

住 宅 改 修
ワンポイント・アドバイス集

目 次

No.1	手すりをつける	1
No.2	手すりの取り付け（横手すり）	3
No.3	手すりの取り付け（縦手すり）	5
No.4	階段編	7
No.5	階段編 その2	9
No.6	玄関上り框（かまち）の段差解消	11
No.7	開き戸（ドア）から引き戸への取替え	13
No.8	トイレ編	15
No.9	浴室編	17
No.10	改修工事を考える	19
No.11	屋外スロープの設置	21
No.12	トイレの手すり	25
No.13	玄関の住宅改修を考える	27
No.14	浴室の問題解決策	29
No.15	住宅改修の助成制度	31
No.16	身近な住宅改修 建具編	37
No.17	マンションの住宅改修での注意点	39
No.18	その汚れ落とせませよ！	41
No.19	住宅改修工事における注意点	49
No.20	住宅改修工事における注意点2 段差の解消	53

住宅改修 ワンポイント アドバイス

No. 1

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

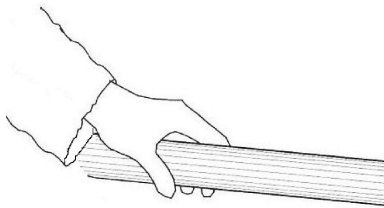
電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

手すりをつける



玄関や廊下、トイレなどの壁に
手の跡はついていませんか？

それは**手すりを必要としているサイン**です。

こんな症状の時、手すりがあると便利！

- ① 玄関から上がる時、膝(ひざ)が痛い。

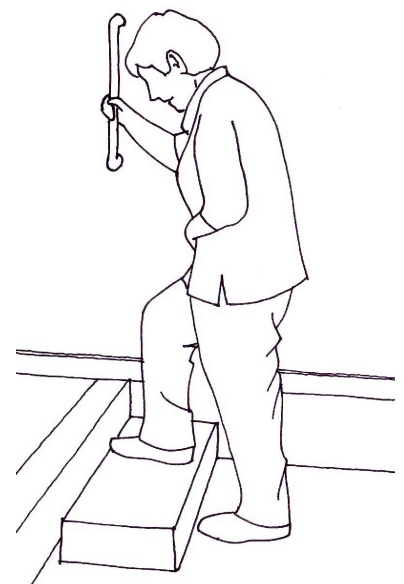


縦の手すりと

踏み台 などがあると楽です。

このような部分的な動作に役立つ

手すりを、**動作補助手すり**といいます。



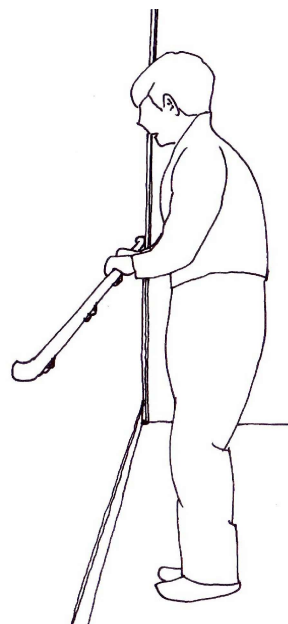
『**手と足で身体を支える**』

② 長い廊下で息切れしちゃう



連続した横手すりなどがあると楽です。

このような、歩行を手伝う手すりを
歩行補助手すりといいます。



『**手すりに掴まって歩く**』

手すりの役割

このように手すりは転倒を防いだり、歩行や動作をスムーズにします。

手すりを付けると便利なことはわかった。

でも・・・

どこに付けたら良いんだろう・・・？



実際に使う場所で確かめるのが、一番良い方法です。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

手すりの取り付け(横手すり)

手すりは大きく分けて、歩行を助ける『**歩行補助手すり**』と、立ち上がりなど動作を助ける『**動作補助手すり**』があり、歩行時の転倒防止や動作を円滑にする役割があります。

『歩行補助手すり』を取り付ける時の注意点について

『**歩行補助手すり**』は、主に『**横手すり**』を用いて、使う人の移動する経路＝『**動線**』に沿って取り付けます。

手すりを取り付ける場所や本数は、使う方によって異なります。

使いやすいことはもちろん家族の方にとっても邪魔にならないよう、**実際に試しながら** 検討しましょう。

また、**専門家に相談** することも有効な方法の1つです。

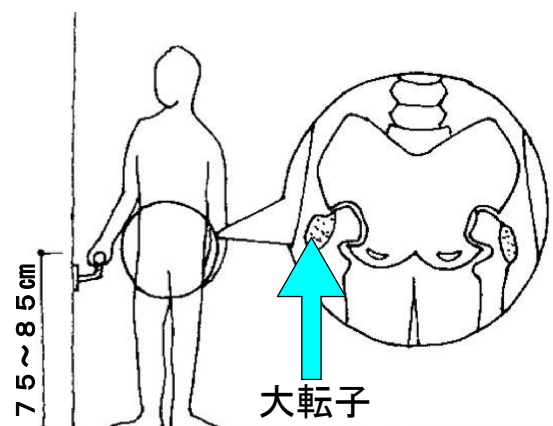
廊下などに取り付ける『**横手すり**』の高さは、一般的に床から
75cm～85cm

とされています。

『**横手すり**』の高さは、**大転子**

(おしりの外側にある大腿骨の付け根)

や、その方の **杖の高さ** を目安にする方法もあります。



背中が曲がっている方は低めに、前腕で寄りかかる人は高めにするなど、その人の**体格や使い方に配慮**しましょう。

手すりの取り付けの注意点 その1

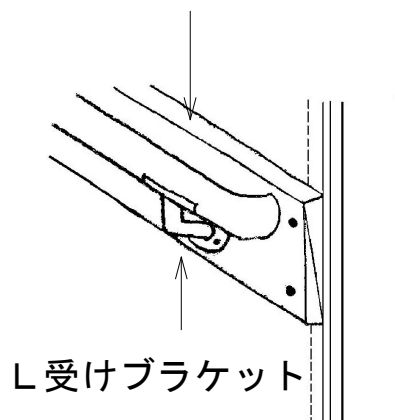
『**横手すり**』を取り付ける時、どのような点に注意すると良いでしょうか？

下地補強材 厚さ1.5～2 cm

ポイント1 強度、金具、形状

手すりには、利用する方の体重が掛かるので、**しっかり取り付け**ましょう。

強度が不足する場合は、1.5～2 cm 厚の**補強板**を柱などに固定する『**下地の補強**』を行います。



また、^{エル}**L受けブラケット**を使用すると、手すりを持って横移動する時、手に金具が当らずスムーズに移動できます。

手すりの形状は、太いものや細いもの、平らなものなど**さまざま**です。その方の手の大きさや使い方、痛みなどに配慮して決めることが大切です。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

手すりの取り付け（縦手すり）

『**縦手すり**』は、玄関の段差を超える動作や、トイレでの立ち座り、廻り階段の昇降など、**垂直方向**の動作補助に利用されます。

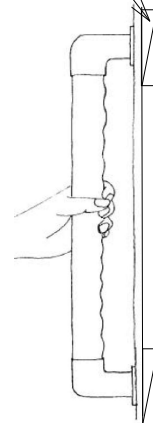
縦手すりの取り付け**金物**は、動作の邪魔とならないよう、握る部分を避け、**手すりの両端**に取り付けるようにします。

壁面の強度が不足する場合は、縦手すりも横手すりと同様、柱などに**補強板**を固定してしっかりと取り付けます。

浴室など濡れた手で利用する手すりは、ディンプル加工など**滑り止め**機能があり、濡れにも強い**樹脂皮膜の手すり**などがより安全です。

なお、**縦手すりの太さは**、後述のとおり**しっかり握れる太さ**にします。

補強板



ディンプル加工
付縦手すり

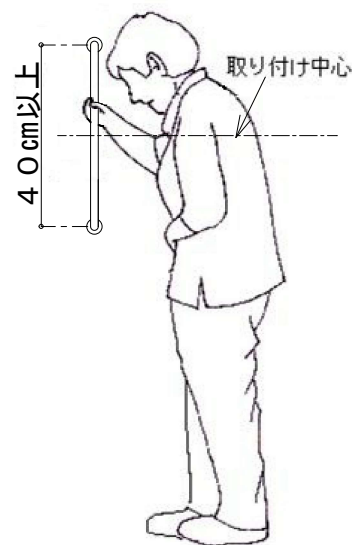
縦手すりの取り付け高さ

縦手すりの取り付け高さは、手すりの中心と、使われる方の胸位置をそろえた高さを目安に検討します。

また、手すりの下端を、ご利用の **杖の高さ** にして、**40 cm 以上の長さの手すり** を

取り付ける方法もあります。

取り付けの前には、使う方のからだに応じた場所とするため、実際に使い勝手を試してから取り付けます。



手すり取付けの注意点 その2

ポイント 2 手すりの太さ(断面丸形)

手すりの太さ は、**指先が触れる程度** の太さとされ、通常は **28 ~ 36 mm** の太さです。

手すり は **動作の支え** となるだけでなく、**体重をかけたい、身体を引き上げる** 場合にも利用されるため、手すりの役割により **太さが違います。**

縦手すり は、しっかりと握れる **直径 32 mm** の太さ。

横手すり は、**直径 35 mm** の太さが一般的です。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

階段編

階段の上り下りは、水平及び垂直方向の移動が組み合わさった動きを伴います。
そこで、**階段手すり**の**取り付け方について**考えを整理してみました。

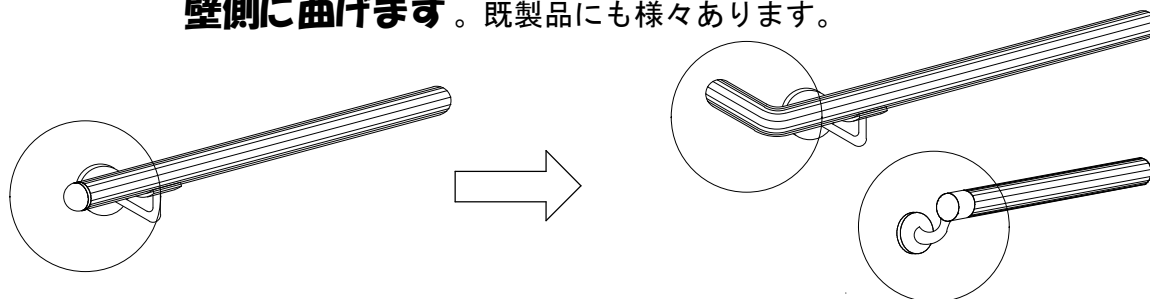
- ① **使い手**が、**連続して使用**できる。
- ② **端部**が**安全**である。
- ③ **しっかり握れる太さの形状**である。
- ④ 手すりがグラつかないように**手すりの長さに応じた支え**がある。
- ⑤ 取り付ける**下地の強度**が、十分である。
- ⑥ **高さ**が、**適切**である。

など、これらの条件を基本に考えます。

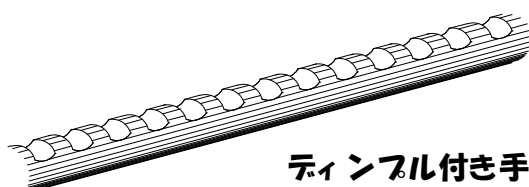
- ①について 手すりの角度が変わるところは、**継ぎ手**で対処します。



- ②について 端部が下図の左側の形状ですと、引っ掛かる事がありますので**壁側に曲げます**。既製品にも色々あります。

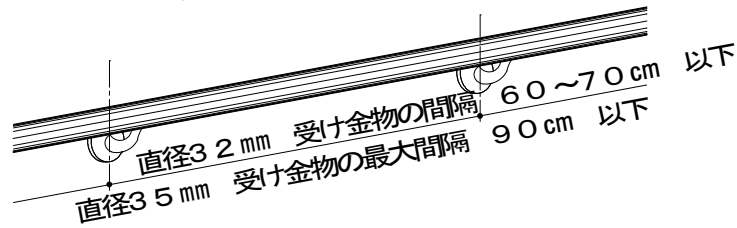


- ③について 太さは**直径32mm、35mm**が、木製の手すりでは一般的です。
実際に握ってみると**3mm**の差は大きい事が解ります。
形状は溝があり滑り難い**ティンフル**付きが良いかと思えます。

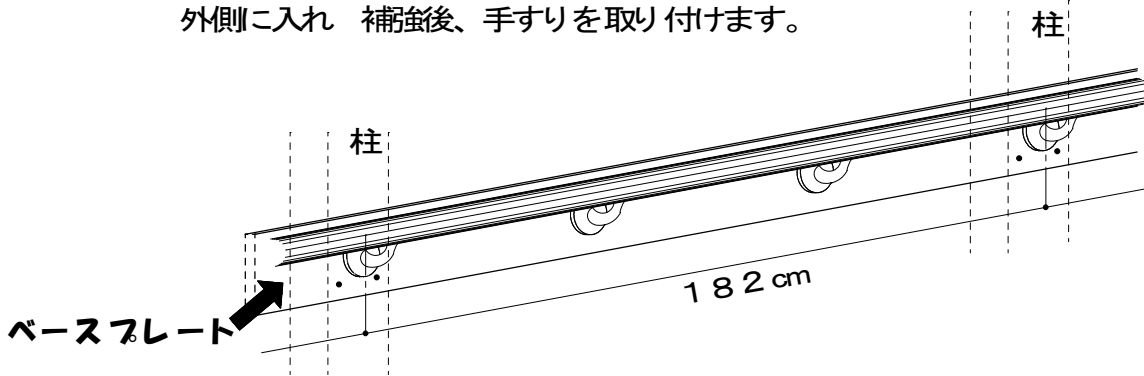


ティンフル付き手すり

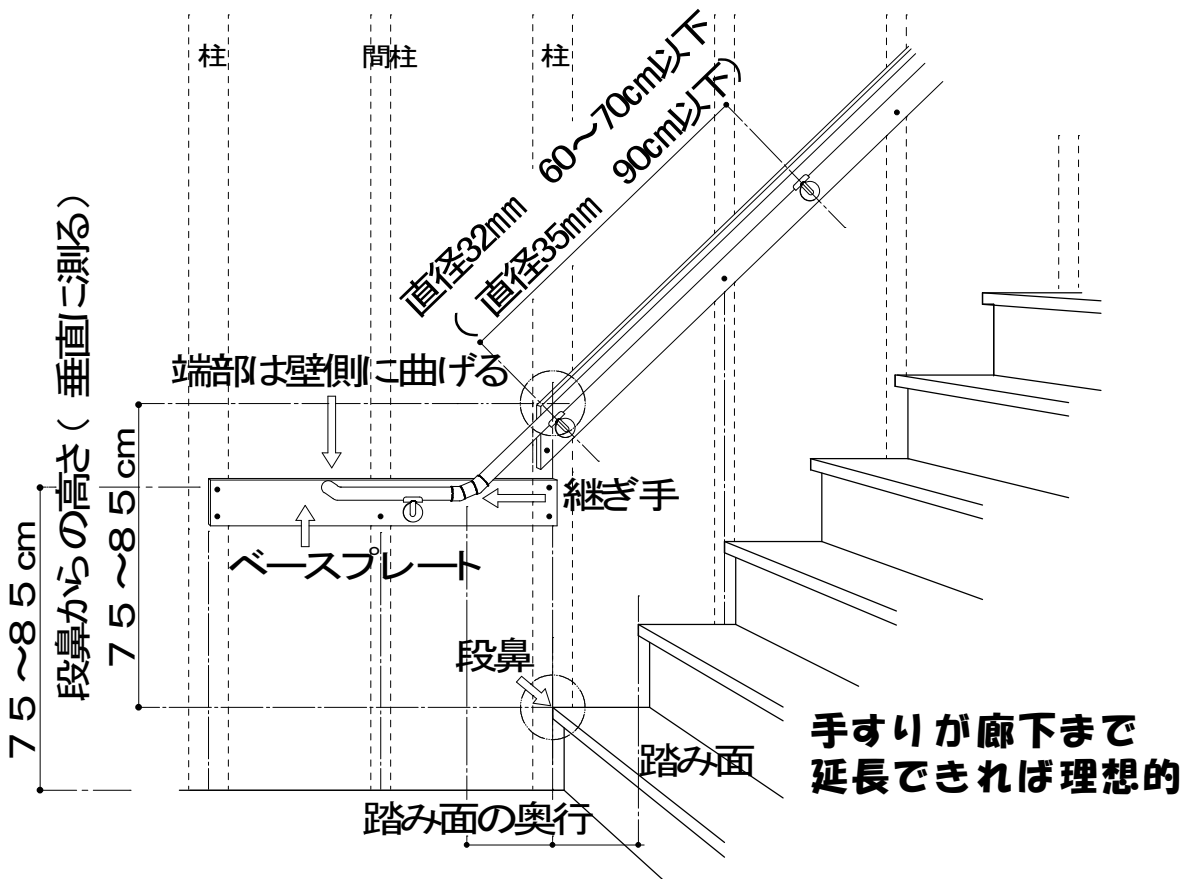
- ④について 支えは一般にL 受けブラケットを使用します。その間隔は
直径30 mm の太さの手すりで **60~70 cm** 程度、
直径35 mm の太さで **90 cm** 程度とされています。



- ⑤について 強度不足の場合 **ベースプレート(補強板)** を壁の内側または、
 外側に入れ 補強後、手すりを取り付けます。



- ⑥について 高さは 80 cm 前後と言われておりますが、使われる方に合わせるのが
 一番ですので **現場で高さをあわせる** ことをお勧めします。
 高さの測定は **段鼻(段板の先端)から垂直に測ります**。



住宅改修 ワンポイントアドバイス

No. 5

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

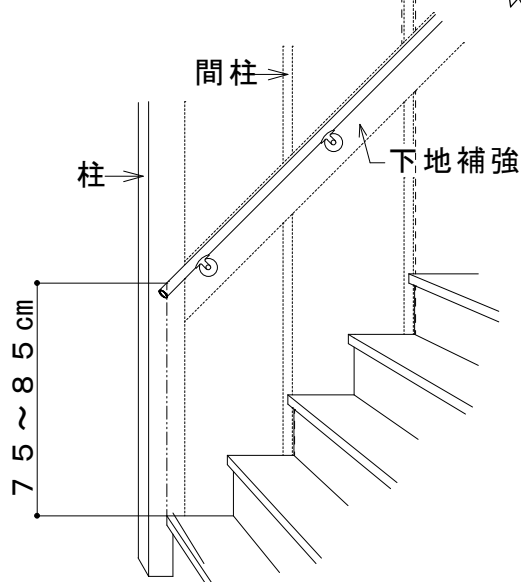
相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

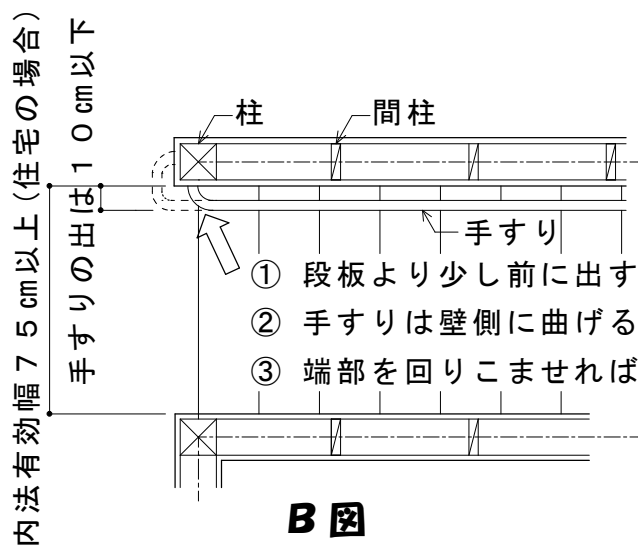
階段編 その2

手すりが階段の先まで連続していることが理想ですが、実際は、**A図**のように**階段の端で手すりが切れている**ことが多いのではないのでしょうか。この場合、階段の最後が持ちづらく、バランスを崩すことがあります。



