

# 元気に な～れ 396

住環境の見直しから  
自立した生活を考えてみませんか？

今月は 社会福祉士 佐藤 綾香 です

高齢者の皆さんとお話しさせていただく中でよく「足の上がりが悪くなって自宅をつまづくようになった」「転ぶことが不安で外に出ないようにしている」等の声を聞きます。

こうした不安から活動を控える方は少なくありませんが、その反面、筋力・体力低下が進み、動作が困難になる等、暮らしに影響が出る場合もあります。

時に転倒等の大きな事故へ発展することもあるため注意が必要です。

今回はこうした生活の悩みを改善する一つの方法として住環境整備についてご紹介していきたいと思います。

## ○事例から～暮らしにくさが改善されるかもしれません

住環境整備には、住宅改修、福祉用具（置き型・垂直型手すり、シャワーチェア…）の活用等手続き・準備を要するものから自宅の整理（電気コードを隠す、家具の配置を変える…）等手軽に行えるものまで様々な方法があります。

その人の身体機能や生活状況に合わせ住環境整備を行うことでつぎのように自身の能力を活かし、自立した生活の継続を目指すことができます。

### 【事例】状態像：80歳代 女性

腰部脊柱管狭窄症の腰痛や慢性的な膝痛から足の上がりが悪い。

段差の昇降動作が大変になってきており、わずかな段差でもつまづくことが増えてきた。

#### ① 住環境整備前

玄関前の段差や上り框は高さがあり、外出動作が大変で日課の散歩も億劫になってきた。動作時のふらつきから転倒への不安が強く、ストレスを感じている。

また、自宅内は敷居や電気コード等移動の支障となる障害が多い状況。



#### ② 住環境整備（内容）

- ・玄関前の段差、上り框  
手すり及び玄関台を設置
- ・敷居  
段差解消用のスロープを設置
- ・電気コード  
電気コードを壁に這わせる等の工夫から導線上の障害を解消



#### ③ 住環境整備後

自宅内を安全に移動できるようになり、億劫になっていた散歩も再開され、活動的な生活となったことで身体機能低下予防につながっています。

転倒への不安も軽減され穏やかな気持ちで過ごせるようになりました。



## ○住環境整備を支える介護保険サービス（※要介護認定が必要です。）

住宅の工事や福祉用具の利用については、必要によって介護保険制度を利用できる場合があります。

### ① 福祉用具貸与

月々の利用限度額の範囲内で実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

※介護度により貸与可能な福祉用具の種類は異なります。

### ② 特定福祉用具購入

年間10万円が上限でその1～3割を自己負担し、購入します。

### ③ 住宅改修

20万円を上限として費用の7～9割を住宅改修費として支給します。

※給付対象となる改修内容は限定されています。

## ○見つめなおしてみましょう。

安全な生活環境は、事故のリスクを減らし身体機能低下を予防することにつながります。

住環境を見直してみると自立した生活を維持できるかもしれません。

住環境整備は時に制度の活用等専門的知識を要する場合がありますので、役場地域包括支援センターや担当ケアマネジャーまでご相談ください。

年金相談のご案内  
(完全予約制)

★開設日時：4月20日火 10時00分～12時・13時～15時00分 ★予約締切：開設の4日前まで（土日祝除く）★相談場所：江差町役場 ★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725

2021年4月号

