



# 福祉と住環境を考える ふくてつく

2005年9月  
第66号

特定非営利活動法人  
ふくてつく

559-0034大阪市住之江区南港北2-1-10 ATC ITM棟 11F Iビル  
TEL/FAX 06-6614-6800 ホームページ http://www.occn.zaq.ne.jp/fukutech/

## 住宅改修 事例報告

生活スタイルに  
配慮した自立支援、  
手すりの取付

■女性 80代前半  
コーディネーター 清水麗子  
業者委託 関西ハウズイン

### A 依頼内容

腰痛の為、歩行不安定になつて居る妻のために、要所に手すりを取付けて欲しい。

### B 日常生活と家庭状況

高齢者御夫婦の2人暮らし、昨年の秋竣工した新築のマンションに今年1月に引っ越しをされた。お住まいはバリアフリーになつていて、浴室には浴室暖房乾燥器が取付けられており、手すりは浴槽の側に1本・シャワー金物兼用の手すりが取付けてあるだけでした。室内は家具や調度品が上手に配置されており、趣味の豊かさを感じさせられる空間でした。

### 夫(80歳前半) 毎日スイミングに

行っています。健康維持を心がけています。妻(80歳前半)は脊椎管狭窄症・左外反足のため、腰痛や左足にしびれ痛みが

有り、歩行が不安定です。日常生活動作は自立しているものの、排泄や入浴時の立ち上がり動作に不安を感じていらつしやいました。上肢の可動域や手指の巧緻性は、加齢による衰えはあるものの、問題はありませんでした。

手すり取付け(F)。素材は濡れた手で触るのでステンレス製樹脂皮膜とした。浴室の手すり。浴槽跨ぎこし・立ち上がり用に、縦手すり・横手すり取付け(E)。ユニットバスのメーカーや品番を確認し、後付けに対応する必要な補助金物及び手すりを選択する。

壁補強のために補助材が必要になります。しかし、補助材(下地板)が目立ちすぎず、手摺が手摺に見えてしまふ場合もあります。手摺はサポートするものであり、あくまでも生活の中で脇役、さりげなく、慎ましく、必要とされる時は強固に存在する。今回、ダークオーク色の木製手摺

を選びましたが、補助材は壁や建具枠と類似のオフホワイト塗装としました。手摺は、違和感無く不自然にならないように生活に溶け込ませる配慮が必要かと考えました。

(清水 麗子)

⇒(B) リビング

解決方法  
C リビングに手すり。隣接する妻の寝室より生活動線に沿って、転倒予防の為に手すりを取付ける。壁に横手すりを取付けるが(A) (B)、部屋を横断するときはソファの背部分を、リビングの扉の開閉時は右側の電話台を手すり代わり利用する。

改善後の状況と考察  
D 玄関・便所・浴室・洗所には、住環境と身体との不具合を改善する自立支援の為に手摺。居間には、体調が悪くなった時の為の安全確保の手摺を取付けました。手摺の受け金物を直接壁に取付できない場合は、

⇒(G) 玄関ホール

⇒(D) 便所

⇒(C) 玄関ホール

⇒(E) 浴室

◎玄関ホールに手すり。移動をサポートする為に縦手すりを1箇所(G)、靴の脱着用L型手すりを1箇所(C)。取付ける置は、躯体の柱とブラスタールの間、この間に50mm程度の隙間があるため、その部分に補強材(木片□50mm厚み50mm)入れ、穴を隠す形で補強板(□100mm厚み50mm)、その上にブラケットを取付ける。

◎便所の手すり。立ち上がり補助と手洗い時の転倒防止のためのL型手すり取付ける(D)。壁はブラスタールボードなので下地補強材はブラケットの置き高さ、2段平行に取付ける。

◎洗所の手すり。浴室入口横に入浴及び着脱補助の縦

手すり取付け(F)。素材は濡れた手で触るのでステンレス製樹脂皮膜とした。

◎浴室の手すり。浴槽跨ぎこし・立ち上がり用に、縦手すり・横手すり取付け(E)。ユニットバスのメーカーや品番を確認し、後付けに対応する必要な補助金物及び手すりを選択する。

