リハビリテーションと住宅リフォーム その2

リハビリテーションと住宅リフォームの関係とは？

対象者の在宅生活における生活環境の整備を行うためには、他の専門職（医師・ケアマネジャー・福祉用具業者など）とチームで関わり、互いの専門性を尊重しながら、それぞれの視点の集合体として一番適切だと考えられる生活環境を整備することが必要です。その際、個人の身体機能に適合し、かつ潜在している機能や能力を開発する方向に導く望ましい生活環境を整備するためには、その人の機能・能力評価が可能な医学的リハビリテーション専門家の関与が不可欠となります。

生活環境の整備とは？

医学的リハビリテーションにより、**人的環境の支援**（人による支援の環境整備）を行うと同時に、住宅リフォームや福祉用具を活用することにより、**物理的環境の整備**を行うことを指します。

住宅リフォームを行う際のポイントは？

【理想的な住宅リフォームとは】

介助者を待たなくても、ひとりで自分のことが出来るような住宅リフォームを目指すことです。そうすれば、日常生活における活動性が高まり、運動量も増え、訓練効果としての全身の体力改善や筋力増強などの運動機能の改善にもつながります。いずれは、週１回の外出（買い物・散歩・通院など）を促すことにより心身の活動性が高まり、閉じこもり防止も期待できます。具体的には、以下のポイントの順序で住宅リフォームの検討を進めていくと分かりやすいのではと考えます。

【ポイントその１　高齢者の心身機能における自立の段階分けを行う】

① おおむねすべてのことが自分でできる時期
② やや虚弱な状態となり、食事・入浴・排泄などの日常生活動作は自分でできるが、調理・掃除などの日常生活関連動作の援助が必要となる時期
③ 日常生活関連動作の援助に加えて、食事・入浴・排泄などの日常生活動作の介護が必要となる時期

現時点での対象者が①～③のどの段階であるか、さらには今後病状の進行などによりどのような経過をたどるか、十分把握して行う必要があります。

【ポイントその２　移動方法の設定を検討する】

対象者の移動レベルが、次の５つのどれにあたるか、あるいはそれらの複合かを、正確に把握します。

・屋外歩行（自力・補助具使用）　・屋内歩行（自力・補助具使用・手すり使用）
・車いす使用（自操・介助）　・座位移動　・寝たきり

【ポイントその３　段差の除去について検討する】

例えば車いす移動の場合、25mm 程度の段差があれば自操での移動が不可能となります。また、つたい歩きの場合、この程度の段差がつまずきや転倒の原因となるケースが多く見受けられます。

【ポイントその４　スペースの確保について検討する】

対象者の日常生活動作において、できる動作や介助が必要な動作を把握し、介助が必要な動作においては、場所ごとに介助者が動きやすい余裕のあるスペースを確保する必要があります。

【ポイントその５　手すりの設置について検討する】

対象者の各日常生活動作における居室からの動線を的確に把握し、それにあわせた手すりを設置する必要があります。身体が上下に移動する場合には縦型手すり、水平に移動する場合には横型手すりを設置します。手すりには全体重をかけて使用する場合が多いので、壁面に堅固に取り付け、大腿骨大転子の位置を正確に捉えて高さを調節します。

（次号へ続く）

わが家の環境づくり

転倒事故の実態

床には物を置かない

室内での履物はなるべく控える

小島原典子さん

寝室にベッドを置く場合は、ベッドの高さと布団の厚さを合わせて、起き上がりやすくする

中日新聞 07年2月28日