冷たくないようなタイプなどを検討したほうがよいでしょう。

玄関の外が階段になっている場合、車いすがスムーズに移動できるようにコンクリートスロープを設置することができます。可動式スロープの場合は、住宅改修ではなく福祉用具貸与の対象となります。スロープを設置する場合は、傾斜角度に留意してください。

*一般的に段差に対してスロープの長さは10倍程度あるとよいと言われますが、道路の通行量や敷地の大きさと段差との関係、介護者の体力の状況等で違いがありますので、必ず専門家とよく相談してください。

廊下・階段の住宅改修の項目とポイント



●廊下の手すり取り付け

横手すりは水平移動を目的に、縦手すりは主に上下の重心移動のために使用します。また、縦手すりは方向転換やドアの開閉のためにも使用します。横手すりの高さはおおむね手首の高さ付近にしますが、バランスが不安定な方はやや高めに設置する場合があります。

実際にご本人に移動してもらって、取り付けポイントを見つけだすことが大切です。また、いつも壁に手をつけて移動している場合は、壁が黒くなっていることもありますので、手すりの取り付けポイントの目安になります。なお、手すりを付ける壁の下地補強も給付の対象となります。

●廊下から居室に入る時の段差の解消

一般的に、廊下が下がっている場合が多いため、廊下の床レベルを全体的に上げます。これに連動して玄関の床レベルも上げることになるため注意が必要です。同時に床材も滑りにくい材質に変更します。

廊下側にすり板状のスロープを設置する場合は、段差は2センチぐらいまでにするのがよいでしょう。これ以上の段差の場合は急勾配になるため、スロープに踵が乗った時に踵が滑ってしまうのでかえって危険です。またスロープが長いと降りる時に大きくまたいでしまうことがありますので、この場合も危険です。

廊下と室内との床レベルが同じ場合は、敷居撤去の工事が有効です。撤去するといかに歩きやすいかが実感できると思います。しかし、ごく簡単な場合もあれば、見かけよりもかなり手間のかかる工事になる場合もあり、費用は一律ではありません。

●階段の手すり取り付け

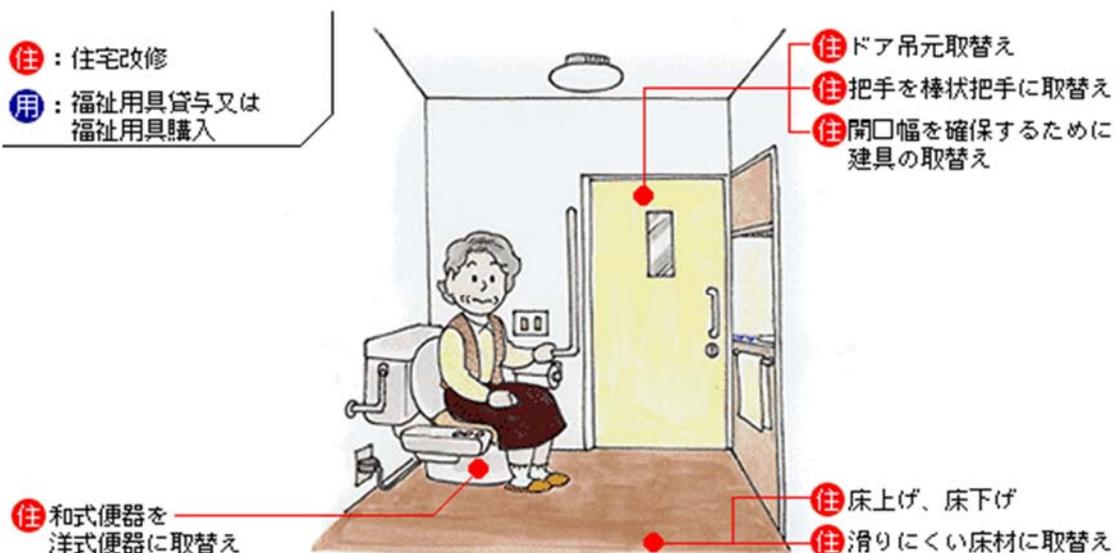
階段には、階段用の長い手すりを取り付けるとよいでしょう。手を滑らせて使用するため手すりの取り付け部分が袖にひっかからないよう、また端部は壁側に曲げるなどして、安全に気をつけます。一般的に階段や通路の手すりは、手で握り滑らせるのに適した丸型（直径は32ミリ～35ミリ）がよいとされています（身体状況によります）。高さは段のへりから上に測って、ご本人の手首の高さ付近の位置に付けるのが一般的です。昇りきった最後の段から約30センチ、降りきった最後の段から約30センチ長く取り付けることができると、最後の段も安全に昇降することができます。

