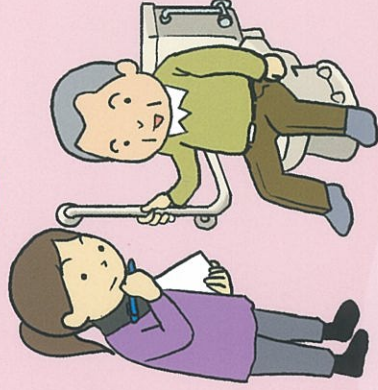


改善のさまざまな
手法がわかる!!



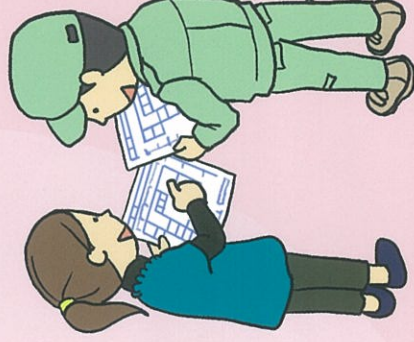
高齢者の住まいの改善に向けて

～相談者・工事業者との円滑な調整のために～

相談員やケアマネジャーが
知っておきたいポイント!!



図面や見積書の
読み方がわかる!!



はじめに

●住み慣れた住まいで暮らせるために

「今の家に住み続けたい」、「住み慣れた地域で暮らしたい」という高齢者の願いに応えるために、継続して暮らせる住まいづくりが求められています。

●相談員やケアマネジャーの役割が重要

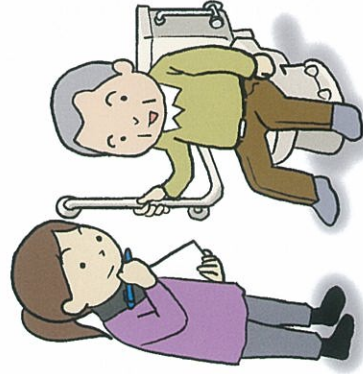
高齢者からの住まいの改善の相談に対応する「地域包括支援センターの相談員」（以下、相談員）や、「居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャー」は、介護保険制度による住宅改修に携わるなど、高齢者の安心・快適な住まいの環境づくりに大きな役割を担っています。

本書の使い方

- ★ 住まいの改善や住宅改修に関する技術・プロセスを確認できます。
- ★ 相談者への説明や工事業者と調整する際の参考資料として活用できます。

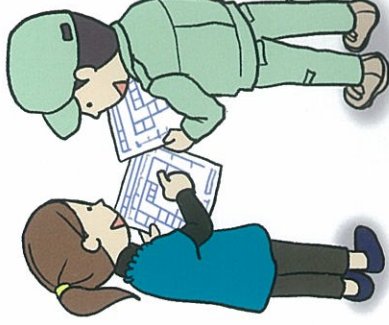
① 住まいの改善に関する相談に対応する場合に活用できます。

- ・ 介護保険制度における住宅改修等の説明に利用できます。



② 相談者への説明や改善内容の提案に活用できます。

- ・ イラストや写真を利用して説明することで、相談者の理解が深まります。



③ 工事業者との調整の際に活用できます。

- ・ 保険者（区市町村）への提出書類の説明や工事内容の確認等に利用できます。

目次

1. 住まいの改善について

- 1-1 住まいの改善の目的・効果 1
- 1-2 住まいの改善の流れ 2

2. 住まいの改善に関する相談対応

- 2-1 住まいの改善に向けた検討のポイント
 - (1) 相談者や住宅の状況把握 3
 - (2) 要望や改善目標の確認 6
 - (3) 住まいの改善手法 7
 - 〔手法1〕 住宅内の整理整頓、家具配置の変更、動作の安全確保/
照明や室温／寝室の位置の変更 7
 - 〔手法2〕 福祉用具の活用や介護サービスの利用 9
 - 〔手法3〕 住宅改修 10
- 2-2 住宅改修工事の実施のポイント
 - (1) 図面の依頼に関するポイント 18
 - (2) 工事費の見積り依頼に関するポイント 21
 - (3) 工事記録写真の依頼のポイント 24
 - (4) 改善後の効果の確認 25