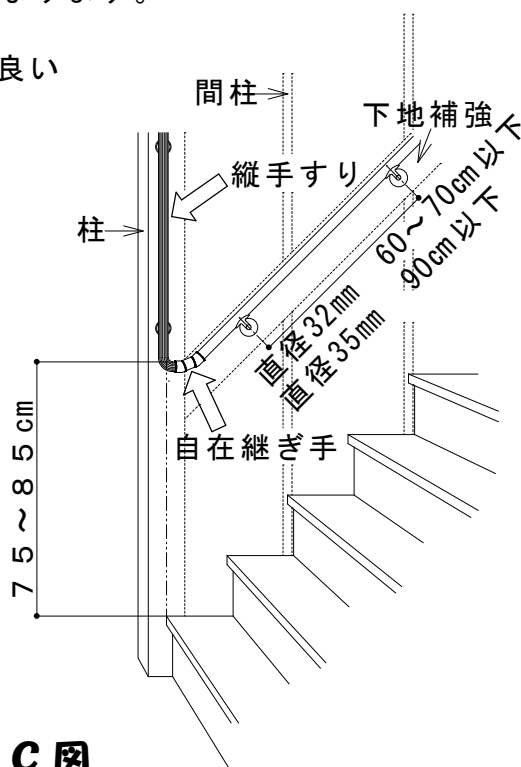
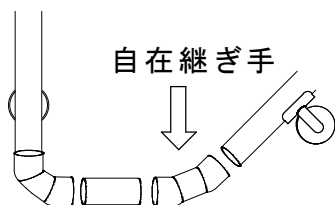
好ましくない例 **A図**

この場合、手すりの端部を**B図①、②、③**のような処理を行なうことで、**転倒予防**を配慮した手すりになります。



B図

また、**C図**のように端部に**自在ジョイント**を付けその先に**縦手すり**を付けると一層安全性が増します。

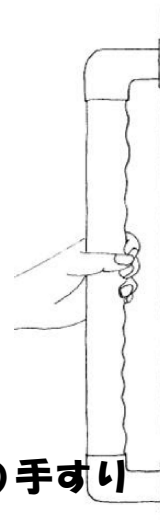


C図

ディンプル加工付の手すり

前号で、ご紹介しました、ディンプル付き手すりについて、ディンプル加工とは、**凹凸加工をほどこしてある**ことをいい、木製でディンプル加工付の手すりは、**しっかり握らなければならない縦手すり**などに有効です。

また、樹脂被覆でディンプル加工付の手すりは、浴室などぬれた手で握らなければならないところでも、しっかり握ることができます。



ディンプル加工付きの手すり

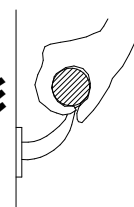
手すりの形状

手すりの形状は、利用する方の身体や使い方の状態に合わせて選ぶことが大切です。

① 円形

手すりの形状は、断面が円形のタイプが一般的です。主に、浴室、トイレ、洗面所、階段、玄関等に使用します。

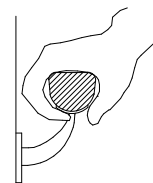
円形



② 上部平坦形(おにぎり形、小判形)

主に廊下に使用し、腕や手の平を手すりに乗せた状態で、滑らせながら使うのに適しているため、握力に自信の無い方や、手指に痛みのある方には都合の良い形状となっています。

小判形



おにぎり形



楕円形

③ 楕円形

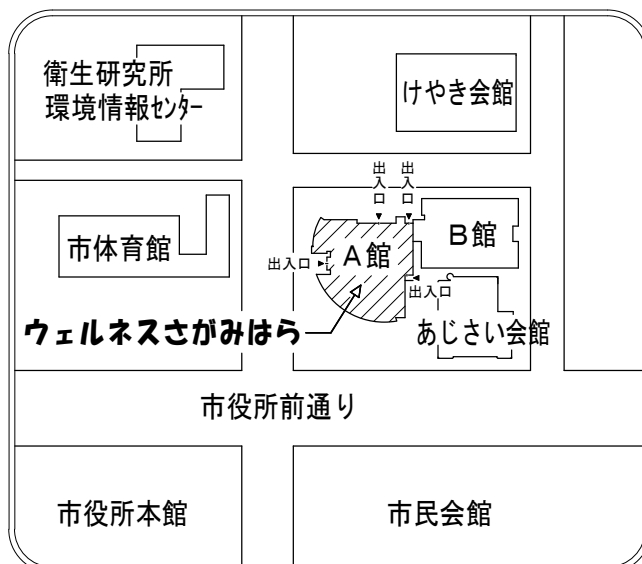
ほどよい太さの楕円手すりは、手すりをねじる力に対して手のひらの抵抗力が大きいいため、身体のバランスを保つのに効果があります。

水平移動は、手を滑らせながら使うことも、しっかり握って使うこともできます。縦にして使用するときでも、しっかり握ることが出来ます。

ご案内

< 住宅改修のご相談 >

- ・中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班
(ウェルネスさがみはら A館1階)



編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

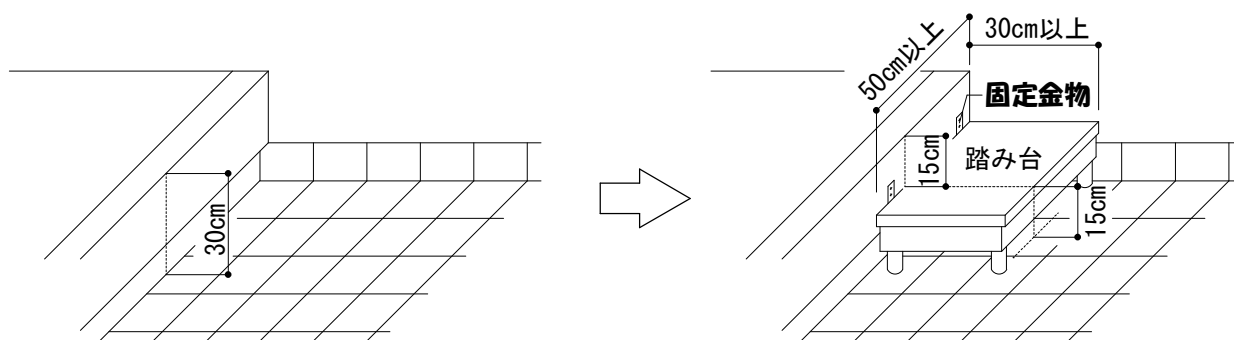
検索

玄関上り框（かまち）の段差解消

上り框の段差解消をするため、**踏み台** を設置し段差を2段にして緩和します。

また、**手すり** を併用することで、より負担を軽減することができます。

※ 金物などで固定された場合や持ち運びが容易でないものが住宅改修費の支給対象となります。



30cmの高さのある段差を、半分の高さにして上がり下りしやすいようにする。

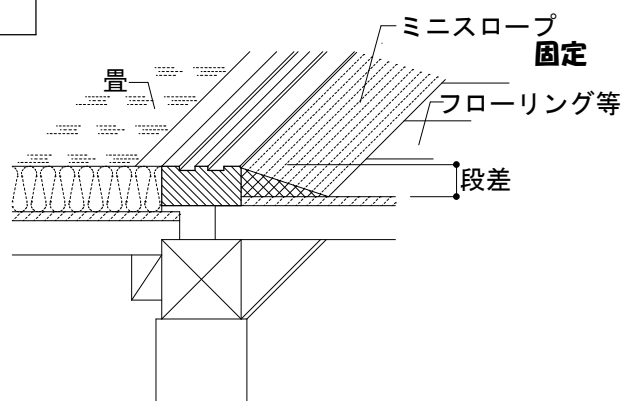
段差解消ミニスロープ

車いすに乗っている人が、わずかな段差でも越えようとすると大きな衝撃を感じます。

敷居の段差程度であれば、**既製品** があるので **比較的安く** 設置できます。

※ 出寸法（B）が大きくなると設置場所によっては、移動の邪魔になることがあるので注意が必要です。

※ 足首の関節を装具で固定したり関節が硬くなってしまった人の場合は、傾斜した面を踏むと滑ったり膝が折れてしまい、ミニスロープを設置するとかえって危険な場合があるので注意が必要です。

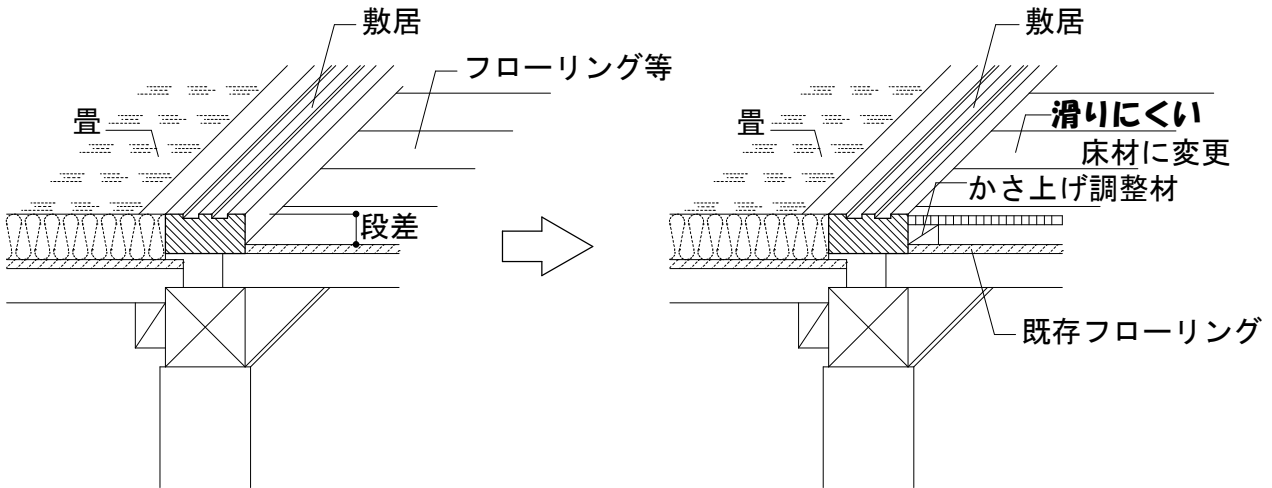


参考例（ミニスロープ既製品）

サイズ (A × B × C)	(cm)
1.4 × 4.6 × 80.0	
2.0 × 7.1 × 80.0	
2.5 × 9.2 × 80.0	
3.0 × 11.3 × 80.0	
3.5 × 13.4 × 80.0	
4.0 × 15.4 × 80.0	
5.0 × 19.6 × 80.0	

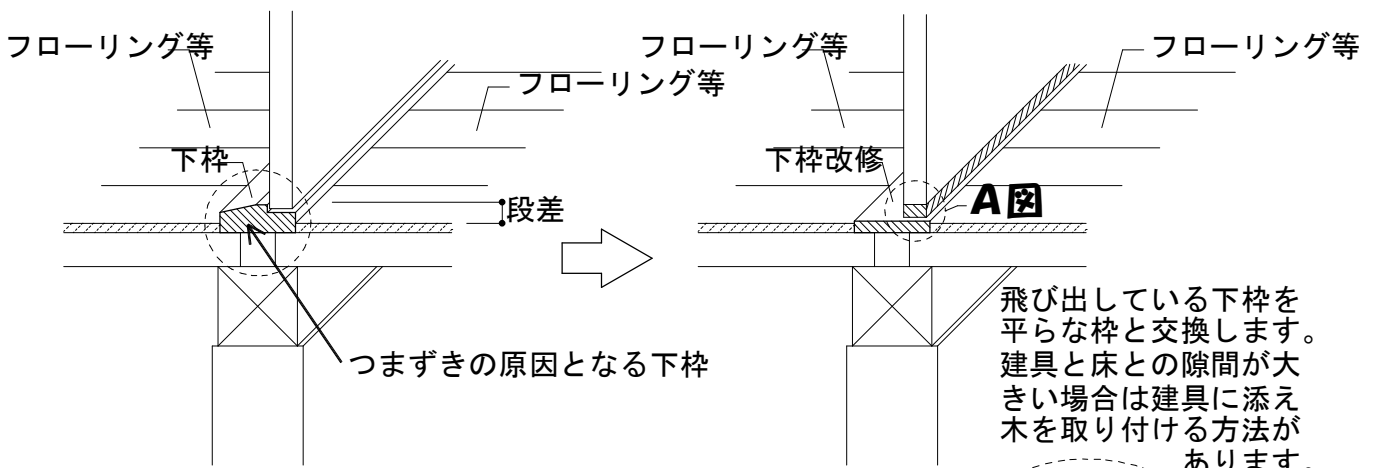
敷居段差の解消

住宅内の段差でよく問題になる『敷居段差』は、特に **畳とフローリングの厚みの差** からくる例が多くみられます。表面にあるミニスロープの他、**床の低い部分^{かさあ}を高上げる** 段差の解消方法もあります。



※ つまづき転倒の原因

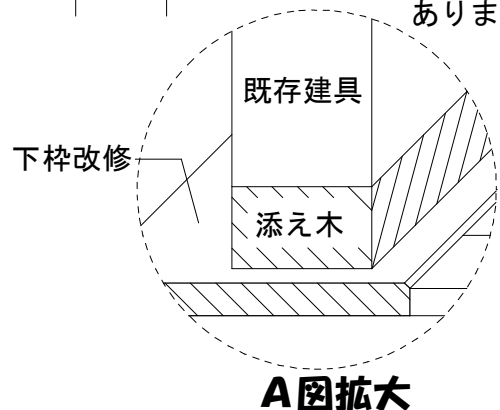
- ① ドア下枠やカーペットの縁など 3 cm 以下の段差など
- ② 畳と敷居や、畳と畳の縁にできたわずかな段差
- ③ ごさ等が敷かれている場合 などがあります。



(注意)

敷居段差を解消をすると建具が合わなくなることがあります。

見た目をあまり気にしないようでしたら、既存建具の下の足りない部分に **添え木** など工夫して施工すると費用が軽減できます。



編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349

(直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

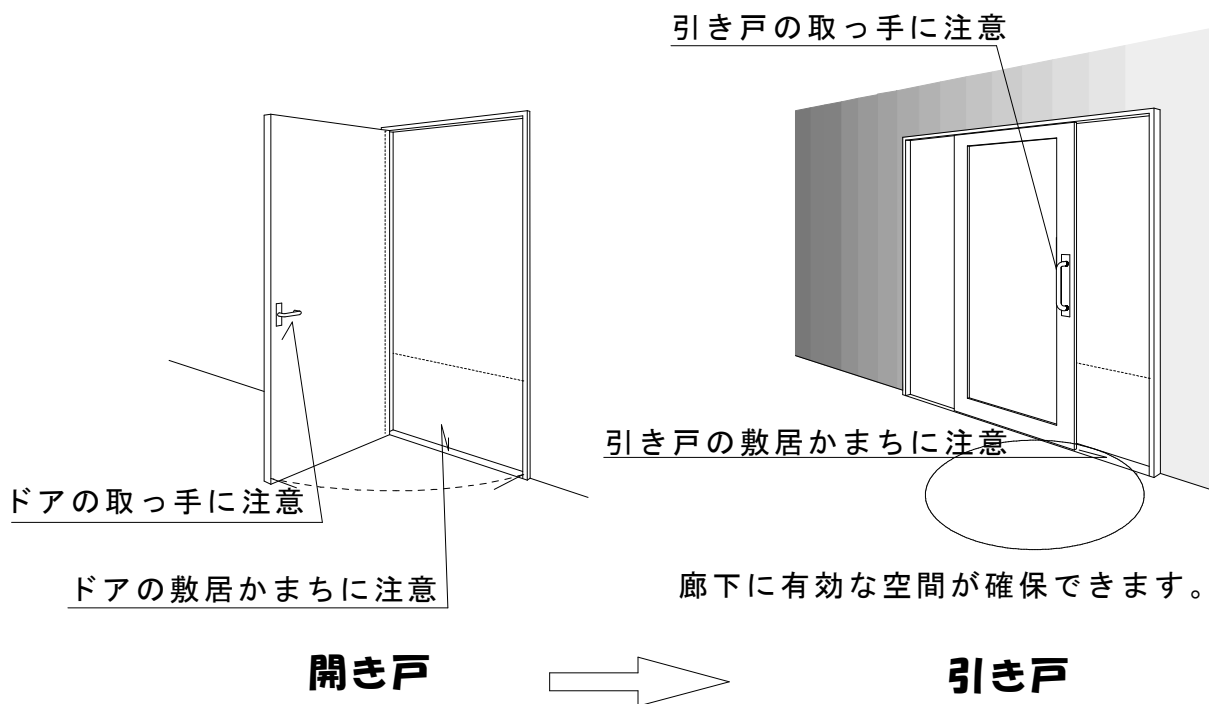
住宅改修相談

検索

開き戸(ドア) から引き戸への取替え

在宅での日常生活に支障がある場合、介護保険における住宅改修に「**引き戸等への扉の取替え**」があります。

杖をついている人や、車いすを利用している人にとってドアの開閉、通過等は負担が大きくなります。



引き戸のメリット

(家の構造や、部屋の配置等で引き戸へ取り替えられない場合もあります。)

小さい力で開閉が可能。(レールと戸車を使用した場合。)

廊下などへの飛び出しが無い為安全です。

廊下に有効な空間が確保できます。

なお、個人の身体状況や部屋の利用方法によっては開き扉の方が良い場合があります。

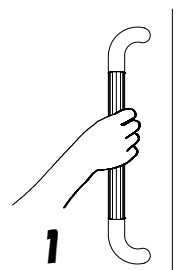
また、一律に引き戸とするのではなく、取っ手や敷居などの各部分にも注目し検討する必要があります。

次ページに示すような点に注意し、よりよく使用できるような検討が必要です。

引き戸の引き手

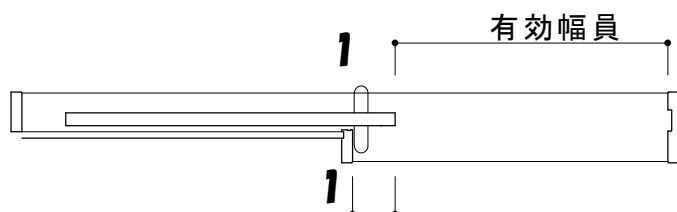
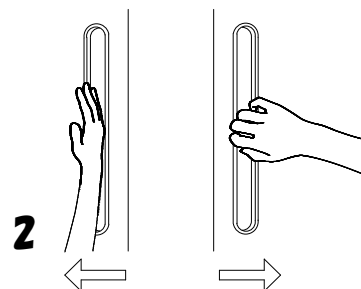
1 ケアハンドル