狂っている。夜勤、残業が多いことも影響している。夜になつたのに、昼と同じ環境にいることが災いするようだ。コンビニは明るすぎるので夜に行くのはよくない。太陽光が全く入らない事務所で日中仕事をするのもどうか。自宅へ帰っても昼間と同じ光ではよくない。高層マンションでは特に老人が外へ出る機会が減る。施設で暮らす老人もそうだ。そして冬の長い東北地方。外出機会が減ると何が害されるか。睡眠のリズム、体温(朝は低く、昼間で1.5度ほど上がる)、ホルモンの3つ、これらは体内時計に連鎖している。時計が狂うと混乱する。

いい照明環境を創ろう  
光を浴びて体内時計のリセットを

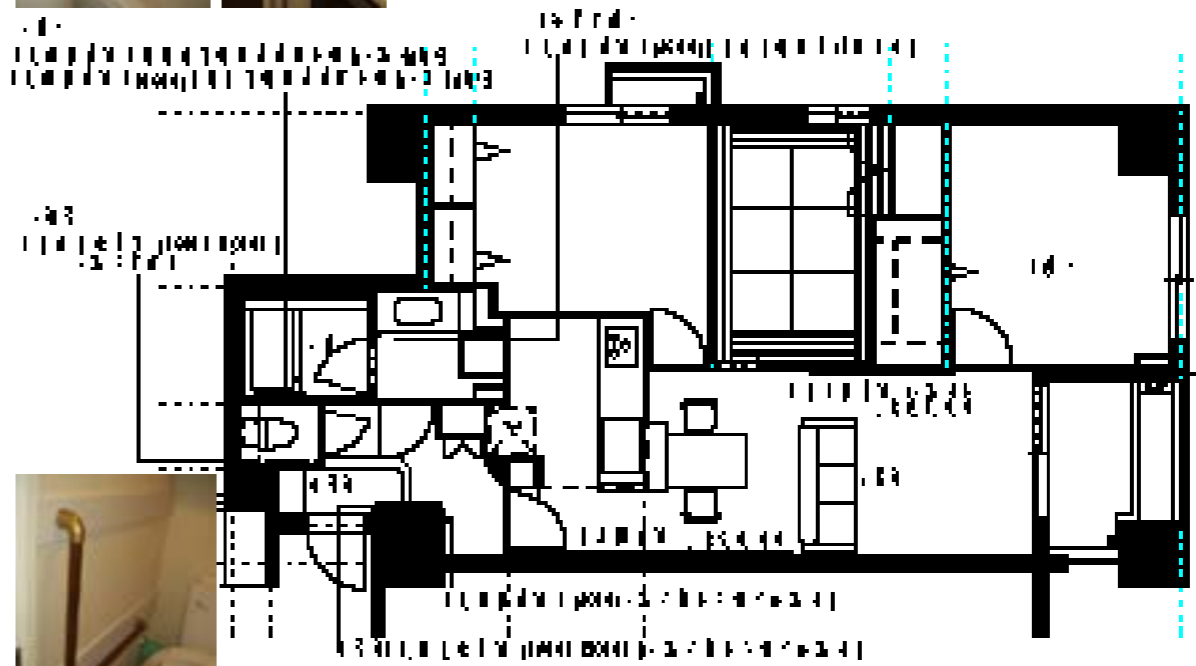
理由はよく判らない。現実には一日は24時間だから、毎日リセットする機能が働いている。生後間もない子どもにはその機能がないので1日25時間の周期で動いているが、生後3~4ヶ月するとようやくリセット機能ができる。

狂っている。夜勤、残業が多いことも影響している。夜になつたのに、昼と同じ環境にいることが災いするようだ。コンビニは明るすぎるので夜に行くのはよくない。太陽光が全く入らない事務所で日中仕事をするのもどうか。自宅へ帰っても昼間と同じ光ではよくない。高層マンションでは特に老人が外へ出る機会が減る。施設で暮らす老人もそうだ。そして冬の長い東北地方。外出機会が減ると何が害されるか。睡眠のリズム、体温(朝は低く、昼間で1.5度ほど上がる)、ホルモンの3つ、これらは体内時計に連鎖している。時計が狂うと混乱する。