3. 医療職との連携

- 3-1 疾患による身体状況の特性と住まいの配慮 26
- 3-2 住まいの改善に際しての医療職等との連携 27

4. 住まいの改善や住み替えに関する情報提供

- 4-1 住まいの改善・住宅改修に関する情報 28
- 4-2 住み替えに関する情報 29

1. 住まいの改善について

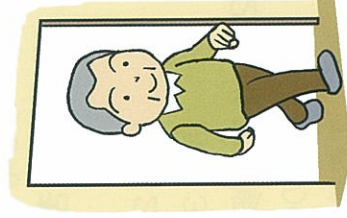
1-1 住まいの改善の目的・効果

住宅内の転倒の予防につながります!!

- 生活動作の危険個所を改善することで、転倒の予防につながります。

住宅内の事故

高齢になるにつれて住宅内での事故の割合が高くなります。具体的には、「よろけて転倒した、つまずいて転倒した」という例が多くなります。



- 身体機能等が低下してからではなく、早めに住まいを見直すことで、生活動作の維持や住宅内の転倒予防につながります。
- 生活動作の維持については、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）に相談すると適切なアドバイスが得られます。

日常生活動作の改善につながります!!

- 住まいの改善により、困難を感じていた動作が改善され、住み慣れた住まいに住み続けることができます。
- 介助者の動作が容易になることで、介護の負担の軽減につながります。



1-2 住まいの改善の流れ

I. 住まいの改善に向けた検討

住宅を訪問し、本人や家族等と直接話すことで、状況を詳しく把握できます。

(1) 相談者や住宅の状況把握／アセスメント

- A 本人や家族から問題点の聞き取り
- B 本人の身体状況や日常生活動作・生活動線の把握
- C 家族・介助者の動作の把握
- D 住宅の現状把握

要望や改善の目標を明確にします。

(2) 要望や改善目標の確認

本人や家族の改善要望及び改善目標の把握・相談・確認

(3) 住まいの改善手法の検討（介護保険制度利用の検討を含む）

*各手法を組み合わせて暮らしやすくします。

手法1：住宅内の整理整頓、家具配置の変更など

手法2：福祉用具の活用や介護サービスの利用

手法3：住宅改修

住宅改修に関する「独自の助成事業」や「建築士等のアドバイザー派遣制度」などが行われている自治体もあります。

II. 住宅改修の実施に向けた調整と効果の確認

(1) 工事業者との調整

- （図面・見積書作成の依頼及び確認、工事方法の確認など）
- ・介護保険制度を利用した住宅改修を行う場合は、「支給申請書」、「理由書」、「見積書」、「図面」等の書類が必要です。また、完了した場合は、「工事費の領収書」、「工事費内訳書」、「住宅改修の完成後の状態を確認できる書類（改修前・改修後の写真）」、「住宅の所有者の承諾書」等が必要です。

(2) 改善後の効果の確認

- ・要望を満足できたか、正しく利用されているかなどを本人や家族に確認し、必要な場合は手直しをします。

2. 住まいの改善に関する相談対応

2-1 住まいの改善に向けた検討のポイント

(1) 相談者や住宅の状況把握

ポイント

住まいの改善に向けたアセスメントを行います。住宅を訪問し、相談者（本人や家族等）から話を聞き、本人と一緒に確認しましょう。

A 本人の身体状況や基本動作の確認

- ◆ 身体状況等の基礎情報に加え、生活上の基本動作を確認しましょう。

チェックリスト	具体内容
① 身長・体重、健康状態	
② 身体障害の状況	
③ 福祉用具等の利用状況	
④ 介護状況	
[記録]	

B 家族・介助者の状況の確認

- ◆ 家族構成等の把握のほか、介助者の状況を確認しましょう。

チェックリスト	具体内容
① 家族人員・構成	
② 家族の生活支援内容	
③ 介助を担う人	
④ 介助者の身体状況	
⑤ 介助を行うスペースの有無	
[記録]	