握力や、腕の力があまりない人でも体重をかけることにより少ない力で開閉が可能です。

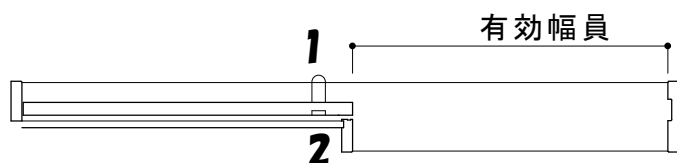


2 引き手

車いすなどの利用のためにドアを引き戸に改修した時に少しでも有効開口を確保したい場合に設置します。1と同様に少ない力で開閉が可能です。



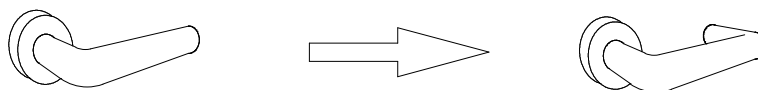
両側をケアハンドルにすると有効幅が少なくなります。



ケアハンドルと引き手を併用することにより、有効幅は両側がケアハンドルの場合より大きく取れます。しかしこのような場合、引き手が壁の内側にきてしまい、使用しづらい場合があります。

開き扉の取っ手 (ドアを引き戸に代えられない場合)

ドアの取っ手 (ドアノブ) を代える事により使い勝手が良くなります。



3

4

ドアノブでは **3** の様なレバーハンドルが普及していますがほんの小さな事が大事になる場合があります。

3 の場合は服の袖等が引っ掛かり転倒するなど思わぬ事故を引き起こす恐れがあります。

4 の様にドアノブの先端を内側に曲げることで袖が引っ掛かかりにくいように配慮します。

住宅改修 ワンポイントアドバイス

No. 8

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

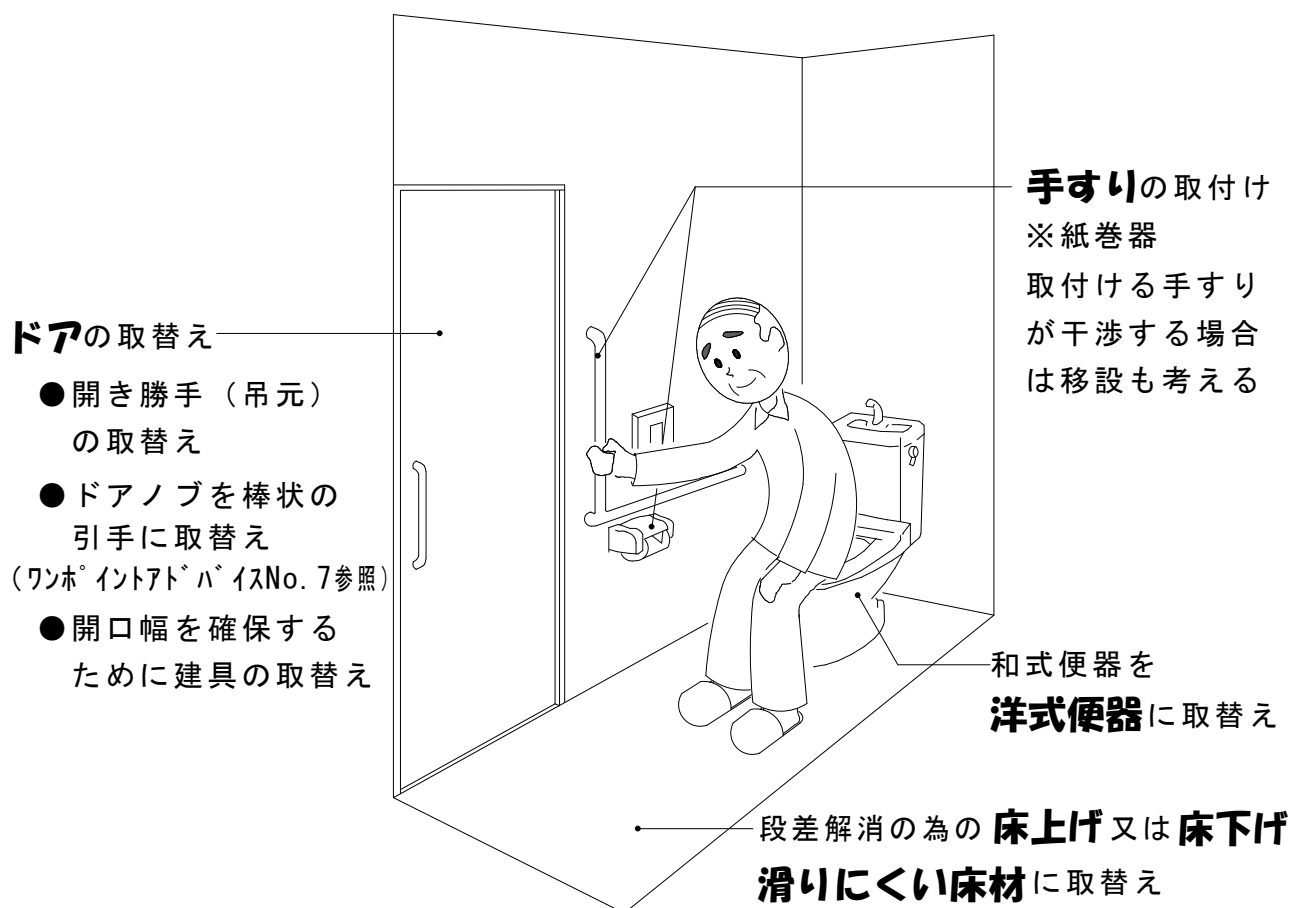
住宅改修相談

検索

トイレ編

トイレは**ご家族全員が使う所**です。まずは、使いやすいトイレ環境に整えることが大切です。ご家族の意見をよく聞いて計画を立て、**安全で使いやすい**トイレを目指しましょう。

では、トイレの改修はどのようなものがあるのかみてみましょう。



(これらは介護保険の住宅改修対象になります。)

便器の高さを調整するには

通常の洋式便座の座面高さは37～39cmですが、関節リウマチ等で膝の曲げ伸ばしに問題がある場合は、便座の上に置く**補高便座**（5cmアップします）を用いると、便座への立ち座りが楽になります。また、便座が上下して、着座や立ち上がりをサポートする**簡易昇降便座**もあります。（これらは介護保険の用具購入となります。）

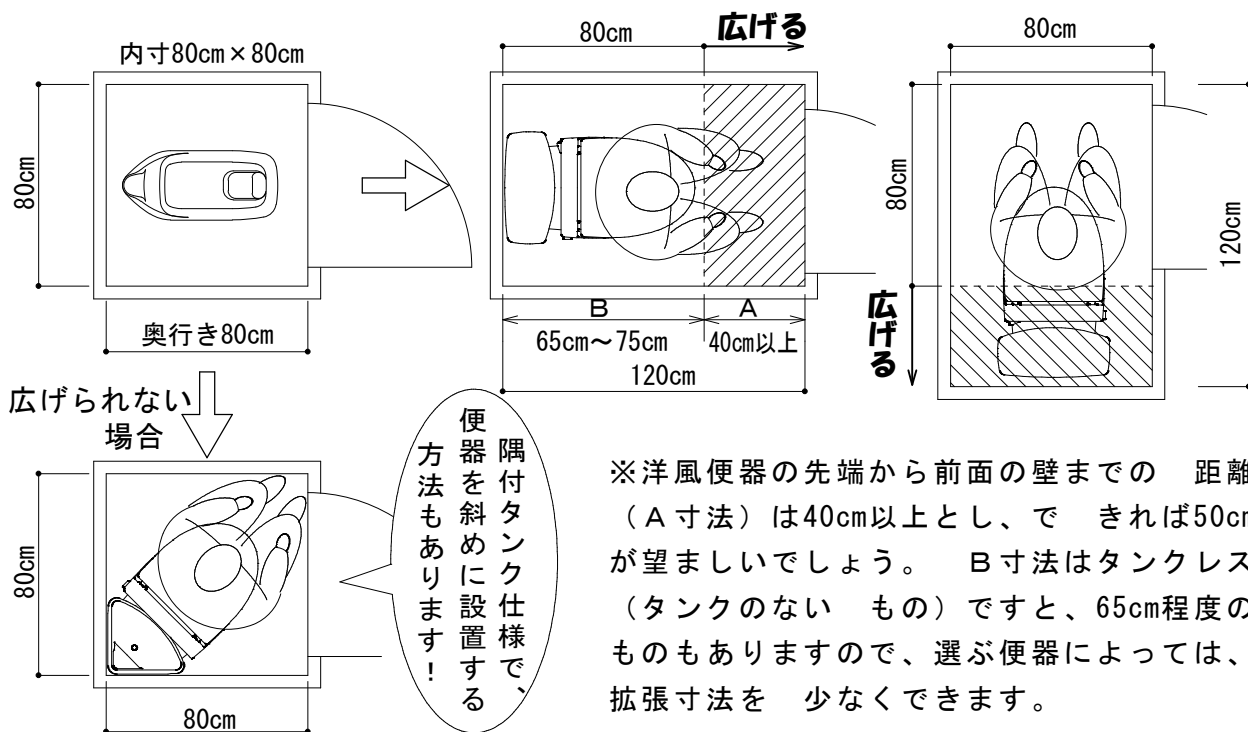
和式便器を **洋式便器に取り替える**

和式トイレでの立ち座りは動作しづらく、**高齢者にとっては腰や膝に大きな負担**がかかってしまいます。腰掛けて使用できる洋式便器は立ち座りが楽になるので、負担も少なくなります。

和式便器から洋式便器への取替えには大きくわけて **2種類の方法**があります。

1. 1つは、**住宅改修工事**による便器そのものの取替えです。この場合は、便器以外にも配管や解体、補修工事などの費用が発生します。

また、和式便器の場合、**奥行きが80cm**ほどしかない場合もありますが、洋式便器の場合は **最低でも120cm**ほど必要になってきますので、トイレスペースを拡張できるかどうか、便器取替え工事においては重要なポイントになります。



ポイント! 水洗和式便器から**暖房便座**や**洗浄機能付き**の洋式便器への取替えは、住宅改修の対象になります！

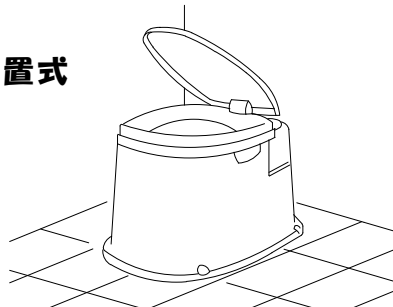
- ◆すでに洋式便所の場合は、機能等の追加付加は対象になりません。
- ◆非水洗便所から水洗化への工事は保険給付の対象外です。

2. もう1つは、便器にかぶせるだけで工事を必要としない**福祉用具**を利用する方法です。ただし、形状によっては**清掃が困難**なものがありますので十分な検討が必要です。

福祉用具を利用した場合

(これらは介護保険の用具購入となります。)

据置式



両用式



住宅改修 ワンポイントアドバイス

No. 9

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagami.hara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

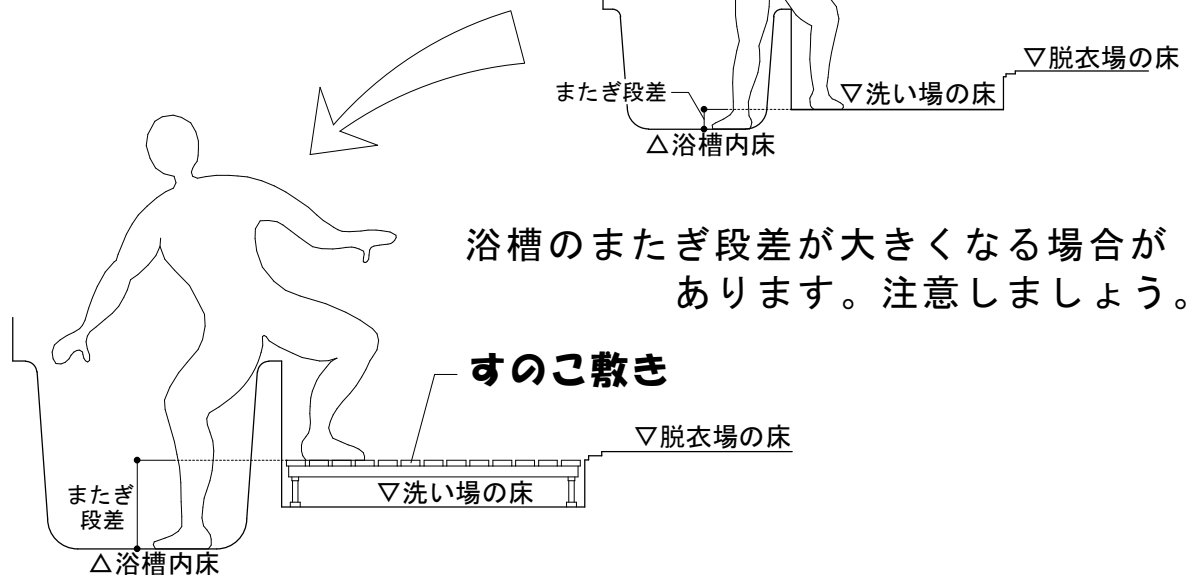
浴室編

1日の**疲れ**を取り、**リラックス**させてくれるのがお風呂です。
入浴には、身体の**汚れ**を落とすだけでなく、**新陳代謝**を盛んにし、**食欲を増進**させ、**便通を良くする**効果があります。
ですが、家庭内事故の1/3は、浴室で起きており、**滑りやすく**
気も緩んでいるので**危険がいっぱい**です。
積極的に入浴が楽しめるよう、動きの妨げとなるものの多い浴室を
安全で使い易く改善しましょう。

気を付けましょう！ 住宅改修の落とし穴

浴室の出入口の段差を解消するために
洗い場へスノコを敷く場合

バランスが崩れ
危険です



浴槽のまたぎ段差が大きくなる場合があります。注意しましょう。

すのこ敷き

またぎ
段差

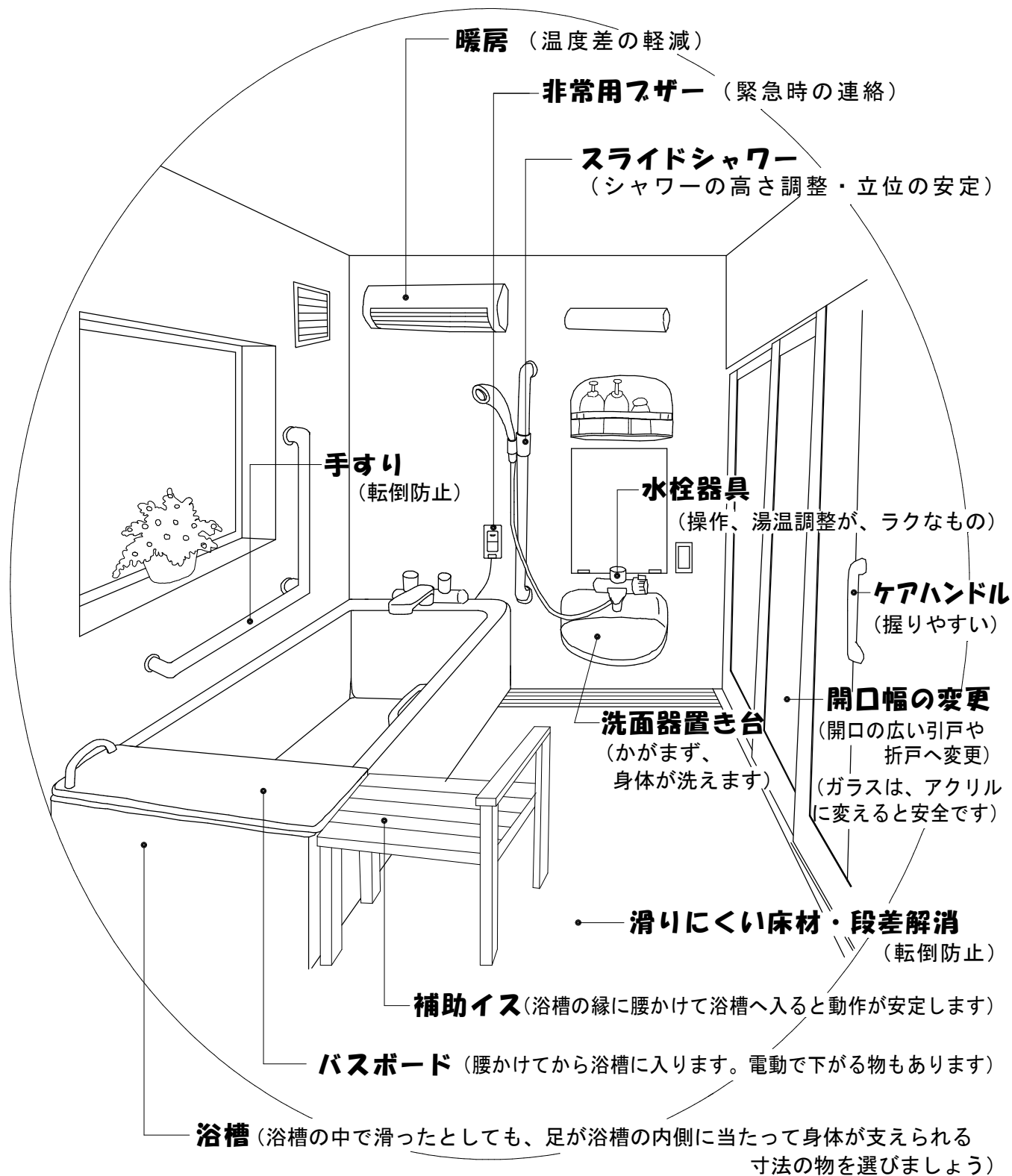
△浴槽内床

▽洗い場の床

▽脱衣場の床

浴室の改修ポイント

- ・風呂フタ（軽く、手入れがラク）
突然倒れてこないよう
置き場所と固定方法の検討



一般的に使い易いと言われる浴槽は、長さ 100cm 深さ 55cm 縁幅 6cm
和洋折衷式、滑らないように、背もたれ傾斜なしです。

※ユニットバス等へ変更の際は、ショールーム等で使い勝手を確認し
選ばれる事を お勧めします。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

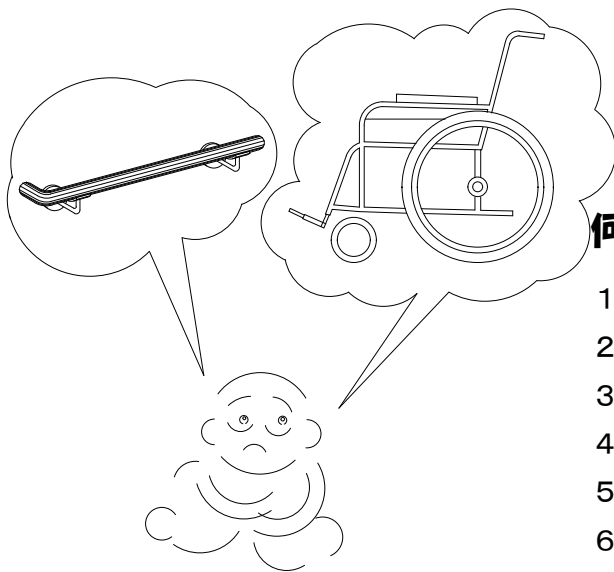
改修工事を考える

前回までのワンポイントアドバイスでは、各部の改修における技術面（手すりや段差解消など）のお話をしてきましたが、今回は介護予防を目的とした住宅改修を考えている方に住宅改修の進め方についてのアドバイスです。