●階段の滑り止めのための表面加工

滑りやすい建材の階段を滑りにくいカーペット素材などに替えるなど、階段の奥行（踏面）全体に滑り止めを敷き詰める方が望ましいでしょう。足を引きずる方などの場合には、階段の角に滑り止めのプラスチック補強材を張り付けると、かえって足が引っ掛かる場合もありますので注意が必要です。滑り止めは色の目立つものを選ぶと、階段の角の部分がわかりやすく目の悪い方には役立ちます。ただし、識別のためだけに色の建材を取り付けることは給付対象とはなりません。

*これらは一般的な目安です。身体の状態、現在の建築物の状況等で違いがありますので、必ず専門家とよく相談してください。

トイレの住宅改修の項目とポイント



● 出入口ドアの取り替え

引き違い戸への変更、取っ手の取り替えなどは給付の対象となりますが現状に合わせて十分な検討が必要です。なお、取っ手の取り替えについて、古くて回しにくくなったために取り替える場合は給付対象とはなりません。ご本人の指に力が入りにくくなったなどの場合は給付対象となります。

● 手すりの取付け

便座からの立ち座りに対しては縦手すり、座位を安定させたり、横手すりを押しながら立ち上がる方のためには横手すりを設置しますが、多くの場合はL字の手すりを設置します。手すりの太さは概ね 32 ミリ～35 ミリの直径のものを使用します。縦手すりは便器の先端から 25 センチ程度前に、横手すりは便座から 25 センチ程度上の高さに設置することが多く行われます。

片マヒの方の場合は、通常はマヒのない健側（けんそく）側に手すりを設置します。また、トイレの扉を開ける時にふらつくようでしたら、しっかりと掴まってドアを開けるための縦手すりの設置をお勧めします。この場合の縦手すりの位置ですが、概ね肘から肩までの間の位置を握ることが多いので、その前後 10 センチぐらい伸ばした長さの手すりを設置するとよいでしょう。とくに縦手すりにしっかり掴まって使用されるときは、手すりにでこぼこしたディンプルの付いているものがお奨めです。便器の周囲に置いて使うタイプのトイレの手すりは福祉用具貸与の対象となり、床や壁にくぎやボルトで固定するものは住宅改修の対象となります。

● 和式便器を洋式便器に取り替え

和式便器を洋式に取り替える工事は数多く行われていますが、取り替えに伴い、暖房便

座、洗浄機能付き便座を取り付けることもできます。すでに洋式が設置されている場合は、これらの機能を付けることは対象とはなりません。水洗式ではない和式便器から、簡易水洗式洋式便器に取り替える場合は、この水洗化の部分は対象外です。ただし、便器の取り替えに伴う、水洗化を除く給排水設備工事、床材の変更は対象となります。