きかない子どもが出現する。これらは2才までに医療(小児神経科)を対処すれば直るが、発見が難しく、また判つても親が認めたららない。

不均衡による支障は、夜眠れない等のほか食欲の低下、肥満に現れる。子どもの場合成績の低下も起る。朝食をとる子どもに比べて、とらない子どもは不登校なども示しやすい。三角が描けない子は、突然の暴力や無気力に陥りやすく、体がいうことをきかず認知症にも似た状況となる。本人は学校に行きたくてたまらないのに体が動かないのだ。そのような症状は大人にもある。

この種の研究は、実はアメリカの原子力発電所の事故防止と効率向上から始まったらしい。パソコンの画は悪影響が大きい。とにかく眩しすぎる。普に考えて異常だ。



7月定例学習会  
平成25年7月2日(土)  
大光電機(株)  
チーフ照明デザイナー  
中川 卓士氏



私は日頃、照明器具デザインとコーディネートに従事しているが、今日は仕事を離れて、いい照明環境を造ることの意味、照明が健康に与える影響について話す。自分の専門ではなく、勉強した内容の紹介なので、そのつもりで聞いてほしい。

人間の体の中には例えば腹時計のようなものがある。その時計は本来一日が25時間周期らしいが、その

この種の研究は、実はアメリカの原子力発電所の事故防止と効率向上から始まったらしい。パソコンの画は悪影響が大きい。とにかく眩しすぎる。普に考えて異常だ。

朝十分な光を浴びて体内時計のリセットし、夜は寝る前に、電球の光が横から来る環境に少なくとも二分はいるようにするとよい。

(中北 清)

定例会のお知らせ

**10月**  
 日時 平成17年10月1日(土) 午後1時半～5時頃  
 場所 大阪市立社会福祉センター 会議室  
 学習会 「重症心身障害者の療育環境」  
 中北清 ふくてっく会員 (株)中北建築事務所所長

**11月**  
 日時 平成17年11月5日(土) 午後1時半～5時頃  
 場所 大阪市立社会福祉センター 会議室  
 学習会 「共に生きる」  
 河野 太喜子氏 Gデザイン研究所代表

**トモノス旭**  
 日時 7月26日 (火) 13時  
 作品 自由木工  
 主に貯金箱  
 朝から台風が心配されましたが、無事開催の運びとなりました。昨年に続いての参加で木片も工具も昨年より充実し、少しは楽にできるかと思いましたが、約30名の子ども相手に時間もかかり、とても大変でした。しかしこれからも子ども達に喜んでもらえる木工教室を続けていきたいと思っております。ふくてっく参加者5名



(光川 環代)

「女性の視点で災害時のトイレを考える」

調査研究をします。男性の参加も歓迎

福祉用具部では、昨年の「トイレ展」で話題になった災害時のトイレ問題についての調査研究をするために、大阪市女性協会に助成金の申請を出したところ、決定の知をいただきました。

新潟地震での「トイレの行列は長く、2～3時間待ちの状態」との新聞記事に、女性の多く、特に高齢女性は悲壮感を抱いたのではないのでしょうか。女性にとってトイレを我慢することは、あからさまに表現できない羞恥心と相俟って、その精神的苦痛は、男性には理解できないことかもしれません。なかには、身体的にもダメージを受け、その後の生活に支障が出る人もあります。ところが、女性にとって病気を引き起こすほど重要な問題にも関わらず、防災対策のなかにトイレ問題を組み込んだものは、あまりないような気がします。十分な対策が図られているのであれば、トイレの2～3時間待ちは起こらないでしょう。

この辺の現状を調査し、災害時のトイレ問題を考え、ふくてっくとしての提案に結び付けていきたいと思っています。一人でも多くの方のご協力をお願いいたします。下記の日に調査の内容やスケジュールについての説明会および検討会議を持ちたいと思いますので、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。(三浦 久子)