転ばぬ先の住宅改修

階段などによろけたり、ちょっとした段差でつまづいたり、年齢を重ねると運動能力や感覚機能の低下など身体の機能に様々な変化が生じてきます。

住まいに不都合や不便を感じたら住宅改修を考えてみませんか？



不便な住まいを住宅改修すると事故の予防ができ自立度がアップします。

また、介助者の心にゆとりができます。

何処に相談等をしたら良いのでしょうか？

1. 市役所(住宅改修相談)に相談する
2. 地域包括支援センターに相談する
3. ケアマネジャーに相談する(介護認定を受けている方)
4. 建築設計事務所に相談する
5. 建築施工業者に相談する
6. 知り合いの住宅改修をした住まいを見る

どの業者にお問い合わせすれば良いのでしょうか？

基本的には施工業者さんに依頼することになりますが、

- ① 介護リフォームの実績と経験がある。
- ② 相談時に話を根気よく聞いてもらえる。
- ③ 予算に応じたりリフォーム工事を提案してもらえる。
- ④ アフターサービス体制がしっかりしている。

等の項目をチェックしながら、慎重に選びましょう。

※ 相模原市では施工業者の斡旋等は一切しておりません

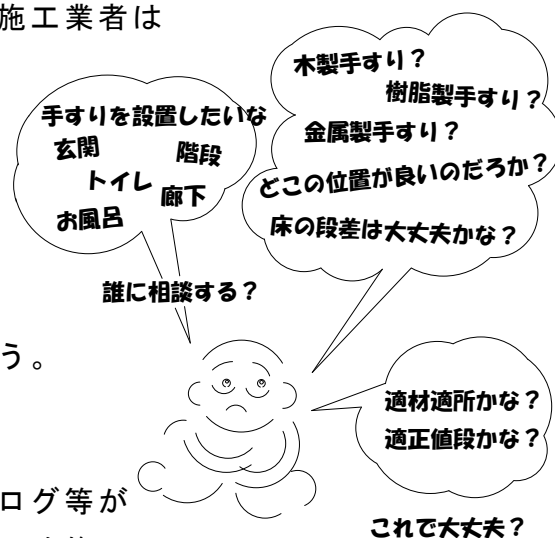
建築設計事務所に依頼をした場合は、設計料がかかりますが、工事の妥当性・工事内容などを第三者の目から確認してもらえます。

工事費の見積もり依頼

改修内容（トラブルを防ぐために、ある程度の※図面が必要）が決まりましたら見積もりを依頼します。ほとんどの施工業者は無料で行っているようですが、依頼前に確認しましょう。

見積もりが無料だからと言って、何度も依頼したり、計画の変更はできるだけ避けるようにしましょう。

※図面を誰が作成するのか、費用はどの位かかるのかを確かめましょう。



見積もり書が出来上がったら

トラブルを避けるために、図面やカタログ等が必要です。選定されている物が、ご自身の改修の目的とあっているのか工事範囲と見積もり内容の説明を受けましょう。

工事着手する前に工事内容を十分理解・納得してから工事契約書にサインしましょう。

工事が始まったら

できるだけ「安全を確保」し、途中経過を確認しましょう。

例えば、図面等に寸法が入っていても、手すりの高さがご自身にあっているか必ず設置場所で高さなどを、取付けする前に再確認しましょう。

工事が完了したら

工事が終わったら改修部分の確認です。もし打合せと違ってある場合や、思っていたようになっていない場合は、お互い確認しあいどのように解決していくか打合せが必要になります。

今後、長きにわたり使用していくので、できる限り改善をしていくのが良いでしょう。



**不安や疑問を感じたら！！ ➡ ➡ ➡ すぐには契約はしないで
各地域包括支援センターやケアマネジャー、又は、下記連絡先に
相談してください。**

相模原市 中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談 042-769-8349
(社)かながわ住まい・まちづくり協会 住まいのリフォーム相談 045-664-6896
(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター 電話相談窓口 0570-016-100

住宅改修 ワンポイントアドバイス

No. 11

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

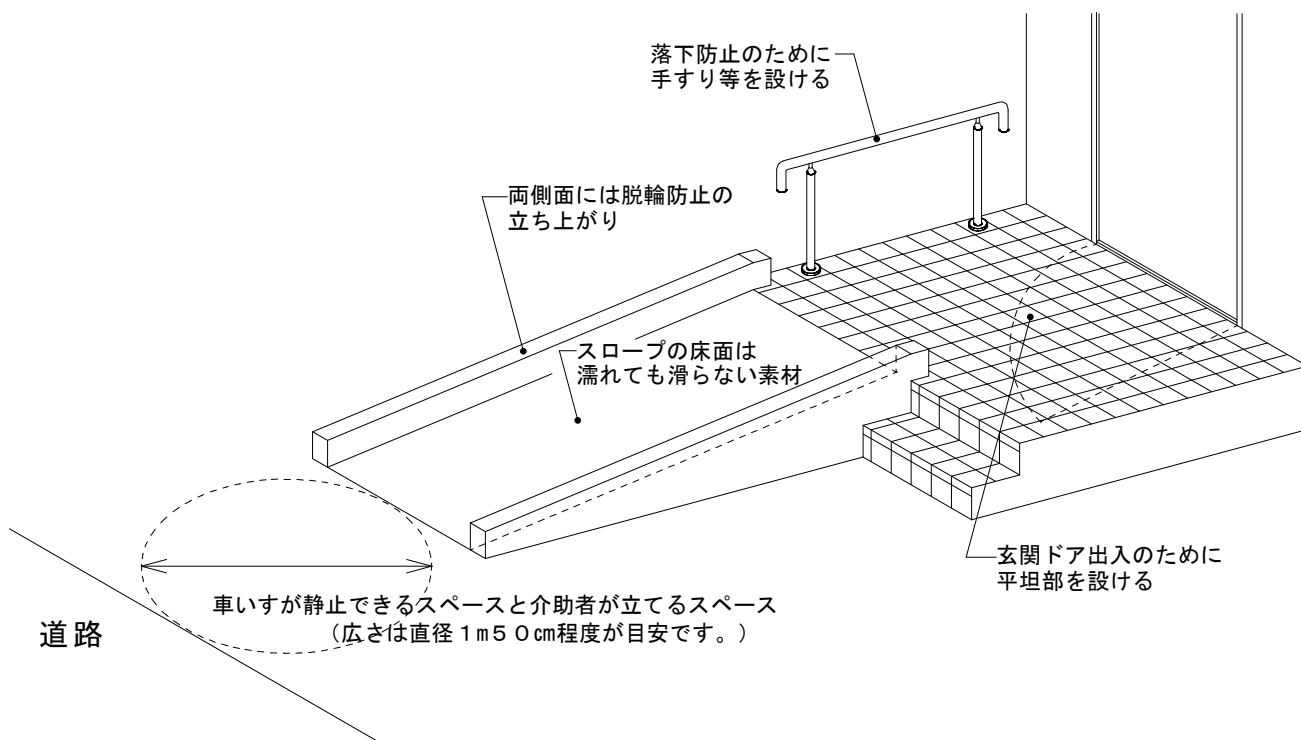
住宅改修相談

検索

屋外スロープの設置

屋外の段差をスロープに整備する場合は、スロープを利用する方の能力や介護が必要な方では介護者の操作能力を考慮して**安全なスロープ勾配**（傾斜角）を確認する事が重要です。特に、スロープを下る際に**傾斜面で停止状態を維持**できることが、スロープの使用に必要な条件になります。また、**スロープの勾配は一定**にして、スロープ途中での勾配の変化は避けてください。

ご本人で安全な上り下りのできる**スロープ勾配の目安**は **1/12 ~ 1/15** です。



スロープを限りのある敷地内に直線で造ることが難しくスロープを折り曲げる必要が生じる場合が多いのが現状です。失敗しないためにも、あらかじめ無理のない計画で施工する事が重要です。

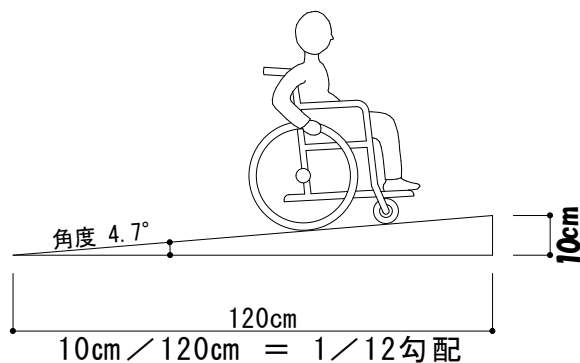
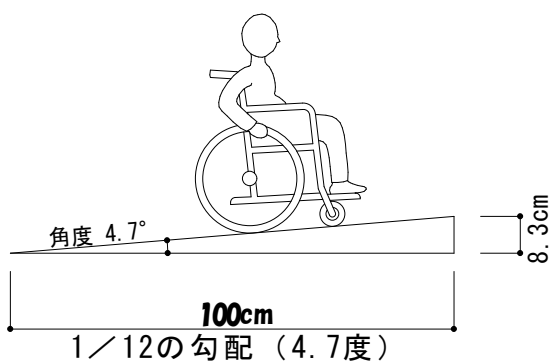
電動車いすや介助用（アシスト）電動いす等を検討されている方は、実用登坂角度を調べる必要があります。

スロープの勾配検討

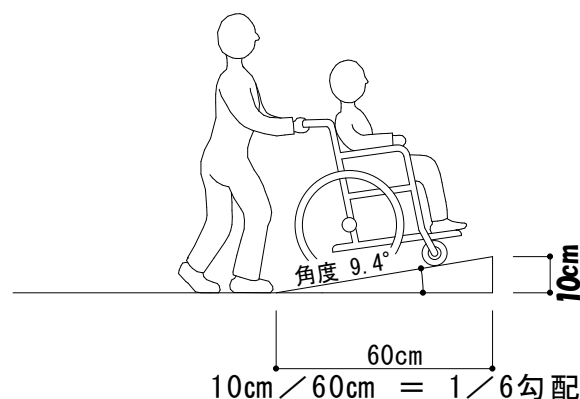
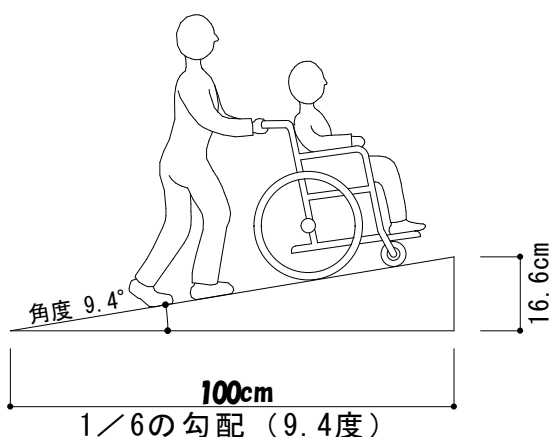
同じ **長さ** で考えた場合

同じ **高さ** で考えた場合

車いすで **自走可能** なスロープ



車いすで **介助者が必要** なスロープ



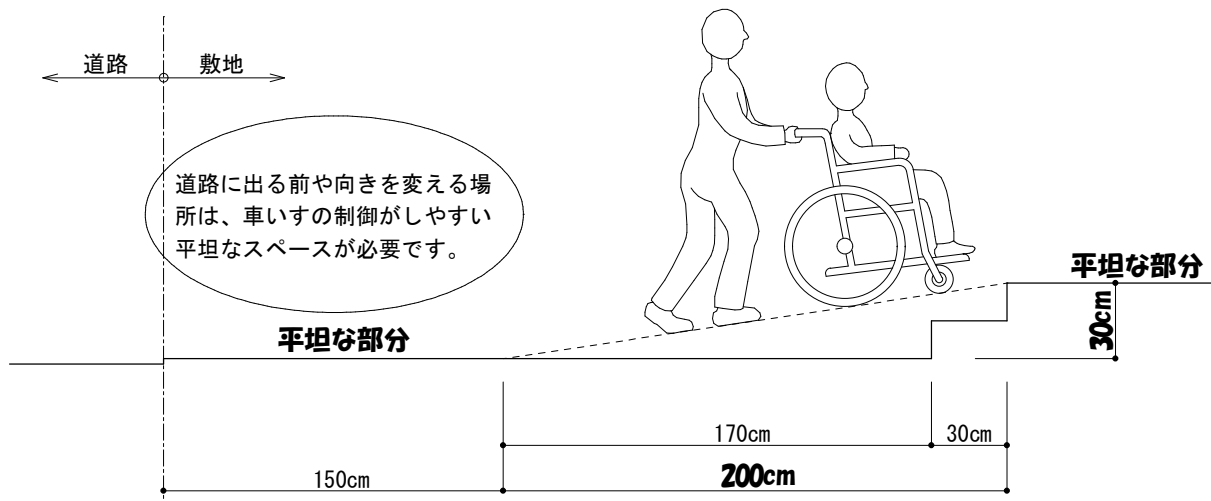
スロープを **1/12勾配** で造りたい場合、**高さの12倍が長さ** になります。

※ 例えば：**高さ20cmの段差** をスロープで解消する場合 **240cmの長さが必要** になります。スロープの勾配は、ご本人または介助する方の体力によっても異なりますので無理のない計画をしてください。また、スロープ幅員90cm以上確保し余裕がない場合は車輪が、スロープ面から外れて転落してしまうので、両側面に **脱輪防止** のために5cm以上の立ち上りや手すり等を設け脱輪しにくくしましょう。

屋外にさらされたスロープは、濡れると滑りやすくなりますので使用材料には注意する必要があります。

スロープで段差解消

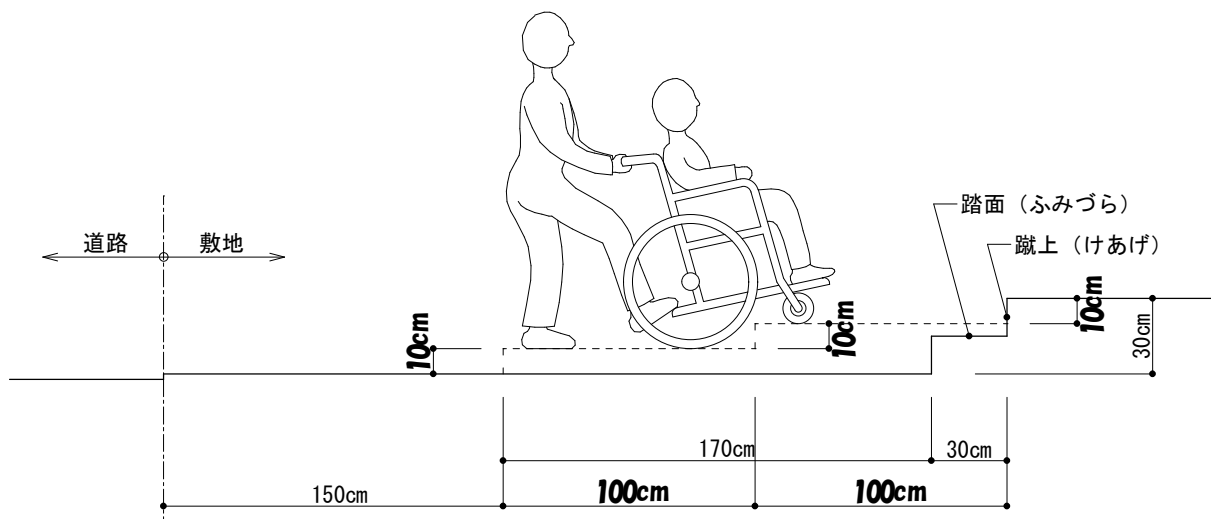
玄関ポーチなどでよく見られる階段状の段差をスロープで段差解消したい場合



※ 例えば：全体の **高さ**が**30cm** で2段程度の段差がある場合に **200cmの長さ** にスロープを設置した場合の勾配を検討すると $200\text{cm} \div 30\text{cm} = 6.66 \therefore 1/6.6$ 勾配なので介護が必要な場合でも **きついスロープ** になってしまいます。

段差を軽減した段差解消

段差を軽減して乗り越えられる場合には次のような方法もあります。



段数を増やして1段ごとの **蹴上を小さく踏面を広く** 取り、段差を乗り越えていくこともできます。ただし、車いすの種類によっては適さない場合もあります。

(例えばステッピングバーがないものや、自走式の子いす等)

スロープ勾配表

(表示：上段はパーセント、中段は角度、下段は勾配)
下記の数値は小数第二位を切り捨てしています。

高さ	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm	70cm	80cm	90cm	100cm	110cm	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm	190cm	200cm	220cm	250cm	
50cm																	27.7%	26.3%	25.0%	22.7%	20.0%	
																	15.5°	14.7°	14.0°	12.8°	11.3°	
																	1/3.6	1/3.8	1/4.0	1/4.4	1/5.0	
45cm																	27.0%	25.0%	22.7%	20.8%	18.1%	
																	15.1°	14.0°	12.8°	11.7°	10.3°	
																	1/3.7	1/4.0	1/4.4	1/4.8	1/5.5	
40cm																	27.0%	25.0%	22.2%	20.0%	16.1%	
																	15.1°	14.0°	11.3°	10.3°	9.1°	
																	1/3.7	1/4.0	1/4.5	1/5.0	1/6.2	
35cm																	27.0%	25.0%	22.2%	20.8%	16.1%	
																	15.1°	14.0°	10.4°	9.9°	8.0°	
																	1/3.7	1/4.0	1/5.4	1/5.7	1/7.1	
30cm																	27.7%	25.0%	21.7%	18.8%	15.1%	
																	15.5°	14.0°	12.2°	10.6°	7.8°	
																	1/3.6	1/4.0	1/5.3	1/6.6	1/8.3	
25cm																	27.7%	25.0%	17.8%	15.6%	11.3%	
																	15.5°	14.0°	10.1°	8.8°	6.4°	
																	1/3.6	1/4.4	1/5.6	1/6.4	1/8.8	
20cm																	27.0%	25.0%	14.2%	12.5%	10.0%	
																	15.9°	14.0°	8.1°	7.1°	5.1°	
																	1/3.5	1/4.0	1/5.5	1/8.0	1/11	
15cm																	30.3%	25.0%	18.8%	16.6%	13.6%	
																	16.8°	14.0°	10.6°	8.6°	6.0°	
																	1/3.3	1/4.0	1/5.3	1/6.6	1/9.0	
10cm																	28.5%	25.0%	14.2%	12.5%	10.0%	
																	15.9°	14.0°	7.1°	6.3°	4.5°	
																	1/3.0	1/4.0	1/5.0	1/6.0	1/7.5	
5cm																	25.0%	20.0%	16.6%	15.0%	12.5%	
																	16.8°	14.0°	11.3°	10.3°	8.0°	
																	1/3.0	1/4.0	1/4.5	1/5.0	1/6.0	
高さ	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm	70cm	80cm	90cm	100cm	110cm	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm	190cm	200cm	220cm	250cm	