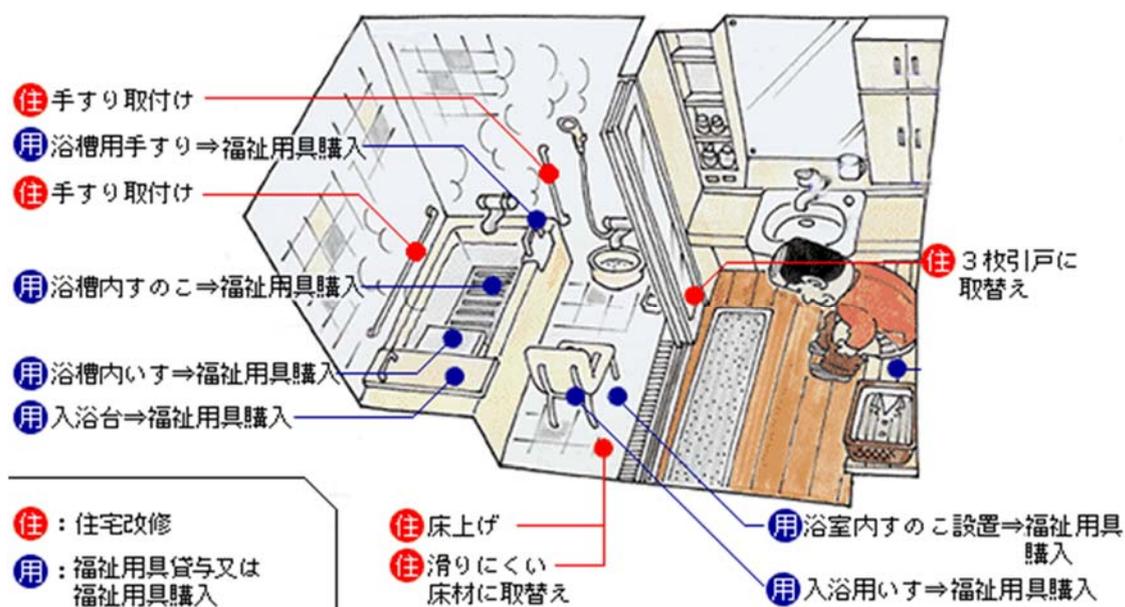
和式便器の上に腰掛便器を設置することもできますが、福祉用具購入の対象として扱われます。形状によっては清掃が困難なものもありますので、購入には十分な検討が必要です。なお、便器の取り替えだけなのに、トイレ全体の模様替えまで勧め、費用が高額になるような住宅改修事業者はさけたほうがよいでしょう。

●床の段差の解消と滑りにくい床材への変更

トイレの場合、廊下などから1段下がっている場合が多いですが、回り階段の下にトイレがある場合など、床を上げることはできても天井が低くなるので注意が必要です。逆に、トイレ側に上がりがついている床を下げる時は、配管等の検討が必要です。

*これらは一般的な目安です。身体の状態、現在の建築物の状況等で違いがありますので、必ず専門家とよく相談してください。

浴室の住宅改修の項目とポイント



●出入口ドアを折り戸や引き違い戸に取り替え

開き戸を折り戸にする場合、ドアの枠（水切り）の関係で、杓摺（くつずり）が高くなる場合がありますので注意が必要です。引き違い戸には、メーカーにより最初から排水溝

がついているものもありますが、その場合は、ドアだけではなく浴室の床レベルの変更も必然的に伴ってきますので高額になります。どのメーカーのどの種の引き違い戸を選ぶかの検討も必要です。床レベルの変更の際は、滑りにくい床材を選択することもできます。

●浴槽、洗い場の段差解消

浴槽をまたぐのに適した高さは、洗い場と浴槽の縁との高低差が35センチ～40センチで、それより高くても低くても、またぐ際には不安定になります。安易に床のかさ上げをすると、洗い場と浴槽の底との段差が大きくなって、かえって浴槽をまたぐことが危険になる場合がありますので注意が必要です。浴室の床をかさ上げして段差の解消をする場合は、それに伴う給排水設置工事なども給付の対象です。すのこの設置で浴室の床をかさ上げすることもできますが、すのこの場合は福祉用具購入の支給対象に入ります。

●手すり取り付け

浴室の手すりの役割は、浴室内移動、入浴用いす等の立ち座り、浴槽またぎ、浴槽内立ち座りなどがあります。場合によっては入浴用いすに座ったまま回転して、座位で浴槽をまたぐ方法もありますので、それぞれの動作をきちんと確認し、試されることをお勧めします。手すりは耐水性の高い、ぬれた手で握っても滑りにくい材質を選ぶ必要があります。浴室の壁は、下地の違いにより工事の費用が違ってきますので、下地の調査も必要です。タイル仕上げでブロックの場合は手すりを取り付けられますが、ユニットバスは下地の問題で取り付けにくい場合もあります。その場合は、住宅改修事業者にご相談ください。