■第1回打ち合わせ会議  
 9月12日(月) 午前10時～12時  
 ATCのふくてっく事務局にて

スケジュール表

8・9・10月

目的：災害時の実態調査  
 ・災害時の実態

- ・防災対策の現状  
 方法：①災害時の記録からトイレ問題を拾う  
 ・新聞記事、女性情報誌、インターネット
- ・災害記録などの冊子(市民団体、社会福祉協議会、ボランティア団体、排泄学会など)  
 ②聞き取り  
 ・医療関係(泌尿器科)  
 ・排泄総合研究所
- ③市町村へのアンケート  
 ・防災対策の中にトイレに関する項目は  
 ・あればその内容
- ④緊急トイレと携帯トイレ、防災セットの中の携帯トイレの調査  
 ⑤トイレ関連業者へのアンケート  
 ・災害時に使用できるトイレ製品の販売、研究について

- 11月 目的：情報の分析・問題点の抽出・中間発表  
 方法：市民の問題意識調査
- 12月 目的：解決方法・まとめ  
 方法：アイデア、提案、ブレインストーミング、現時点でできること、将来的に可能なこと、ふくてっくとしての提案
- 1月 報告書の編集
- 2月 印刷

木工教室

日曜大工教室

こどもカーニバル

4月24日朝からカラリと晴れた日曜日、暑いぐらいの日でした。久々にテント・発電機持参での参加でしたが、前日発電機を点検すると油カスが溜まり部品が壊れていたので急遽修理に出し、無事当日を迎えることができました。  
 大阪城公園太陽の広場に

林寺小学校 キッズランド

日時 6月18日(土) 10時  
 作品 自分流のミニハウスに挑戦  
 木片や緑のコケ、自然の板を利用して20名の子も達が見事なミニハウスを作り上げました。仕上げは絵の具を使って鮮やかに色です。落ち着いた雰囲気の中、子ども達の創造性はふくらみ、校長先生・教頭先生・PTAの役員の方にも



非常に喜ばれました。  
 ふくてっく参加者 3名  
 (光川 環代)

朝8時半に到着し準備にとりかかりました。1000名の参加を見越しての木片や工具で準備に時間がかかりました。  
 子どもがかなり太い木を持ってきて切りたいと言っているのを見ると結構上手にやっています。2～3個切るともう嫌だと言ったところへ行っていました。ところが母親のところで泣きじゃくっていたのです。その子にとっては思うようにならず、悔しかったのでしょうか。  
 中にはともあれケガもなく、楽しい一日でした。みなさん、お疲れさまでした。

スロースペース 日曜大工教室

日時 7月17日(日) 14時  
 作品 ミニベンチ作り  
 高槻にある「スロースペース」は学校に行けない、社会へも出られないと



木工部の活動は、ほとんどが子ども対象ですが、10名の若者たちは慣れない手つきで真剣にミニベンチ作りに取り組んでいました。一人の男性は大工さんの素質がありそうな程しっかりと出来、ペーパーで丁寧に磨き、立派なベンチを作りあげていました。場所は狭く、暑い日でしたが、無事に終わってほっとしました。

参加者 有馬・杉浦・木村・松本・八木道夫・平松・池端・原田・長岩・葛西・光川  
 (光川 環代)

城東区 人権啓発推進会

日時 7月23日 (土) 10時

作品 小イス・ミニハウス・ふくろの鉛筆立て・汽車型鉛筆立て・いねこのジグソーパズル・くま・いねこ  
 約100名の子も達を前に、スナップは大忙しです。最近自由木工が少なくなっています。木片を手で創造力をふくらませ、自分の好きな物を作る自由木工は魅力いっぱいですが、キットによる作品づくりに完成度の高いものが作れます。しかし準備が大変で、今回は当日不足を買いに走るというところもありました。作り方の指導も欠かせず、目のまわる忙しさとなりました。  
 スタッフが不足しています。ふくてっく会員のみならず、準備や当日のお手伝いをお願いします。



ふくてっく参加者 7名 (光川環代)