住宅改修 ワンポイントアドバイス

No. 12

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

トイレの手すり

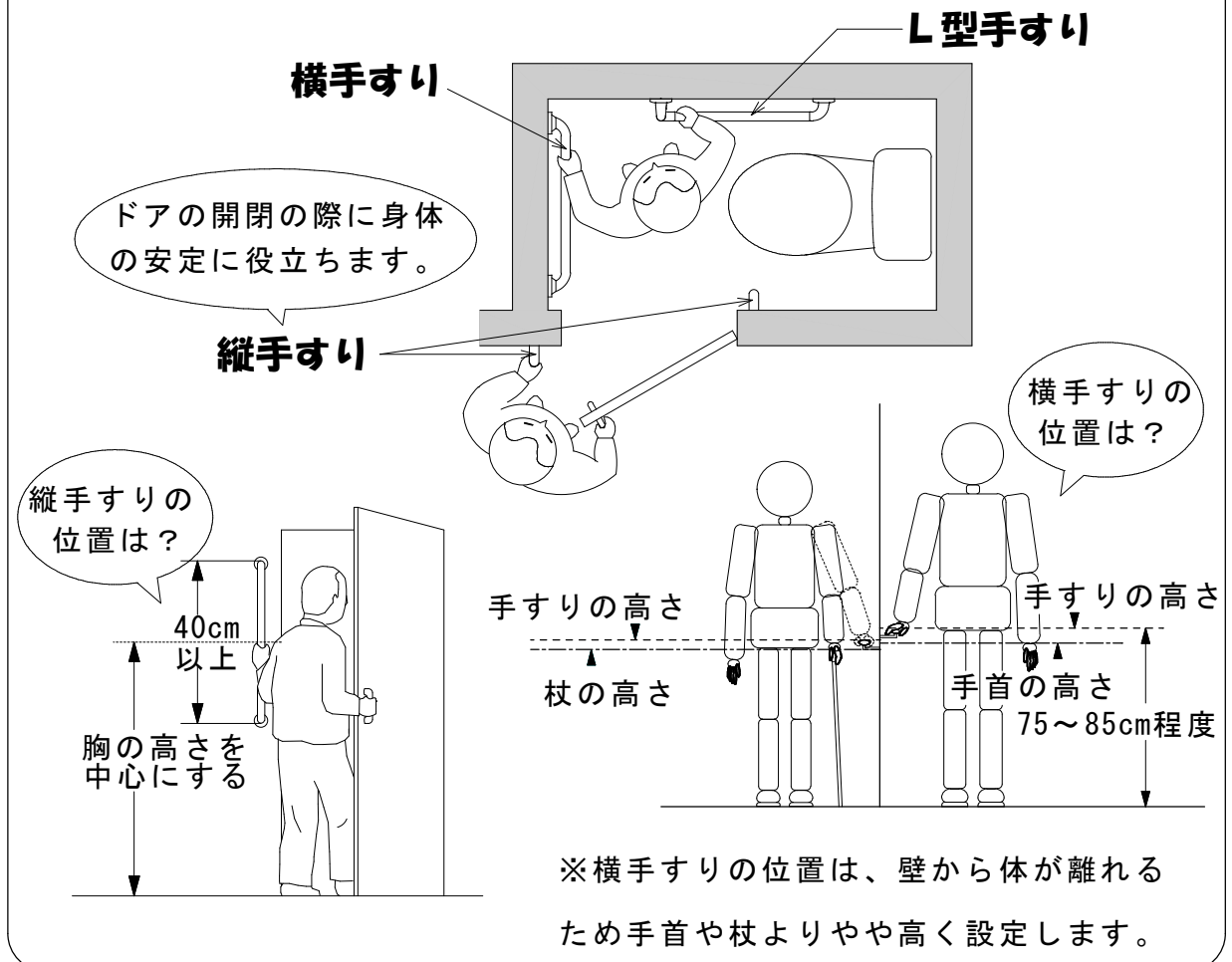
トイレでは、入口から便器まで移動する、後ろ向きに廻って腰掛ける、腰掛けの姿勢を保つ、立ち上がる、といった動作が行われます。

トイレの手すりは、

- ① これらの動作を容易にし、日々の暮らしに役立ってくれます。
- ② 介助が必要になっても、自立に役立ちます。

では、どこにどんな手すりを付けたら良いか見ていきましょう。

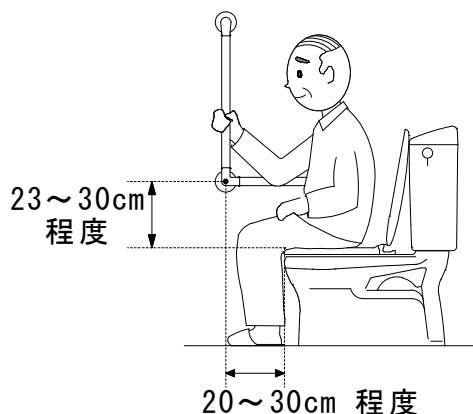
トイレの出入りをサポートする「縦手すり」 便器までの移動をサポートする「横手すり」



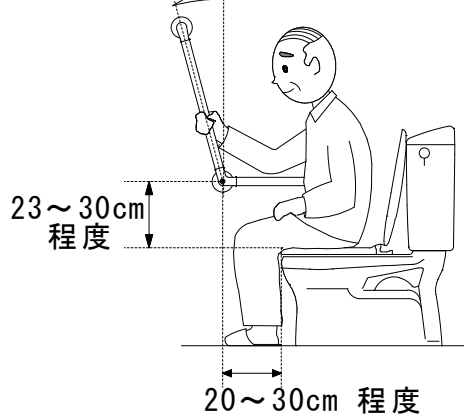
座位の安定や立ち座りをサポートする手すり

固定式の例

「L型手すり」



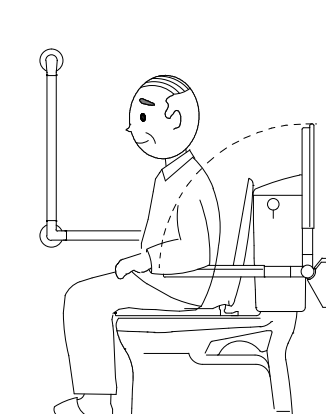
15~30° 程度



90度の角度を持ったL型手すりが一般的ですが、身体状況によっては縦の手すりを少し傾けた方が使い易いこともあります。

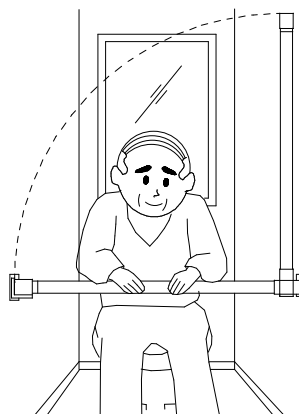
可動式の例

「はね上げ手すり」



介助が必要な場合に、はね上げることができるものは、介助スペースが確保できます。

「遮断機式手すり」

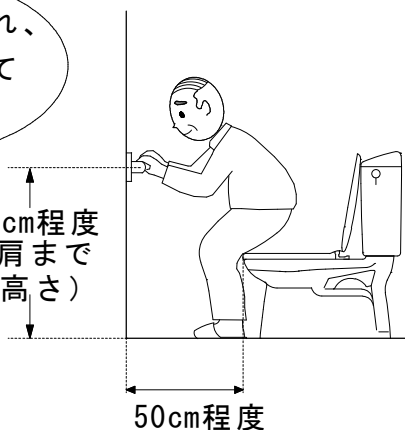


トイレ使用時にトイレ用遮断機式手すりがあると、座位が安定し、排泄が楽になります。

便器の前面のスペースが50cm程度のトイレでは、便器の正面に横手すりを付けると、座る・立ち上がるなどの動作に役立ちます。

立位が楽にとれ、便座に腰掛けて手の届く位置

60~85cm程度
(便座面から肩までの高さ)



※寸法は標準的な数値で示しています。

使用者の使いやすさに合わせて取付け位置を決定してください。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

玄関の住宅改修を考える

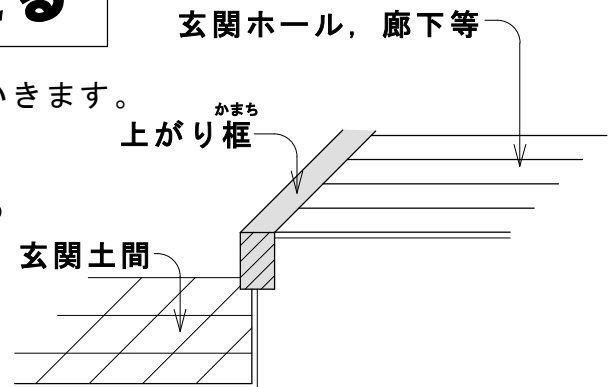
今回は、玄関について改修方法を考えていきます。

ポイント 1

上がり框かまち部分（靴を脱いで廊下等に上がる部分）の段差の上がり降りがしやすい。

ポイント 2

靴の脱ぎ履きがしやすい。



加齢などで身体の様子は変化します。変化していく身体に合わせて、段差解消などをしていくと、外出することが億劫おっくうにならず、自立した生活の維持につながります。

玄関の住宅改修の方法

① 手すりを取付ける。（転倒の予防）

手すりに掴つかまることで、体を支えられ安定した動作ができます。

② 踏み台を置く。（段差の解消）

段差が小さくなり、上がり降りしやすくなります。段差は15cm程度が昇降しやすいのですが、玄関の上がり框かまちの段差により踏み台の高さは調整が必要です。

③ いすを置く。（用具の利用）

いすに腰掛けることにより、履物の脱ぎ履きが楽にできます。

また、段差の大きな玄関上がり框かまちでも、框周辺に腰掛けることにより、履物の脱ぎ履きが楽にできるようになります。

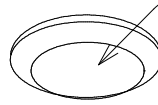
①～③の改修を単独で行ったり組み合わせて行ったりと、さまざまな方法が考えられます。

※なお、個人の身体状況、玄関の大きさや位置により解決方法は異なります。次ページに示すような点に注意し、よりよく使用できるような検討が必要です。

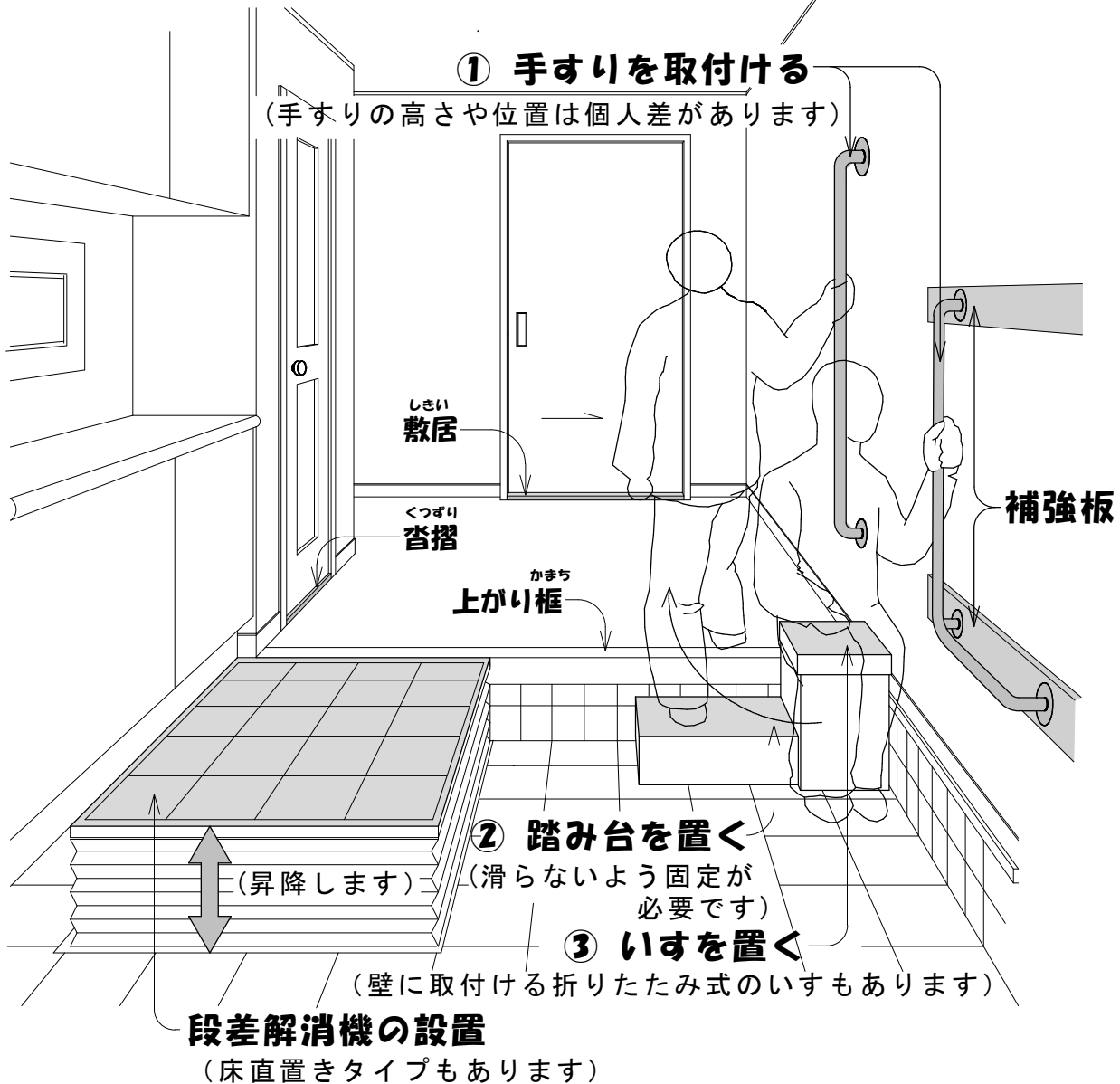
玄関の改修ポイント

明るい照明

(便利な人感センサー付きもあります)



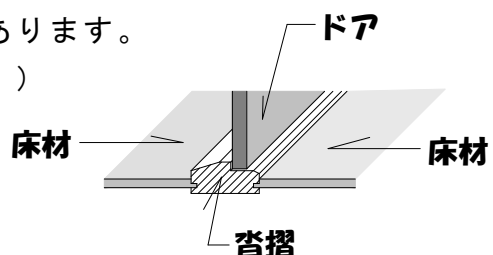
※下図のように沓摺くつずりや敷居しきいに段差がある場合には取り除いて、段差のないものに交換すると、転倒つまずや躓きを軽減できます。



※ 段差解消機を設置するとき、車いすを使用する場合は、車いすが乗るかどうかを確かめましょう。また、段差の高さによっては、簡易スロープを利用できる場合があります。(No.11屋外スロープの設置を参考にしてください。)

※ 沓摺くつずりは、建物の出入り口のうち、ドアなどの下枠部分の部材のことをいいます。ドアの気密性を上げたり、音漏れを防ぐために設けます。

< 沓摺の例 >



編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

浴室の問題解決策

住宅改修相談

検索

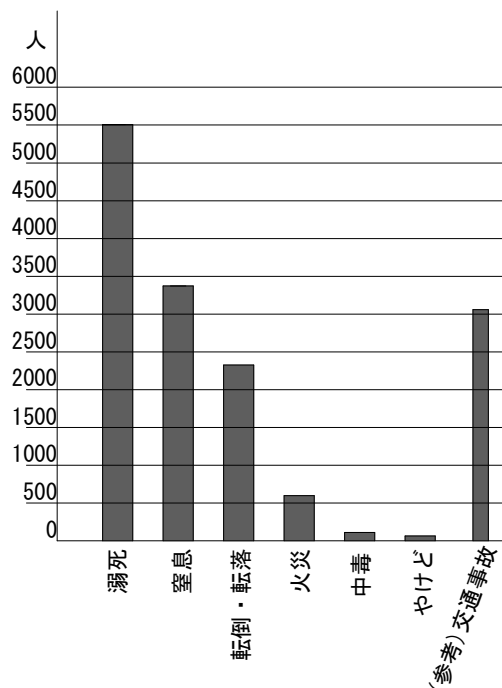
お風呂で、ヒヤッとした事、ありませんか？

入浴は、心身ともにゆったりできる楽しみな時間ですが、動きの障害となるものが多く、実は危険がたくさん潜んでいます。

右のグラフより、浴室での事故で亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多いことが分かります。

入浴中の急死・急病の原因は、心肺停止、脳血管障害、一過性意識障害（失神）が多く、入浴事故は冬期に、起こりやすいとされます。

安全に使いやすく改善して、入浴を楽しめるようにしましょう。



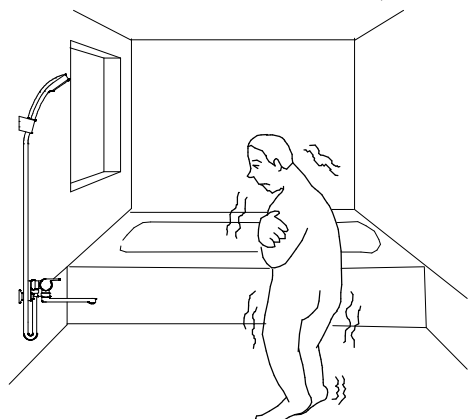
65歳以上の家庭内の主な不慮の事故による種類別死亡数

※ 資料 厚生労働省：平成29年人口動態調査より

寒さ対策を考えてみました

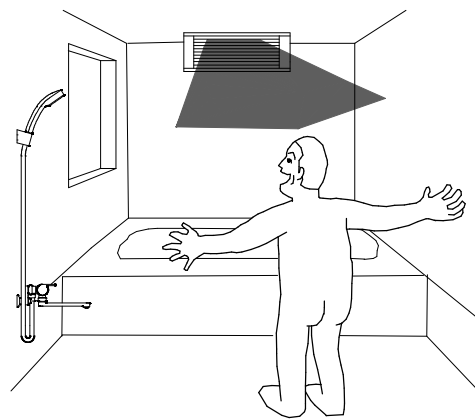
お風呂が寒くてたまりません

部屋との温度差が大きく、寒くて震えていました。



暖房をつけました

血圧の変動を抑え、安心して入浴できるようになりました。



少しの工夫で、大きく変わります

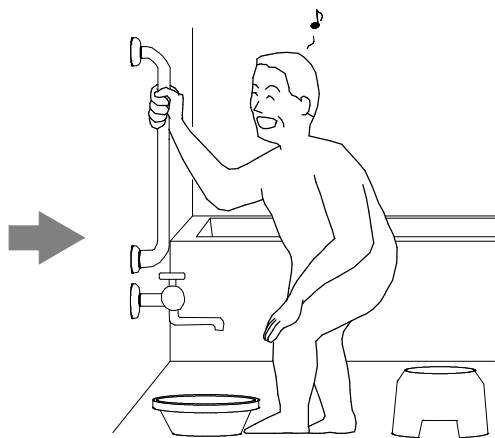
洗い場に掴まる場所がない

掴まる場所がなく転倒しそうでした。



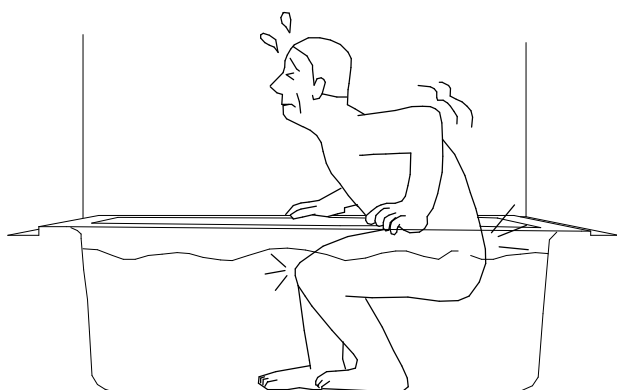
手すりをつけました

楽に立ち上がれるようになりました。



浴槽から立ち上がるのが厳しい

腰や膝が痛くて、立ち上がるのが大変でした。



立ち上がるための手すりをつけ、 浴室内にイスも入れました

腰や膝への負担が減り、楽に立ち上

がれるようになりました。



顔を洗うたび腰が痛い

前かがみになると腰が痛みました。



蛇口を高くして、 洗面置台をつくりました

楽な姿勢で使えるように

なりました。



住宅改修 ワンポイント アドバイス

No. 15

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

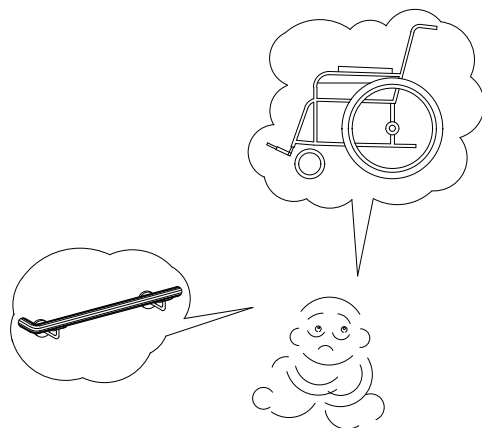
検索

住宅改修の助成制度

日常生活に支障が出て、手すりを付けたり段差を解消したいと考えたときに、何か利用できる助成制度はないかと思ったことはありませんか？

相模原市では、

1. 介護認定がある方のための
介護保険 住宅改修費支給(上限額20万円)
2. 障害のある方のための
住宅設備改善費助成(上限額80万円)
3. 障害のある方のための
居宅生活動作補助用具(住宅改修費)給付(上限額20万円)
4. 介護認定がある方のための
福祉用具貸与
特定福祉用具販売(上限額10万円)
があります。