C 日常生活動作の状況、住宅の危険個所の確認

- ◆ 日常生活動作や生活動線に支障がないか確認しましょう。

アセスメント・チェックリスト	改善したいこと
【外出】	
① 主に外出の際に利用している出入口までの屋内移動	
② 玄関の上がり框（がまち）の昇降	
③ 履物の着脱	
④ 車いす、装具の着脱	
⑥ 玄関の出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
⑥ 玄関から道路までの屋外移動	
【排せつ】	
① 寝室などからトイレまでの移動	
② トイレの出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
③ 便器からの立ち座り、車いすからの移乗	
④ 衣服の着脱	
⑤ 排せつ時の姿勢保持	
⑥ 後始末のしやすさ	
【洗面・入浴】	
① 寝室などから洗面・脱衣室、浴室までの移動	
② 洗面動作のしやすさ、衣服の着脱	
③ 洗面・脱衣室、浴室の出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
④ 洗面・脱衣室、浴室内での移動（立ち座りを含む）	
⑤ 洗い場での姿勢保持（洗体・洗髪を含む）	
⑥ 浴槽の出入りしやすさ（立ち座りを含む）	
⑦ 浴槽内での姿勢保持	
⑧ 利用している福祉用具	
【屋内移動】	
① 寝室から居間食事室までの移動のしやすさ	
② 出入口の下枠の段のつまずき	
③ 階段の勾配や手すりの使いやすさ	
【食事・就寝】	
① 居間食事室や寝室の出入りのしやすさ（扉の開閉含む）	
② 室内の床の滑りにくさ	
③ 室内の移動のしやすさ（手すりの必要性）	
④ 介助スペースの適切さ	

【設備機器】	
① 水栓金具、ドアノブ、スイッチ、コンセント等の使いやすさ	
② 設備機器の使いやすさ	

D 住まいの改善にあたってポイントとなる部分の確認

◆ 住まい方の改善につながる発見

チェックリスト	記録
① 住宅内の片づけ、住宅内の整理整頓 例：ぶつかる物がいないか 例：廊下に物が置いてあり、通路が狭くないか	
② つまづきやすい物を床に置いていないか 例：つまづきの原因になりそうなカーペットやマット、電気コードなど	
③ 滑りやすい物を置いていないか 例：スリッパなど	

◆ 日常生活動作の発見

チェックリスト	記録
① 普段の動作で手をついている部分の発見 (汚れていたり、擦り減っている部分など) 例：廊下を歩く時や段差を越える時に手をつく位置は、手すりを取り付ける位置の目安	
② 物の出し入れが困難な場所の発見 例：踏み台が必要であったり、腰や腕が痛くなる位置の収納など	

◆ 住宅改修につながる発見

チェックリスト	記録
① つまづきやすい箇所の発見 例：敷居に段があるなど、転ぶ危険のある箇所	
② 暗くて困っている場所の発見 例：廊下、玄関、階段が暗いなど	
③ 寒くて困っている場所の発見 例：浴室や洗面・脱衣室、トイレが寒いなど	

(2) 要望や改善目標の確認

ポイント

本人の生活動作や家族・介助者の動作について、「改善したい動作とその状況」を把握し、「どのように改善したいか（改善の目標）」を確認しプランを作成します。

【参考】 本人や家族・介助者が要望する改修内容が適切かどうか判断に迷う場合は、理学療法士（PT）や作業療法士（OT）に相談するとアドバイスが得られます。

- 本人や家族・介助者と検討した内容を書き込み、打合せの記録を作成しましょう。

● 打合せ記録（ 年 月 日）

出席者：

内容：

◆ 「改善したい生活動作」と「改善の目標」

	改善したい生活動作とその状況	改善の目標
例	便座からの立ち上がり困難であり、家族などの介助が必要	便座からの立ち上がりを一人で行えるようにする。
①		
②		
③		
④		
⑤		

(3) 住まいの改善手法

ポイント

住まいの改善については、「住宅内の整理整頓や家具配置の変更、動作の安全確保など」、「福祉用具の活用や外部サービスの利用」、「住宅改修」を組み合わせて検討しましょう。

