

介護リフォームの3大ポイント!

1. 段差を解消する

小さな段差も転倒事故の原因。

2. 手すりの設置

なるべく切れ目を作らないように。

3. 床材の変更

床材の変更で「滑る」事故の低減を。

部屋別リフォームプラン

寝室

高齢者にとっての寝室とは

寝室は夜間の就寝時にだけ使われるわけではなく、高齢者にとってゆったりくつろぐための居室もあります。介護リフォームをしておくことで、介護を受ける方も介護される方にも快適で安心の環境づくりを行なうことができます。

①段差をなくす

寝室の出入り口、および寝室内の段差をなくす。

②手すりの取り付け

寝室の出入り口や、ベッドからの立ち上がり、車椅子からの移乗など、それぞれ必要な箇所に手すりを設置しましょう。

③簡易シャワーの設置

押入れを将来シャワー兼トイレに改造できるようあらかじめ配管工事をしておくことも考えましょう。

④寝室の隣にトイレを

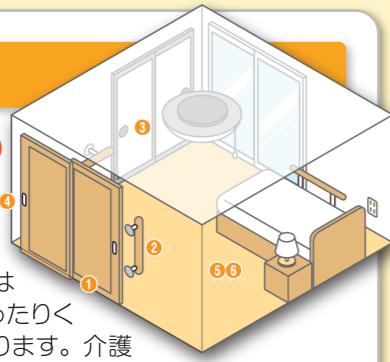
寝室と同一階にトイレを。間取りにもありますが、寝室からドア一枚でトイレに行けるようにできないか検討してみましょう。

⑤ヒートショック対策

ヒートショックを避けるために、フロアを床暖房に変えることも検討してみましょう。

⑥広さの確保

介助が必要になった場合も想定して、介助者が動きやすく、また本人の生活動作を容易に行えるような、ゆとりのある広さを確保しておきましょう。



浴室・風呂

「すべる」「つまずく」「またげない」「寒い」を解決

浴室では高齢者の事故が多く、くつろぎや楽しみのための場所が危険な場所になっているのも事実です。「床ですべる」「段差でつまずく」「浴槽がまたぎにくい」「風呂場が寒い」などが事故の主な原因です。

浴室・風呂の介護リフォームのポイント

浴室での事故をなくすためには、次のような介護リフォームが効果的です。

①段差をなくす

浴室と脱衣所の床の高さを同じにする。大量の水を排水しても良い構造に施工する。

②手すりの取り付け

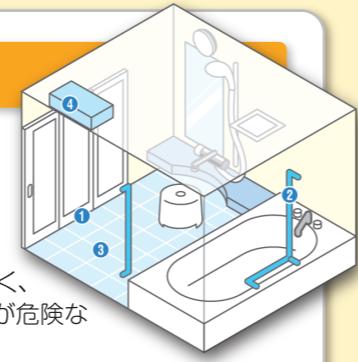
取り付ける箇所は、浴室への出入り口、浴槽につかる／浴槽から上がる位置、シャワーチェアなどで立ち座りする位置、入浴中の座位を保持する位置に手すりを取り付けます。

③すべらない床材

床面のリフォームに当たっては、すべりにくい素材のものを選びます。

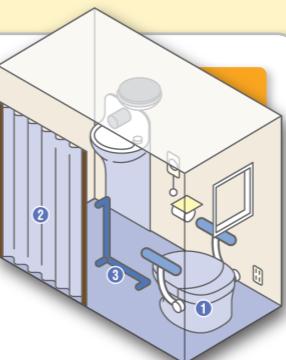
④ヒートショック対策

冬場、浴室は脱衣所に比べてかなり室温が低くなっています。ヒートショックを避けるために温風暖房機を設置するといいでしょう。



トイレのポイント

自立度アップの視点からもトイレの介護リフォームに当たっては細やかな配慮を施していくと、毎日を快適に過ごすことができます。



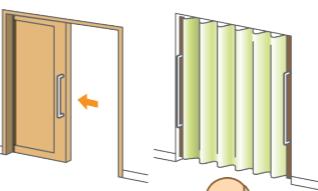
①和便器から洋便器に変更

弱った足腰・膝への負担を軽減します。

立ち上がり補助便座や便座を高くする補高便座を使用すれば立ち座りがラクです。

②開き戸を引き戸に変更

扉は「引き戸」に変更します。間口を広く取りたい場合は、アコーディオンカーテンにすると軽く開閉でき便利です。



③手すりの取り付け

車椅子から便器への移乗のために、あるいは慎重に腰をおろしたり、ゆったりと立ち上がるために手すりは必ず必要です。



キッチンのポイント

キッチンなど長時間の作業をする場所では、立ち作業を減らし、腰掛けられる場所を確保することが大切です。野菜の皮むきなど立たなくても、座って出来る作業が結構あるからです。