※介護保険の要支援又は要介護認定及び障害者手帳をお持ちの場合は、介護保険を優先して利用します。
詳しくは、担当者にご相談ください。

この他に木造住宅の耐震診断から耐震改修工事の実施までの助成制度等もあります。ただし、承認前に工事を行なうと助成金等を受けられませんのでご注意ください。

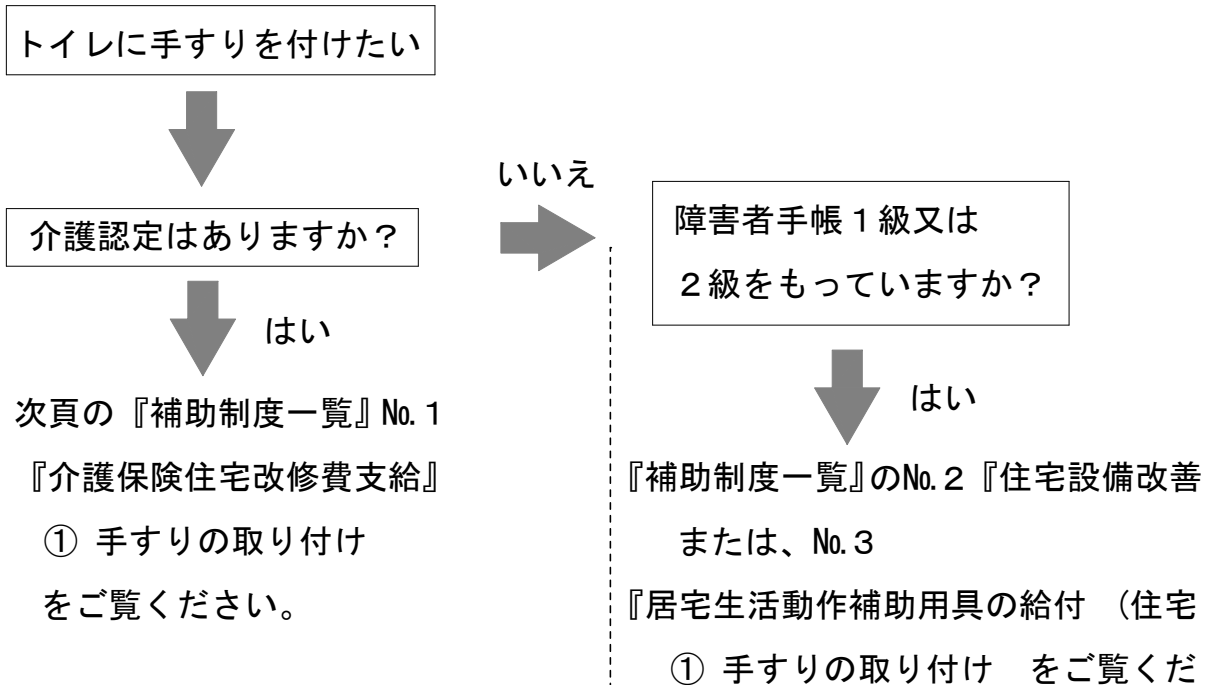
工事着工前に各申請書を提出し、介護保険の場合には、申請内容確認済みのお知らせが送付されますので、この通知を受け取ってから工事を始めてください。

では、どのような条件であれば制度を利用できるか見てみましょう。

《 住宅改修をするとき どの助成制度を

ここから始めましょう。

トイレでの立上りや移動などに、手すりを
※ ここでは、一般的な例を示していますので



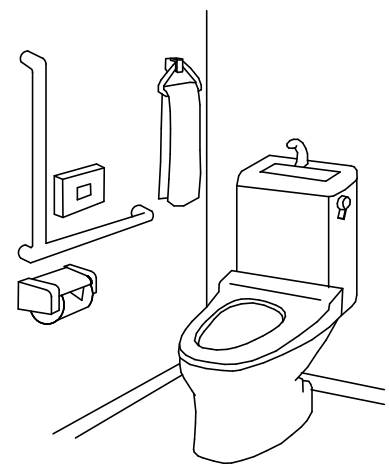
※ 介護保険の要支援又は要介護認定及び障害者手帳をお持ちの場合は、介護保険を優先して利用します。詳しくは、担当者にご相談ください。

※ 賃貸等で
壁や床等に手すりを固定できない場合

↓

『補助制度一覧』No. 5
『福祉用具貸与（介護保険）』
⑦ 手すり 』をご覧ください。

※ 介護保険の場合はご家族の中に
認定度がある方が複数いる場合は、
それぞれご利用可能です。

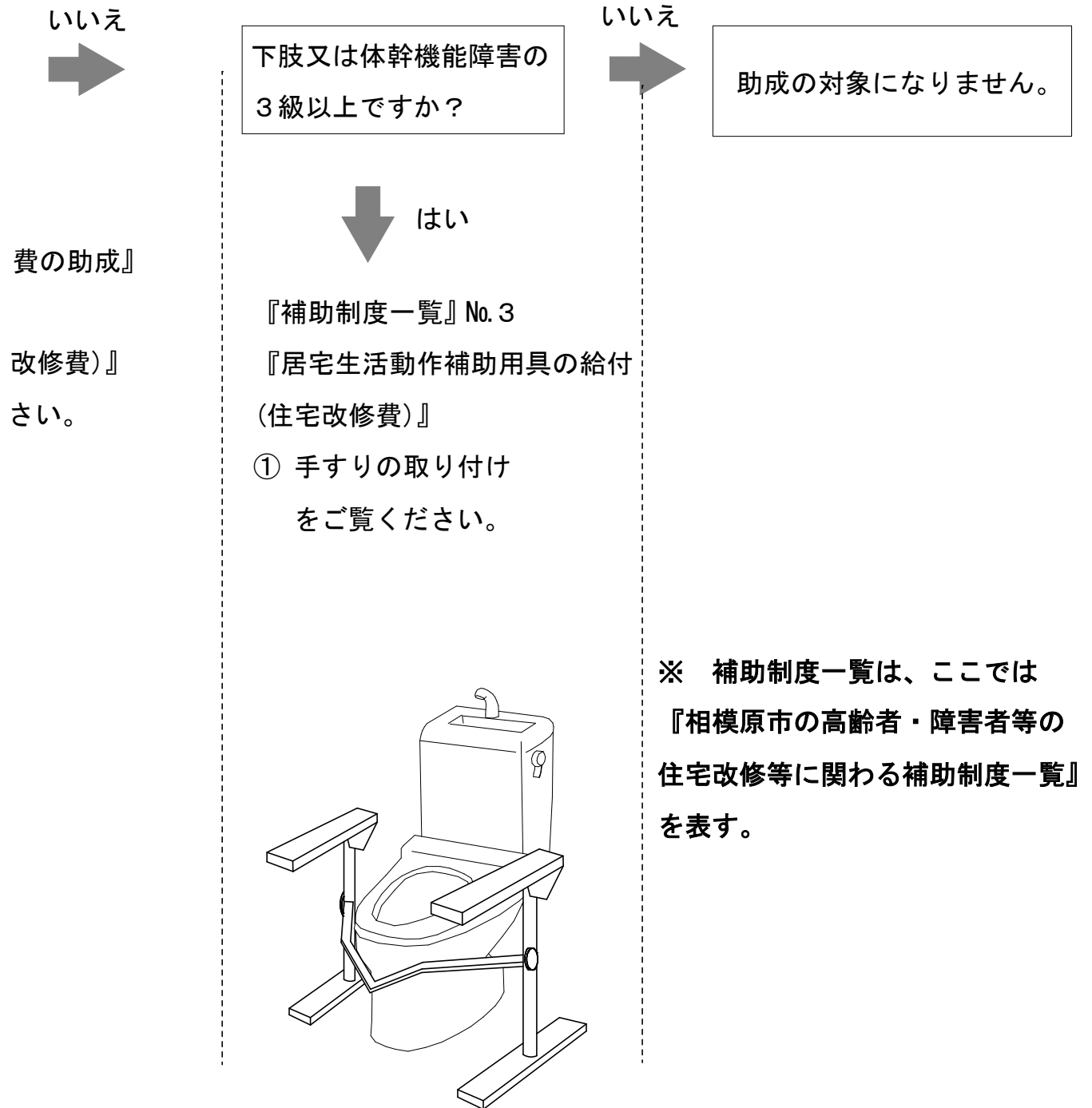


※ 図は手すりの取付けと洋式便器へ
※ いずれかの制度に該当しましたで

利用できるか 確認して見ましょう 》

希望している方を 例にしてみました。

詳しくは34頁をご覧くださいのうえ、各相談窓口へお問い合わせください。



の取替え 例
しょうか？

※ 図はレンタルの手すり 例

次頁に各制度を表にしました。

令和2年度 相模原市の高齢者・障害者等の住宅改修等に関する補助制度一覧

No.	制度 及び 相談窓口	対 象 者	限 度 額	対象となる工事・設備等の内容
1	介護保険住宅改修費支給 相談窓口 担当の介護支援専門員 (ケアマネジャー) 各高齢者支援センター (各地域包括支援センター) 各高齢・障害者相談課 各保健福祉課	介護保険の要支援又は 要介護認定をお持ちの方	20万円(自己負担額1・2・3割) 限度額に達するまで、利用できます (積上げ方式)。ただし、新築・増 築には利用できません。 住宅改修費の支給には、償還払いと 受領委任払いがありますが、両方と も事前申請が必要となります。 ※生活保護受給世帯の方は、自己負 担はありません。各生活支援課の担 当者をご相談ください。	① 手すりの取り付け ② 段差の解消(動力のものは 利用不可) ③ 滑りの防止・移動の円滑化 のための床材の変更 ④ 引き戸等への扉の取り替え (動力は利用不可) ⑤ 洋式便器等への便器の取り替え ⑥ ①～⑤に付帯して必要な工事
2	相談窓口 各高齢・障害者相談課 各保健福祉課 ※介護保険制度の住宅改修 と本制度を併用する場合は 上記窓口へ事前にご相談く ださい。	在宅の方で、 ア.身体障害者手帳1級 又は2級の方 イ.知能指数35以下の方 ウ.身体障害者手帳3級 かつ知能指数50以下 の方	80万円 ただし、所得制限額を超える場合は、 助成対象になりません。また、所得 等により助成額が異なります。 施設に入所されている方(通所を除 く)や入院されている方は、助成対 象になりません。	既存住宅の浴室・便所・玄関・ 台所・廊下等の改善工事 ※ 対象者に必要と認められる 工事が対象となります。
		下肢又は体幹機能障害の 1級又は2級で、移動が 困難である18歳以上 64歳以下の方	100万円(機器の購入経費のみ) 所得制限があります。 ※天井走行式移動リフト100万円 +改善工事費80万円の利用可能。	天井走行式移動用リフトの設置
		四肢機能障害1級又は 2級で、18歳以上の方	60万円(機器の購入経費のみ) 所得制限があります。	環境制御装置
3	居宅生活動作補助用具の給付 (住宅改修費) ※ 障害者手帳をお持ちの 方の相談窓口 各高齢・障害福祉相談課 各保健福祉課	対象年齢6歳以上かつ、 ア 下肢又は体幹機能障害 1級～3級の方 イ 乳幼児期以前の非進行性 の脳病変による運動機能 障害(移動機能障害に限 る)1級～3級の方 ウ 障害者総合支援法の対象 となる難病等で下肢又は 体幹が不自由な方	20万円 所得によって自己負担があります。 また、所得制限があります。 ※介護保険対象者で、介護保険制度 が利用できる方は介護保険制度が 優先されます。	居宅生活動作補助用具(設置に 小規模な住宅改造を伴うもの) ① 手すりの取り付け ② 段差の解消 ③ 床又は通路面の材料の変更 ④ 引き戸等への扉の取り替え (動力部分不可) ⑤ ①～④の各工事に付帯する 工事
4	特定福祉用具販売(介護保険) 相談窓口 担当の介護支援専門員(ケアマネジャー) 各高齢者支援センター 各保健福祉課 各高齢・障害者相談課	介護保険の要支援又は 要介護認定をお持ちの方	年間10万円まで 自己負担割合は、「介護保険負担割合証」 ご確認ください。 ケアマネジャーにご相談ください。	① 腰掛便座 ② 自動排泄処理装置の交換可能部品 ③ 入浴補助用具 ④ 簡易浴槽 ⑤ 移動用リフトの吊り具部分
5	福祉用具貸与(介護保険) 相談窓口 担当の介護支援専門員 (ケアマネジャー) 各高齢者支援センター (各地域包括支援センター) 各高齢・障害者相談課 各保健福祉課	介護保険の要支援又は 要介護認定をお持ちの方	認定度により、利用限度額 が異なります。 自己負担割合は、「介護保険負担割合証」 ご確認ください。	① 車いす ② 車いす付属品 ③ 特殊寝台 ④ 特殊寝台付属品 ⑤ 床ずれ防止用具 ⑥ 体位変換器 ⑦ 手すり ⑧ スロープ ⑨ 歩行器 ⑩ 歩行補助つえ ⑪ 認知症老人徘徊感知機器 ⑫ 移動用リフト ⑬ 自動排泄処理装置

※要支援1・2及び要介護1の方は給付の対象とならないものがあります。

※ お近くの高齢者支援センター(地域包括支援センター)では高齢者の保健・福祉・介護予防についての相談をお受けしています。

令和2年度 高齢の方の身近な相談先 高齢者支援センター(地域包括支援センター)一覧

区	名 称	電 話 番 号	所 在 地
緑	橋本高齢者支援センター	042-773-5812	緑区西橋本3-1-14
	相原高齢者支援センター	042-703-5088	緑区二本松3-4-7
	大沢高齢者支援センター	042-760-1210	緑区大島1583-1 (介護老人保健施設グリーンヒルズ相模原内)
	城山高齢者支援センター	042-783-0030	緑区久保沢1-3-1(城山総合事務所第1別館1階)
	津久井高齢者支援センター	042-780-5790	緑区中野966-5
	相模湖高齢者支援センター	042-684-9065	緑区与瀬896 相模湖総合事務所1階
	藤野高齢者支援センター	042-686-6705	緑区小淵2000 藤野総合事務所4階
中 央	小山高齢者支援センター	042-771-3381	中央区宮下1-1-21
	清新高齢者支援センター	042-707-0822	中央区清新3-6-1
	横山高齢者支援センター	042-751-6662	中央区横山台1-1-1 田所コーポ1階3号
	中央高齢者支援センター	042-730-3886	中央区千代田1-6-2 アスカマンション1C号
	星が丘高齢者支援センター	042-758-7719	中央区星が丘3-6-21 マルセイハイツ1-105
	光が丘高齢者支援センター	042-750-1067	中央区光が丘2-18-87(光が丘ふれあいセンター内)
	大野北第1高齢者支援センター	042-704-9551	中央区淵野辺3-20-15 淵野辺コート1階
	大野北第2高齢者支援センター	042-768-2195	中央区鹿沼台1-3-17 1-C号室
	田名高齢者支援センター	042-764-6831	中央区田名1262-5 D+STYLE上田名ビル1階
	上溝高齢者支援センター	042-760-7055	中央区上溝7-16-13
南	大野中高齢者支援センター	042-701-0511	南区古淵3-28-1 ランバーパート6 1階
	大沼高齢者支援センター	042-705-5435	南区若松4-17-13 ソフィアビル1階
	大野台高齢者支援センター	042-758-8278	南区大野台5-19-15(シルバータウン大野台ケアセンター内)
	大野南高齢者支援センター	042-767-3701	南区相模大野3-1-33 丸徳ビル1階
	上鶴間高齢者支援センター	042-767-2731	南区上鶴間本町6-28-14
	麻溝高齢者支援センター	042-777-6858	南区下溝756-6 (三和麻溝店B館3階)
	新磯高齢者支援センター	046-252-7646	南区新戸1716 (新戸デイサービスセンター内)
	相模台第1高齢者支援センター	042-767-3888	南区南台5-12-21 品田ビル1-A
	相模台第2高齢者支援センター	042-741-6665	南区相模台6-12-11
	相武台高齢者支援センター	046-206-5571	南区新磯野4-1-3(相武台まちづくりセンター・公民館内)
	東林第1高齢者支援センター	042-740-7708	南区上鶴間5-5-1
	東林第2高齢者支援センター	042-705-8278	南区相南1-7-17

令和2年度 高齢の方や障害をお持ちの方の福祉に関わる相談窓口

名 称		電 話 番 号	所 在 地
地域包括ケア推進課			
	計 画 推 進 班	042-769-9222	中央区中央2-11-15（本館4階）
	地 域 づ く り 班	042-769-9231	
	在宅医療・介護連携支援センター	042-769-9250	
介 護 保 険 課			
	総 務 ・ 給 付 班	042-707-7058	中央区富士見6-1-20（あじさい会館4階）
	保 険 料 班	042-769-8321	
	認 定 班	042-769-8342	
高 齢 ・ 障 害 者 支 援 課			
	高 齢 支 援 班	042-769-9249	中央区富士見6-1-1（ウェルネスさがみはらB館3階）
	障 害 支 援 班	042-769-8355	
	障 害 認 定 ・ 給 付 班	042-769-8272	
緑高 齢 ・ 障 害 者 相 談 課			
	高 齢 福 祉 班	042-775-8812	緑区西橋本5-3-21（緑区合同庁舎3階）
	身 体 ・ 知 的 福 祉 班	042-775-8810	
	精 神 保 健 福 祉 班	042-775-8811	
中央高 齢 ・ 障 害 者 相 談 課			
	高 齢 福 祉 班	042-769-8349	中央区富士見6-1-1 （ウェルネスさがみはらA館1階）
	身 体 ・ 知 的 福 祉 班	042-769-9266	
	精 神 保 健 福 祉 班	042-769-9806	
南高 齢 ・ 障 害 者 相 談 課			
	高 齢 福 祉 班	042-701-7704	南区相模大野6-22-1（南保健福祉センター1階）
	身 体 ・ 知 的 福 祉 班	042-701-7722	南区相模大野6-22-1（南保健福祉センター3階）
	精 神 保 健 福 祉 班	042-701-7715	
城 山 保 健 福 祉 課		042-783-8136	緑区久保沢1-3-1（城山総合事務所第1別館1階）
津 久 井 保 健 福 祉 課		042-780-1408	緑区中野613-2（津久井保健センター1階）
相 模 湖 保 健 福 祉 課		042-684-3215	緑区与瀬896（相模湖総合事務所2階）
藤 野 保 健 福 祉 課		042-687-5511	緑区小淵2000（藤野総合事務所2階）