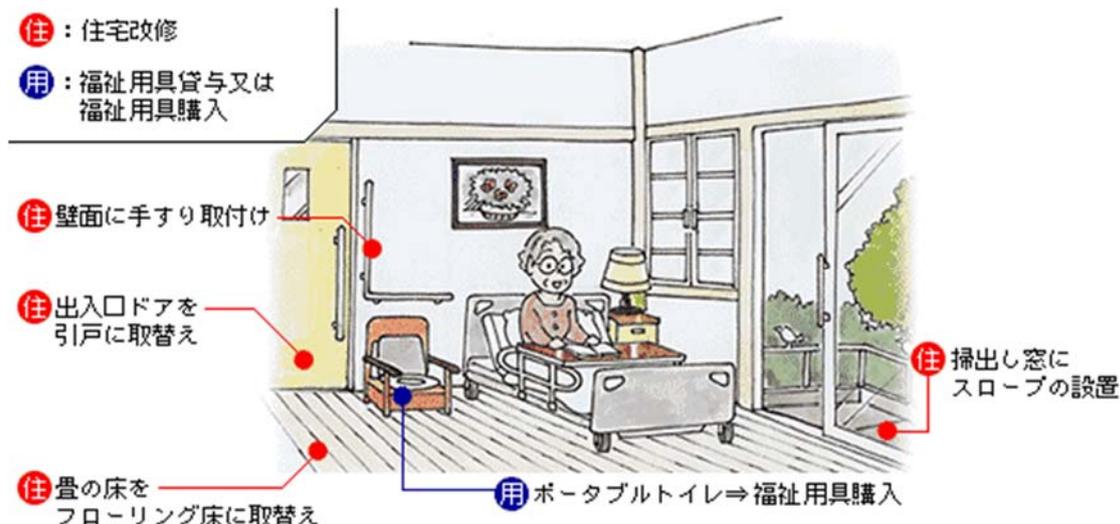
また、浴槽自体に取り付ける手すりもあり、福祉用具購入で対応できます。身体の向きを変える、立つ、座る、またぐなど、狭い浴室での動作を十分に理解し、適切に取り付けることが必要です。手すり1本でも間違った取り付けをすると、大変危険です。

●福祉用具の購入

必要に応じて、すのこ、入浴台、入浴用いす、または浴槽内いす、浴槽内昇降機など、福祉用具購入の給付や福祉用具貸与の対象となる介護用品も合わせて検討してみましょう。

*これらは一般的な目安です。身体の状態、現在の建築物の状況等で違いがありますので、必ず専門家とよく相談してください。

寝室・居間の住宅改修の項目とポイント



●畳敷きからフローリングへの変更

車いすでの移動をスムーズにするために畳敷きを板製床材やビニール系床材等へ変更することは給付の対象です。床材の変更に伴う下地の補強も対象となります。

●居室ドアを引き違い戸に取り替え

ドアを引き違い戸等に取り替えるような扉全体の取り替えや、ドアノブのレバー式等への変更、戸車の設置も給付対象です。これらにより、軽い力でドアを開閉することが可能となります。扉の取り替えに伴う壁または柱の改修工事も給付の対象です。ただし、ドアの工事に伴い、自動ドアとした場合は、動力部分の費用相当額は、給付対象とはなりません。

●手すりの取り付け

寝室・居間は、水平移動、上下移動、身体の保持など、様々な動作が行われる場です。生活に合わせた動作を考えて手すりを選択するとともに、床に置いてある新聞紙等につべったり、電気製品のコードにつまづいたりすることが転倒の原因にもなっています。身近なところの片付けもとても大切です。

●床の段差の解消

廊下の項目で触れたように、床のレベルの上げ下げや、滑りにくい床材への変更ができます。床暖房は介護保険の給付項目には入っていません。

●ポータブルトイレ

居室用のポータブルトイレ等は福祉用具の購入で対応します。

●スロープの設置

車いすを使っている場合は、1階の掃出し窓にスロープを設置して外部への出入口とすることができます。スロープは木製、鉄製、アルミ製、コンクリート土間などの構造が考えられます。仕上げ床材は木製、プラスチック製、モルタル床などが考えられますが、工法により見積もり金額に大きな差が出ますので、何種類かの見積もりを取り選択するのがよいでしょう。取り外し式スロープの場合は、住宅改修ではなく福祉用具貸与の対象となります。車いすで移動する場合の勾配ですが、自分で駆動するときは段差に対して15倍程度のスロープの長さ、介助される場合は段差に対して10倍程度の長さにするとういでしょう。

段差解消機という、車いすに乗ったまま昇降するリフトは、福祉用具貸与の品目となっています。直進して出入りできるタイプと直角に出入りできるタイプのものがあります。

*これらは一般的な目安です。身体の状態、現在の建築物の状況等で違いがありますので、必ず専門家とよく相談してください。