①シンク下の足元にスペースを

座って作業できるタイプのキッチンにリフォームを。車椅子でも使用できます。

②手の届くところにスイッチ類、収納スペース

換気扇のスイッチは手の届く位置に。収納も座って手を伸ばした高さまでに。

③IH クッキングヒーター

オール電化によるIHクッキングは火を使わないから安全です。しかも掃除がしやすいのもメリットです。



④食器洗い乾燥機

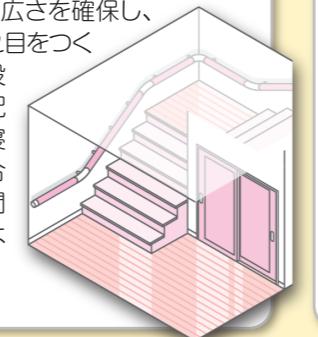
機械にできることは機械に任せて。立ち仕事がひとつ減らせます。



廊下・階段のポイント

動きやすく見やすい工夫で、転倒などを防ぎます

廊下階段は十分な広さを確保し、手すりはなるべく切れ目をつくりず設置します。階段は踊り場付にし、勾配や幅にもゆとりを。寝室が2階にある場合は、寝室とトイレの間に階段を設けないようになります。



洗面所のポイント

「狭くて使えない」「位置が高すぎて使いづらい」などといった不具合が発生します。介護リフォームするに当たっては広さと高さに注意して改修します。

①奥行きをとる

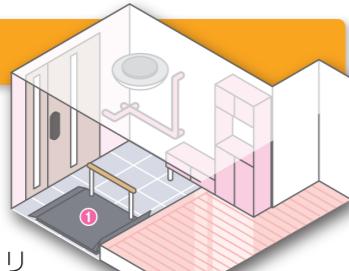
車椅子を使用する場合、膝が洗面台の下に入るようにリフォームします。鏡も車椅子に座っても見える角度に調節しておきます。

②高さを修正する

洗面台が高すぎる場合は、高さを自由に変えられるカウンター式の洗面台に変更するとよいでしょう。収納の位置や高さも、どれくらいが取り出しあくまで収納しやすいか実際にシミュレーションしてみるとよいでしょう。

玄関のポイント

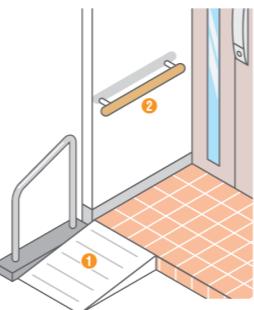
上がり框（かまち）の段差の解消のために、土間にピットを掘って①電動式解消機を設置することも効果的な介護リフォームといえます。普段は上面が三和土（たたき）と同じタイルの貼つてある三和土面まで下がっていて、ホールに上がる時は床面がせり上がるようになっています。出る場合はその逆の動きをします。



外構の介護リフォーム

飛び石をコンクリートなどでフラットにします。健常者には愉快な飛び石も高齢者にはつまずきそうで怖いものになります。

①階段をスロープにします。階段はどんなに低くてもつまずく原因になります。スロープにリフォームして、②手すりも設置します。

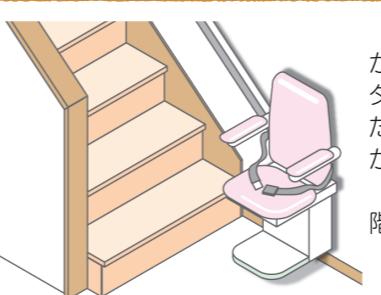


リフトやホームエレベーターの設置

■リフトの設置

階段昇降機は車椅子から降りてから腰掛けるタイプや、車椅子に乗ったまま昇降できるタイプがあります。

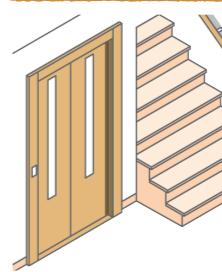
設置には一定以上の階段幅が必要です。



■ホームエレベーターの設置

大きさ（広さ）では、1~2人乗りで畳分より小さいものや、車椅子と介助者が一緒に乗れるものもあります。

また1・2階の間取りに合わせて、1階から乗ったそのままの向きで2階に降りられる（2正面ドア）タイプのエレベーターも出ています。



*工事には確認申請と竣工検査および年一回の法定定期検査が義務付けられています。