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

身近な住宅改修 建具編

小さな子供さんや認知症になられた方が、いつの間にかで いてしまって困ったことはありませんか？

この様な時、プラス 安全で安心できる方法は？と考えた事はありませんか？

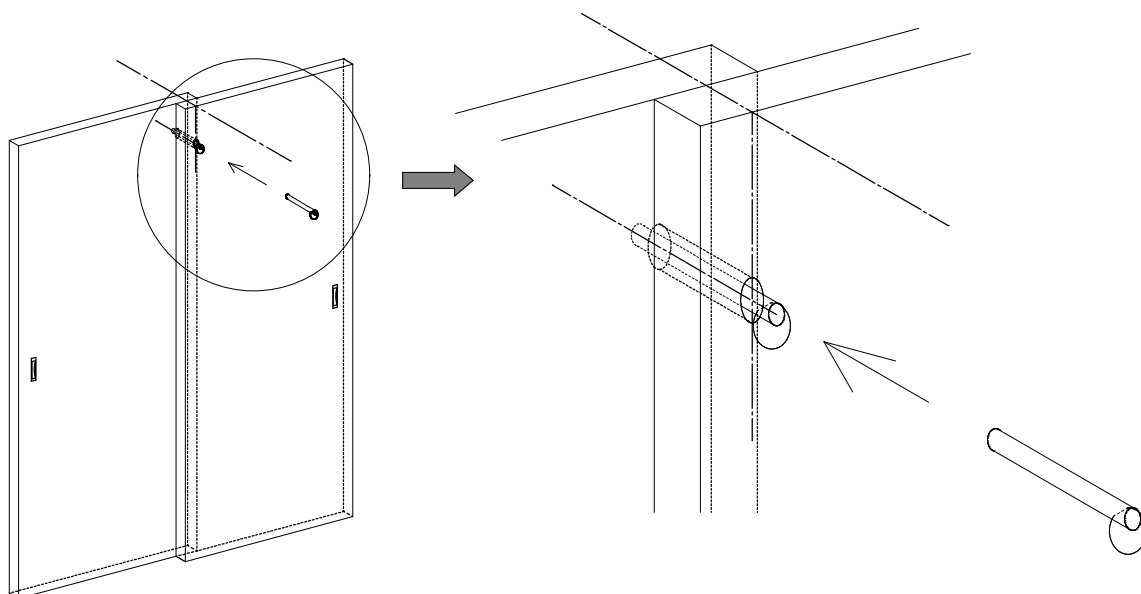
そのような場合の建具の対策は

1 簡単に戸が開かないように工夫する。

イ 開き戸であれば補助錠を買って高いところに取り付けると解決する場合があります。

例えば インサイドロック、セイフティガード、ドアチェーン、窓ガラス防犯錠等を付ける。

ロ 木製の引き戸のときは、建具の上部に穴を貫通させて紐を付けた栓をすると開きません。反対側から開けたいときは、この栓を押し外すと戸は開きます。



2 外に出たことを知らせるものを取付ける。

イ 戸に開閉センサーを取付ける。

ロ 戸の内側に開閉時風鈴のような音がするドアベル（玄関ベル、ドアチャイム等）を取付ける。

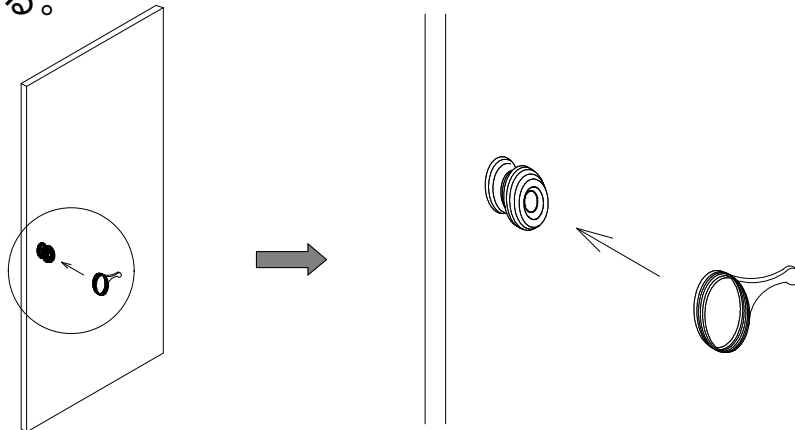
引き戸の開閉が重い、ドアノブが回りにくい。 など感じたことはありませんか？

1. 引き戸・引違い戸の場合

- ① 引戸敷居にゴミは無いかな。
- ② 引き戸の戸車にゴミが絡まっていないかな。
- ③ 敷居にロウを塗る。
- ④ 敷居滑り用テープを貼る。
- ⑤ 戸本体が重い場合は、戸にV型戸車を取付け、敷居に偏心型のV溝型レールを入れる。
- ⑥ 引手を大きくする。
- ⑦ 棒ハンドル（小さな手すりの様なもの）を取付ける。

2. ドアの場合

- ① ドアノブや蝶番などの金物に潤滑油を差す。
- ② 金物のガタツキなどはドライバーなどの道具を使い調整する。
- ③ ドアノブが廻しにくい場合は、ドア開閉補助（ゴムハンドル等）を取付ける。



- ④ ドアノブをレバーハンドル型に交換する。
- ⑤ サムターン（つまみ状の鍵）を指先でつまんで開閉するのが困難な場合は、つまみ回し用ハンドルを利用する。

住宅改修 ワンポイント アドバイス

No. 17

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修相談

検索

マンションの住宅改修での注意点

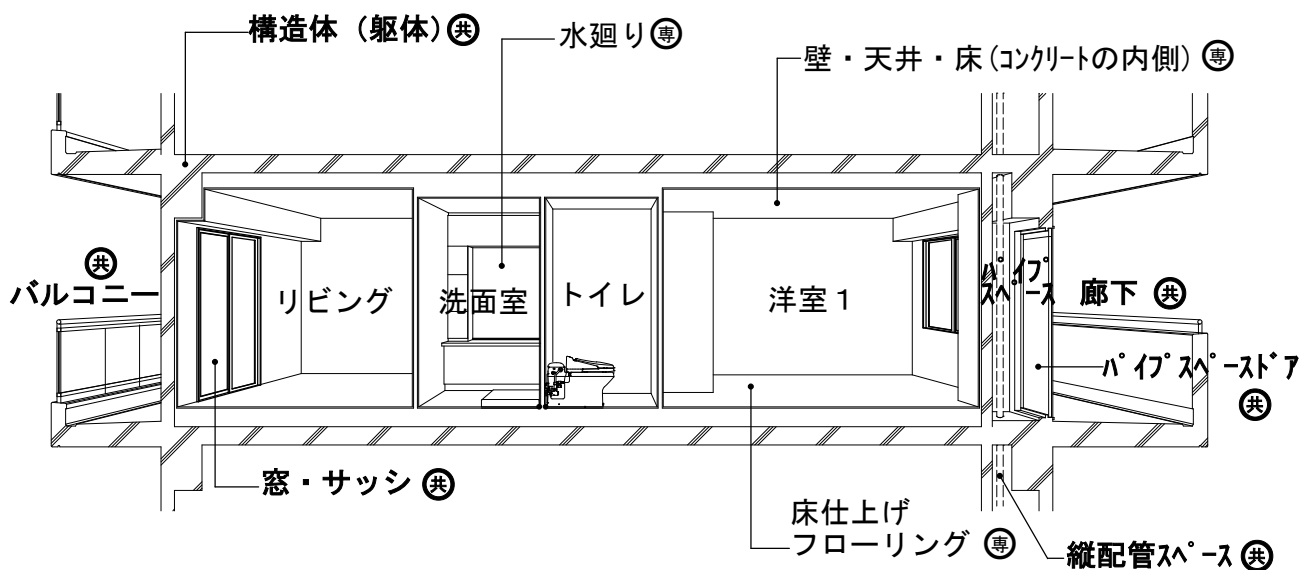
今回は、**分譲マンション**を考えていきます。

マンションは**共用部分**と**専有部分**に分かれます。

廊下・階段・バルコニーの他、屋根や外壁などが共用部分で、購入して居住している部分が専有部分です。

マンションでは、管理規約によって専有部分が定められています。

《 参考例 》



専有部分の修繕等を行う場合には、**管理規約**を確認し、**使用細則**に定めるルールを厳守したうえで、**事前申請**と**マンション管理組合の承認**が必要です。個人の資産である専有部分で修繕をするのに・・・なぜ手続きが必要か？と疑問を持たれるかもしれませんが

- ・ 建物構造部や共用部分への不適格工事チェック
- ・ 工事騒音が発生することによる近隣住居への事前告知
- ・ 工事作業員が建物へ出入りすることによる防犯上の対処
- ・ 工事車両への諸注意
- ・ 工事中に共用部分を損傷させないための指導・指示

等、マンションの性質上、いろいろクリアしなければならない問題があります。

例えば、玄関扉や窓はどうでしょう？

マンション標準管理規約には、以下のような内容が明記されていることがあります。

- ① **玄関扉の外側・外壁は共用部分**ですから、勝手にペンキ塗り等はできません。
→ 美観が損なわれることがあるからです。
(表面も共用部の一部、及び、防火上の規制もあります。)
- ② **窓枠・窓ガラスも共用部分**です。上記と同様の考えです。
- ③ **構造体(躯体)**は勝手に手を加えてはなりません。
→ 強度等が落ちることがあります。

ところで、廊下や躯体部分に手すりを付けたい場合、共用部分の変更で形状又は効用の著しい変更になるのか、管理組合の承認で済むものか、確認する必要があります。

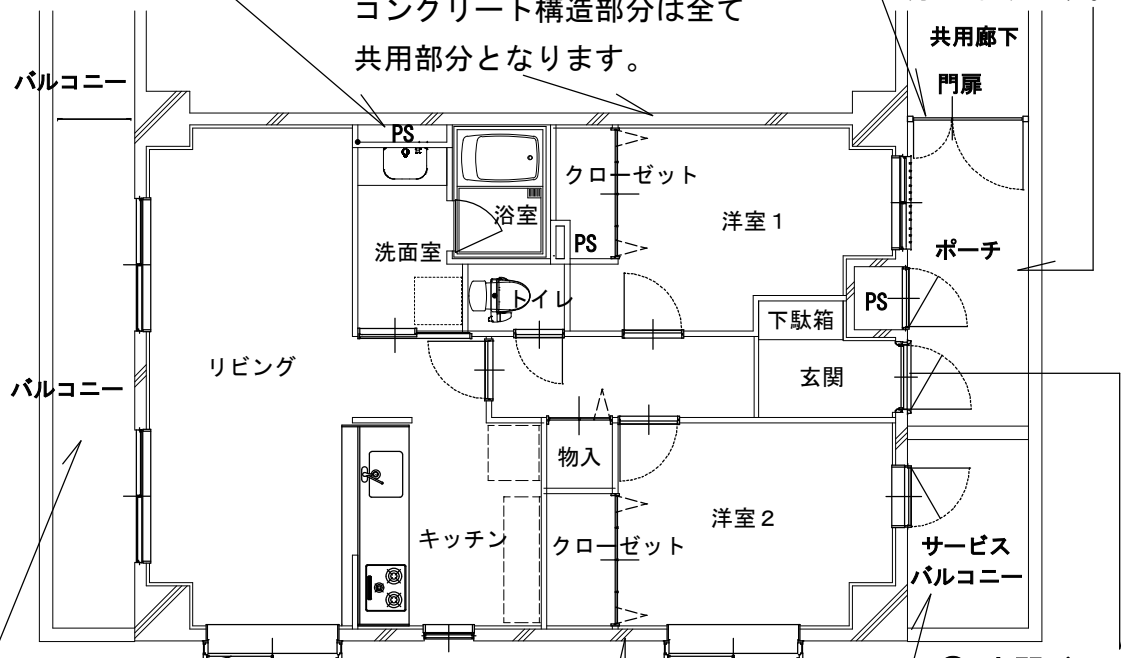
《 参考例 》

PS (パイプスペース) : 住戸内にありますが上下階を貫通しているため、共用部分となります。むやみにPSの位置移動はできません。

門扉 : 専用で使用していますが、共用部分となります。

ポーチ : 専用で使用していますが、共用部分となります。

③ 構造体(躯体) : 住戸を区画する、コンクリート構造部分は全て共用部分となります。



② アルミサッシュ窓 : 外側は共用部に面しているため共用部分となります。

① 玄関ドア : 外側は共用部分に面しているため共用部分となります。

バルコニー : 専用で使用していますが、共用部分となります。

① 外壁 : 共用部分となります。

共用部分となります。

サービスバルコニー : 専用で使用していますが、共用部分となります。

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

その汚れ落とせますよ！

住宅改修相談

検索

住宅改修をして、手を入れていない所の汚れが目立ち困ってしまったり、お掃除をしているけど、なかなか汚れが落ちなくて困っていませんか？

汚れの原因は大きく分けると

- ① ^{ほこり}埃汚れ (中性)
- ② ^{あぶら}油汚れ (酸性)
- ③ ^{みずあか}水垢汚れ (アルカリ性)

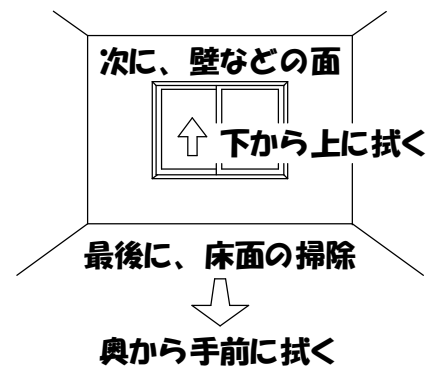
になり、埃汚れに水垢汚れが付いたり、油汚れに埃や水垢汚れが混ざったりと複合した汚れが多いものです。

今回は、お酢や重曹などを利用した環境にやさしいお掃除を紹介します。

掃除の手順やポイントは、

- ① 上 → 下、奥 → 手前 に掃除をする。
- ② 洗剤などは、スポンジやウエス(雑巾)につけて拭く。
- ③ 拭き取りや洗剤などは、下から上に拭くと液だれなどで汚れない。
- ④ 軽い汚れを取ってからひどい汚れを取る。
です。

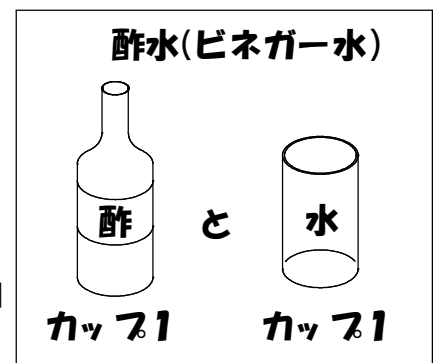
始めに天井の埃や照明のカバーなど



水垢汚れで代表的なものが、水滴が乾いて白くこびりついてしまった汚れです。これはアルカリ性の汚れになりますから、酸性のもので中和させると簡単に汚れを落とすことができます。

例えば、水栓金物や浴室の鏡の水垢汚れの落とし方は、

- ① 穀物酢などの酢水 (酢と水の割合1:1) やクエン酸水 (クエン酸小さじ1 + 水カップ1) をスプレーし、ペーパーやラップで湿布をする。
- ② 軽い汚れであれば、30分。頑固な汚れであれば半日から一晩、そのままにして汚れを浮かせる。
汚れの程度で時間を調整する。



または

※ カップ 1 = 200ml

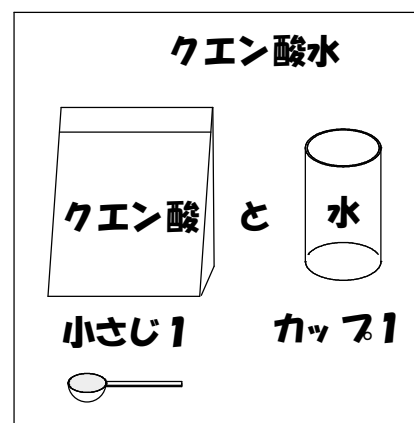
③ ペーパーやラップで汚れを^{こす}擦り落とし、水で洗い流すか、固く絞ったウエス(雑巾)などで拭き取る。

※ 汚れが落ちていない時は①～③を繰り返す。

④ 汚れが落ちていれば乾拭きをする。

この手順で、汚れを落とすことができます。

※ **重曹**を付けたスポンジなどで、水垢などの汚れを擦り取る方法もあります。



環境に優しい素材

1: 食用酢 酸性・抗菌・中和・激臭あり

① 穀物酢やアルコール酢など調味されていない酢を使用する。

② 酸性の水は、雑菌が増えるのを防いだり、アルカリ性の汚れを落とす。

③ 床、窓ガラス、鏡、家電などの拭き掃除に向いている。

④ 掃除に使用する **酢水** (ビネガー水) の作り方

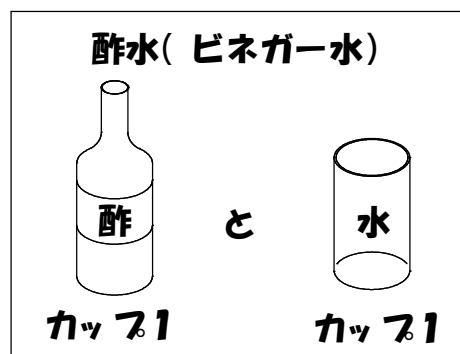
・酢 カップ1

・水 カップ1

・液体を入れるスプレー容器など

水で2～3倍に薄めた酢水にして使用する。

⑤ 酢の臭いは時間と共に消える。酢水(ビネガー水)が使用出来るのであれば、水拭き仕上げは要らない。



2: クエン酸 酸性・抗菌・中和・無臭

① 酢やクエン酸は殺菌作用があり、カビ予防になる。

クエン酸の水溶液は乾くと白く残るため、水拭きや洗い流しなどが必要。

② 水垢や尿、石鹼カスなどによるアルカリ性の汚れを落とす。

③ 掃除に使用する **クエン酸水** の作り方

・クエン酸 小さじ1

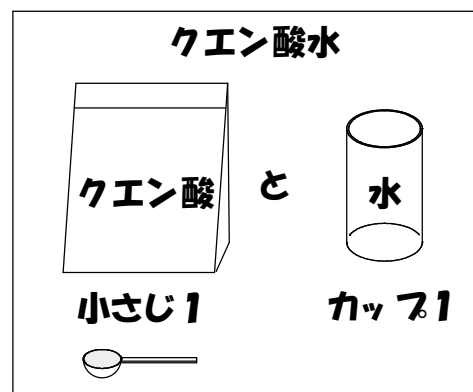
・水 カップ1

・スプレー容器など

容器に水とクエン酸を入れ、良く溶かして使う。

クエン酸は水道水で溶かすと腐りやすいため、

早く使い切る。



お酢やクエン酸などの使用上の注意

※ 大理石などの酸で溶ける物には使用しない。

※ 鉄などには、錆の原因となるため使用しない。

※ **お酢やクエン酸などの酸は、塩素系の洗剤と一緒に使うことは厳禁です。有毒ガスが発生し危険です。**

3: 重曹 弱アルカリ性・研磨・中和・消臭・脱臭・吸湿・軟水化・発泡

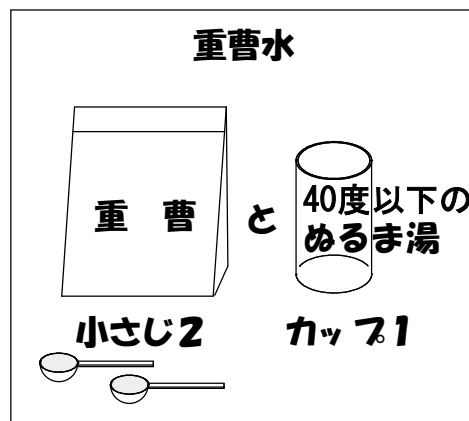
- ① 重曹は水に溶けにくいいため、粉のまま利用しクレンザーとして使用できる。
- ② 65度以上のお湯に溶かすと強アルカリ性の炭酸ソーダに変化する。
- ③ 油汚れは酸性のため、アルカリ性の重曹で汚れを浮かして落とす。
食器のベタベタ汚れや電子レンジ・湯垢・皮脂の汚れなどに効果がある。

