

事例 4

相馬 和男 さん
(仮称・64歳)
のケース

「自分の建てた家で ずっと暮らしたい…」

現在の生活について

相馬 和男さん(仮称・64歳)は、妻 ユキさん(仮称・64歳)と息子 安男さん(仮称・34歳)そして妻の香奈さん(仮称・29歳)の4人暮らしで、住宅関係の仕事をしており、夫婦ともに健康状態は良好です。

現在住む家は、老後も安全に暮らせるように段差等に十分配慮した上で、和男さんが建築した家で、我が家には福祉用具や住宅改修の必要はないと考えていました。

しかし、最近になって玄関での靴の着脱や入浴時に浴槽へ入る際に、ふらつきやつまづき等を感じる事が多くなる中で加齢を意識するようになりました。

そこで「もし、介護を受ける状態になっても、自分の建てた家でずっと暮らしたい。介護は妻や息子夫婦にして欲しいがなるべく負担はかけないようにしたい。」と考えるようになり、介護の負担を軽減するための福祉用具とはどのようなものか。また我が家はどのくらいの住宅改修が必要になるかを知りたいと考えるようになりました。

また、妻も高齢になってきているため、転倒予防等についても知っておくことが必要になるのではと考えるようになりました。

同居している息子夫婦は、両親の意向を重視していきたいと考えており、両親に介護が必要になったとしても、在宅生活を続けて欲しいと考えています。

しかし、福祉用具を活用し住宅改修を行いながら、軽減できるところは軽減し、日常のリハビリのためにも自分でできることは自分でしてもらうような介護をしたいとも考えており、専門家の個別相談を活用して、介護が必要になったとき、どのような点に気をつけて福祉用具を購入するべきなのか、また、どのような住宅改修が必要なのか(予算等)を知りたいと考えています。

現状としては急を要するものではなく、まだまだ現役で働くつもりですが、加齢とともに今後の不安も感じるようになってきました。



安心して生活していくための 様々な方法や工夫を考えてみましょう



そこで、在宅介護支援センターのケアマネジャーと福祉用具の専門家と、和男さんとユキさんが安心して生活していくための様々な方法や工夫を考えてみました。

転倒事故を予防するために今の住まいでできる 福祉用具の活用・住宅改修について考えてみましょう

和男さんの家はトイレやお風呂そして廊下等の広さや幅については十分配慮されていますが、玄関で靴を履脱するときに若干のふらつきがあり、また、浴槽に入るときにはつまづきを感じる等、最近、段差を意識することが多くなっているようです。

玄関での転倒予防対策

- 日本の玄関の特徴
- …日本の玄関は敷居や上がりかまち等の段差が非常に多く、事故が起こりやすい場所です。

●転倒予防対策

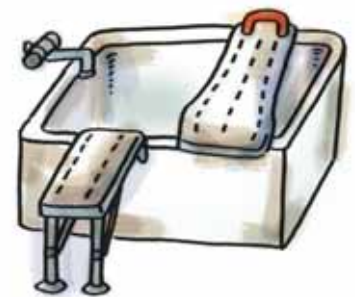
- ① 足元は明るくしましょう
全体を照らす屋外灯のほか、足元灯も設置して夜でも足元がみえるようにしましょう。
- ② 手すりをつけましょう
上がりかまちに縦の手すりを設置すると、靴を履くときに便利です。腰掛けベンチを設ければ座ったまま靴の着脱ができます。
- ③ 上がりかまちを低くしましょう
玄関の上がりかまちは18cmより低く、高い時は土間の部分をかさ上げしたり式台をおきましょう。
- ④ 玄関ポーチを滑りにくくしましょう
雨に濡れにくいように十分な大きさの庇をつけましょう。床はすべりにくい素材にしましょう。
- ⑤ 入り口の段差を解消しましょう
付け板などを使って小さなスロープをつけ、段差を解消しましょう。

お風呂での転倒予防対策

- …お風呂は水分で滑りやすく、湯気で視界が悪くなっているため、転倒が最も起こりやすい場所です。

●転倒予防対策

- ① 手すりを設置しましょう
入浴の動作にそって適切な位置に設置しましょう。
- ② 床材は滑りにくいものにしましょう
すべり止めのマットやすのこを敷きましょう。
- ③ 出入口の段差をなくしましょう
すのこを敷くなどして床面を高くし、脱衣室との間の段差や浴槽の段差を解消しましょう。
- ④ 腰掛けスペースを作りましょう
浴槽の脇に浴槽の高さに合わせた腰掛けスペースをつくり、そこに腰掛けて浴槽に入りましょう。



ケアマネジャー・福祉用具専門家からのアドバイス

現在、和男さんも妻ユキさんも、要介護認定を受ける状態にはありません。今回の相談を通して、現在不安に感じていること（つまづきやふらつき）への解消や介護予防につながるアドバイスとして参考にしていただくことができたのではと思いますが、実際に要介護状態になった時、軽度・重度により必要となる福祉用具や住宅改修は異なるため、実際に要介護状態になった時、再度相談をいただくことが必要です。

例えば、車椅子を必要とする生活と自分で歩ける生活とでは福祉用具や住宅改修方法が異なりますし、片麻痺となった場合、その麻痺が右側か左側かによっても手すりの取り付け位置等が異なります。

今回の相談においては、特に現在不安に感じている事項についてアドバイスをさせていただきましたが、今後は随時連絡を取りながら、必要となるものや日常生活の不安について、アドバイスしていきたいと考えています。