手法1

住宅内の整理整頓、家具配置の変更、動作の安全確保

- 住まい方を見直すだけで、住みやすくなります。

【家財の片づけや整理整頓、家具配置の変更】

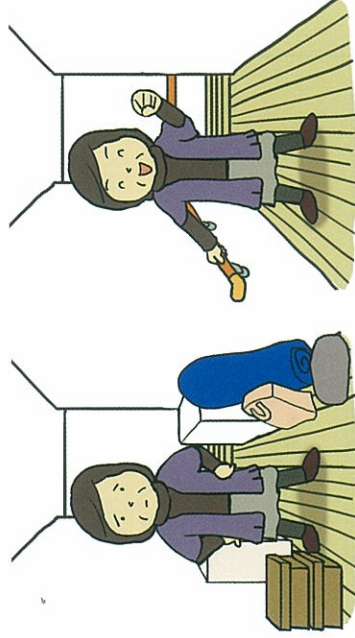
- ・ 住宅内の整理・整頓、家具配置を変更するなどして、歩きやすくなります。

例：ぶつかかる物を片づけます。

例：廊下にある物を片づけると通路が広くなります。

- ・ 床にある物を片づけて、つまずいたり滑らないようにします。

例：カーペットやマット、電気コードなどで転倒しないようにします。

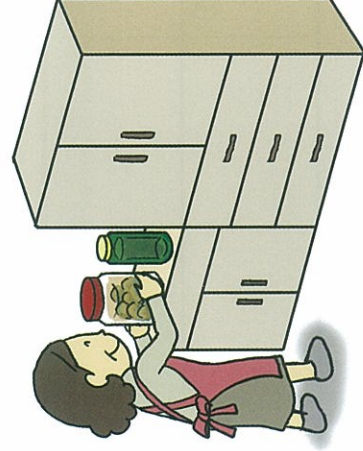


【動作の安全確保】

- ・ 安定した姿勢で動作ができるようにします。

例：高い位置にある物(食器など)を取る場合、無理な姿勢になるので、常時使うものは、取りやすい場所に移動します。

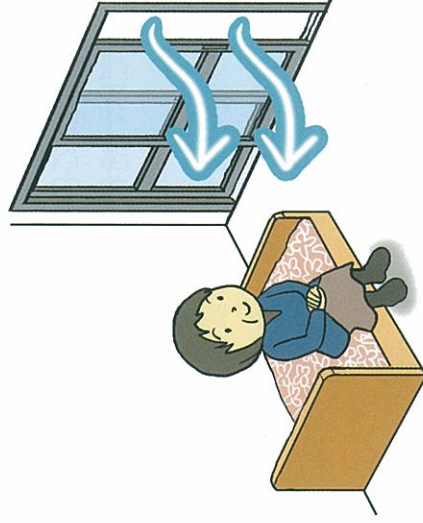
例：重い物は、腰をかがめずに取れる場所に収納します。



照明や室温

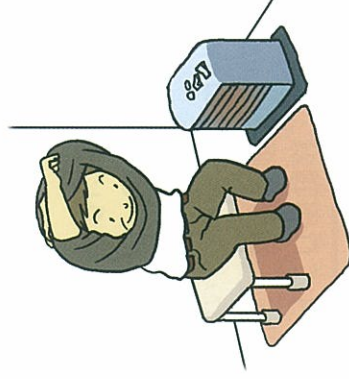
【適度な照明、適度な換気の確保】

- ・ 高齢になると、より明るさが必要になるので、階段や玄関など転倒の危険があるところには、とくに十分な明るさを確保します。
- ・ 健康に暮らすためには、適度な換気が必要です。風が通り抜けるようにして、新鮮な空気を取り入れることを習慣づけるようにします。



【住まいの中の寒さ対策】

- ・ 脱衣室やトイレで暖房器具を利用するなど、ヒートショック*対策をします。
- ・ 寝室とトイレを近接させることも有効です。



* ヒートショック：急激な温度変化によって身体が受ける影響のこと。「脱衣室から浴室への出入り」や「居室からトイレへの移動」など、温度変化の激しいところを移動すると、身体が急な温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

寝室の位置の変更

- ・ 寝室をトイレや居間の近くの部屋に変更するなど、移動しやすくする検討をします。その場合には、利用者が生活の変化に対応できることを確認したうえでを行います。
- 例：寝室をトイレに近い部屋に変更すると、トイレへの移動が楽になります。
逆に寝室の近くにトイレを設ける方法もあります。
- 例：寝室と居間がつながると、家族との交流も密になります。その場合には生活時間の違いなどにも配慮が必要です。