④ 掃除に使用する**重曹水の作り方**

- ・重曹小さじ2
- ・ぬるま湯カップ1（40度以下のぬるま湯）
- ・スプレー容器など

容器にぬるま湯と重曹を入れ、良く溶かして使う。

- ⑤ 入浴剤として、食品用の重曹小さじ1杯を、浴槽に入れて混ぜると肌がしっとりする。
疲労回復には、食品用の重曹小さじ1杯に、同じく食品用のクエン酸と食塩各小さじ2杯を混ぜ合わせて入れる。



※ **アルミ製品は、重曹などを使うとアルミが黒くなるため要注意。**

4: セスキ炭酸ソーダ 弱アルカリ性・中和・消臭・軟水化作用

- ① 重曹と炭酸ソーダの中間のような物で、重曹より水に溶けやすく、汚れが落ちやすいため幅広く使用できる。
- ② 油脂をある程度乳化することができる。タンパク質もある程度分解することができるため、**手荒れしやすい方は、ゴム手袋の着用が必要です。**
洗濯やキッチン・部屋の掃除。バスタブや擦りガラス・壁のタバコのヤニ取りなどの掃除に向いている。

③ 掃除に使用する**セスキ水の作り方**

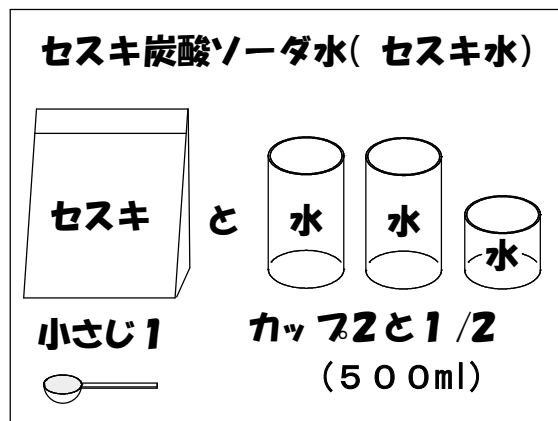
- ・セスキ炭酸ソーダ小さじ1
- ・水カップ2と1/2（500ml）
- ・スプレー容器など

容器に水とセスキを入れ、溶かして使う。

- ④ 入浴剤の配合成分としても利用される。
- ⑤ 洗濯にも使用できる。
軽い汚れには、普通の洗剤の代わりに水30Lにセスキ小さじ1と1/2杯を入れ、そのまま洗濯をする。

衿汚れに、セスキ水を吹き付けて5分置いてから洗濯すると、汚れが落ちやすい。

また、**血液の汚れや汗臭さなど**を落とす作用もある。



5: 過炭酸ソーダ(酸素系漂白剤) 強アルカリ性・漂白・殺菌・消臭・発泡

- ① 市販の酸素系漂白剤の主成分でもある過炭酸ソーダ。
- ② 水に溶解すると活性酸素を出し、その酸化力で頑固なシミ汚れを分解する。
洗濯槽クリーナーや排水口のクリーナー、食器洗い機用のクリーナーとしても使用できる。
- ③ 染料を脱色しないので、白物にはもちろん色柄物にも使用することができる。
- ④ カビ取りとしても使用できる。
この場合は、
イ. 過炭酸ソーダ+お湯(30~50度)
ロ. 漂白液に浸せない場合に消石灰を混ぜて利用する方法がある。
程度に合わせて使い分けると良い。

※ 肌荒れするためゴム手袋の着用が必要。

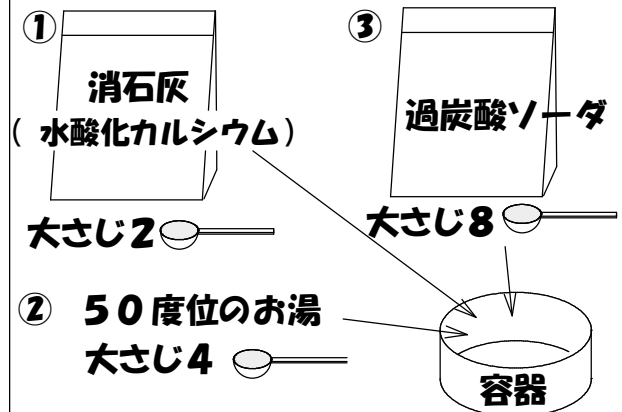
人工素材

6: 家庭用塩素系漂白剤

- ① 家庭用塩素系漂白剤は、次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれている。
- ② 漂白力が強いため、染料まで脱色してしまうことがある。
- ③ 殺菌効果も高く、**薄めてノロウイルスの洗浄**に利用できる。
便座などの消毒には、塩素系漂白剤を**250倍に水で薄めて使用し、汚物には50倍に薄めて使用する**。
- ④ カビ取りの洗浄効果も高い。
- ⑤ 強アルカリ性のため、繊維は綿や麻・ポリエステル・アクリル素材のみに使える。

※ 肌荒れするためゴム手袋の着用が必要。

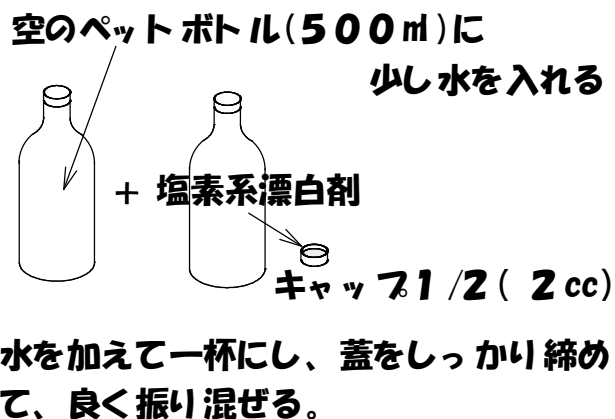
カビ取り 過炭酸ペーストの作り方



①と②を混ぜ、③を入れて素早く混ぜ合わせ、マヨネーズ位の固さにして、ブツブツと泡立つと出来上がり。出来上がったペーストを、カビを取りたいところに塗り付ける。15分以内に終了する。乾燥しないようにラップなどを被せる。40分ほど置いたのち洗い流し、カビが取れるまで繰り返す。カビが取れていれば消毒用エタノールを吹付けて終了。

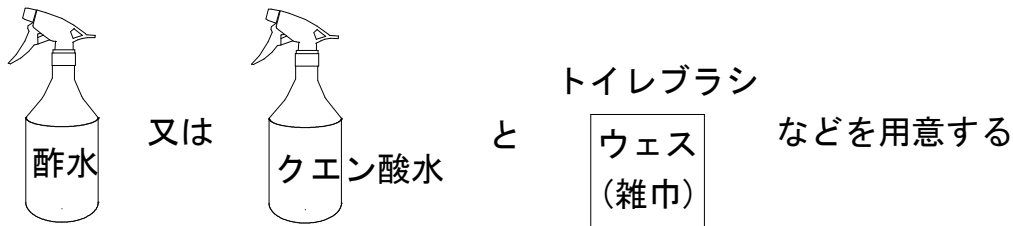
強アルカリ性・漂白・殺菌・激臭あり

ノロウイルスの洗浄液(250倍)



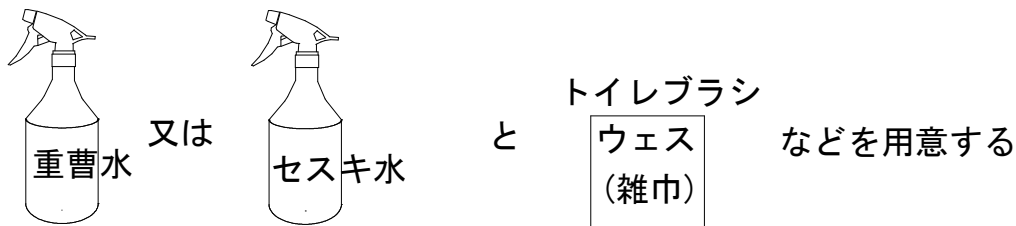
トイレの掃除のポイント

① 水垢や尿などのアルカリ性の汚れ



クエン酸水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス（雑巾）などで水拭きする。尿の臭いは消えて、スッキリする。 ※ 酢水の場合には水拭きは不要。

② 皮脂や便などの酸性の汚れ



セスキ水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス（雑巾）などで水拭きする。便などの臭いは消える。

便器にこびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、トイレブラシで擦り落として、洗い流すか拭き取る。

③ 汚れの程度により使い分ける

手洗器など水滴を拭き取る程度の汚れの時は、マイクロファイバークロスやウェス（雑巾）などで拭き取る。

軽い汚れの時は、メラミンスポンジで撫でるように擦り、拭き取る。

汚れがひどい時は、重曹を粉末のままスポンジやアクリルたわしなどに振り掛け、汚れを擦る。汚れが落ちていれば、拭き取って乾拭きをする。



④ 隙間に入り込んだ汚れ

隙間に入り込んだ汚れは、汚れの原因によりクエン酸水やセスキ水などで汚れを浮き上がらせてから、使い古しの歯ブラシや古いプラスチックカードなどを使ってこそぎ取り、水拭き仕上げをする。

※ お酢を薄めたものは水拭きによる仕上げは不要。

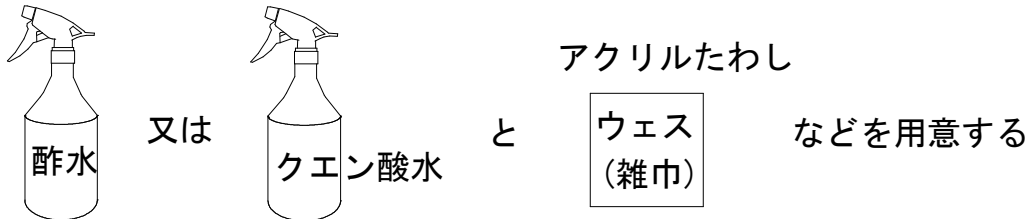
洗面化粧台の掃除のポイント

洗面化粧台を汚さないポイント

ポイント1 水気や汚れをそのままにしない

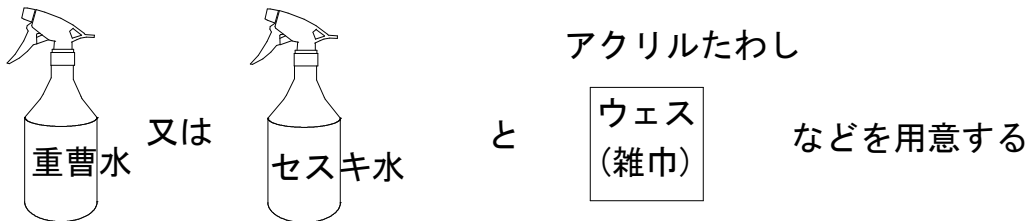
ポイント2 埃を取り除く

① 水垢 などの アルカリ性 の汚れ



クエン酸水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス(雑巾)などで水拭きする。
※ 酢水の場合には水拭きは不要。

② 皮脂 などの 酸性 の汚れ



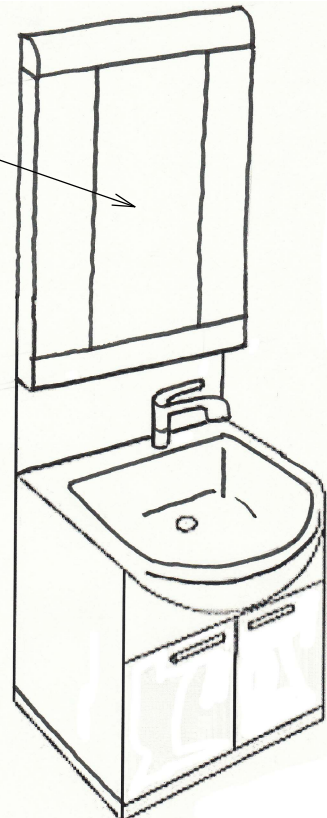
セスキ水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス(雑巾)などで水拭きする。こびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、スポンジやアクリルたわし・ブラシなどで擦り落として、拭き取る。

③ 鏡のうろこ状の汚れ

汚れがこびり付いている時は、穀物酢などの**酢水**(酢1:水1)や**クエン酸水**(クエン酸小さじ1/2+水100ml)を汚れにスプレーし、ペーパーやラップで湿布する。半日から一晩程度置き、汚れを浮かせる。ペーパーやラップで汚れを擦り落とし、固く絞ったウェス(雑巾)などで拭き取る。

④ 汚れの程度により使い分ける

鏡や洗面器など水滴を拭き取る程度の汚れは、マイクロファイバークロスやウェス(雑巾)などで拭き取る。鏡以外の軽い汚れは、メラミンスポンジで撫でるように擦って、拭き取る。汚れがひどい時は、重曹を粉末のままスポンジなどに振り掛け、汚れを擦る。最後に汚れを拭き取り、乾拭きする。



浴室の掃除のポイント

浴室にカビを生やさないポイント

ポイント1 室温を下げる

ポイント2 石鹸カスや泡をシャワーの水で洗い流す

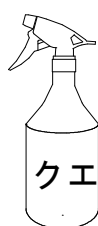
ポイント3 水気を取り除く

ポイント4 換気をする

① 水垢や石鹸カスなどのアルカリ性の汚れ



又は



と

ウエス
(雑巾)

などを用意する

アクリルたわし

クエン酸水などをスプレーし、スポンジやアクリルたわしなどで擦り、洗い流す。

② 皮脂や汗などの酸性の汚れ



又は



と

ウエス
(雑巾)

などを用意する

アクリルたわし

セスキ水などをスプレーし、スポンジやアクリルたわしなどで擦り、洗い流す。
こびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、アクリルたわしやブラシなどで擦り、洗い流す。

③ 窓サッシの水垢汚れ

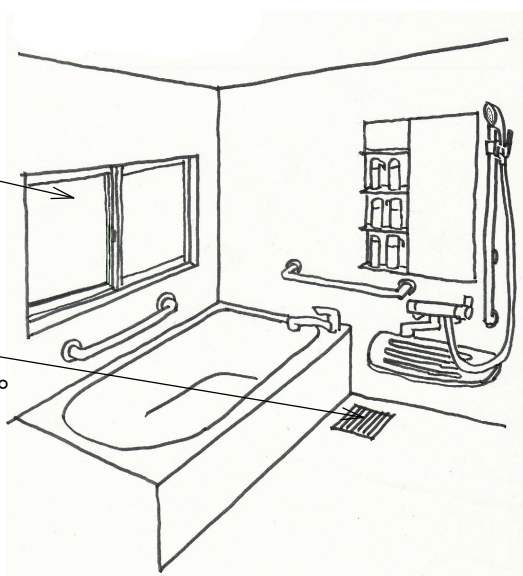
まず、水気を拭き取る。

次に、サッシの溝の汚れが取れない時は、メラミンスポンジなどで擦って、拭き取る。

④ 排水口の石鹸カスなどの汚れ

歯ブラシやブラシ・スポンジで擦り、洗い流す。

排水管などのヌメリや臭気が気になる時は、重曹を1カップ注ぎ、お酢やクエン酸水または、お湯を注ぎ入れ、汚れを浮かせて、洗い流す。



⑤ 洗い場のタイルの汚れ

重曹を振り撒き、アクリルたわしやブラシで擦り、洗い流して拭き取る。

※ 浴室の水滴を拭き取り、乾燥させるだけでもカビは生えにくくなります。

比 較 表

	クエン酸	酢	重曹	セスキ	過炭酸ソーダ
効果的な汚れ	水垢・尿	水垢・尿	油・皮脂	油・皮脂	油・皮脂
水溶液のPH	酸性 2.3	酸性 2.5 ~ 3.5	弱アルカリ性 8.2	弱アルカリ性 9.8	弱アルカリ性 10.5
水との溶けやすさ	◎	◎	△	◎	◎
手垢汚れの落ちやすさ	×	×	◎	◎	◎
油汚れの落ちやすさ	×	×	○	◎	◎
研磨力	×	×	◎	×	×
水垢汚れ	◎	◎	×	×	×
湯垢汚れ	△	△	○	◎	○
除菌効果	◎	◎	×	×	◎
カビ取り効果	○	○	○ ※クエン酸と併用	△	◎
漂白効果	×	×	×	×	◎
尿などの汚れ	◎	◎	×	×	×
便などの汚れ	×	×	○	◎	◎
血液汚れ	×	×	○	◎	◎
消臭効果	○ ※尿臭	○ ※尿臭	◎ ※汗・生ごみなど	◎ ※汗・生ごみなど	◎
排水パイプの掃除	○ ※重曹と併用	○ ※重曹と併用	◎	◎	◎
洗濯	○ ※柔軟剤として	○ ※柔軟剤として	○ ※お湯に溶かして	◎	◎
食洗機	○ ※庫内洗浄として	○ ※庫内洗浄として	○	◎	○ ※漂白剤として
鍋のコゲ落とし	○ ※重曹と併用	○ ※重曹と併用	◎	○	◎
スプレー液の作り方	水 200ml + クエン酸 小さじ1	水 100ml + 酢 100ml	ぬるま湯 100ml + 重曹 小さじ1	水 500ml + セスキ 小さじ1	
掃除用水溶液の作り方	水 2L + クエン酸 大さじ1	水 3~400ml + 酢 100ml	ぬるま湯 2L + 重曹 大さじ6	水 5L + セスキ 大さじ1	

便利な掃除用具など

- ① 使い捨て用 ウェス(雑巾・古着の肌着などを使い易い大きさにカットして利用)
- ② マイクロファイバークロス
- ③ メラミンスポンジ
- ④ 純正石けん(水と混ぜて練り、石鹼ペーストにすると掃除にも利用できます)
- ⑤ スプレーボトル(掃除用には持ち運び易い小さめの容器が良いでしょう)
- ⑥ 歯ブラシ・ブラシ・綿棒 など

※ 忙しい時やササッと拭きたい時など状況に応じて使い分けると便利です。

住宅改修 ワンポイント アドバイス

No. 19

編集：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班 住宅改修相談員

発行：中央高齢・障害者相談課 高齢福祉班

電話 042-769-8349 (直通)

相模原市公式ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

住宅改修工事における注意点

体がふらつくようになった…

気づかぬうちに、壁や家具を支えに歩いていた…

『 **手すり** があつたらなあ… 』

ちょっとした **段差**(敷居など) につまづいた…

家の中だけでなく、玄関から道路までの通路のデコボコも心配だ…

『 **段差** がなければなあ… 』

などと思ったことはありませんか？

今回は、住宅改修を行う場合の、施工などの注意点をご紹介します。

< 住宅改修相談のご案内 >

高齢の方や障害のある方向けに住宅改修相談を行っています。

相談予約は中央高齢・障害者相談課までご連絡ください。

中央高齢・障害者相談課 電話 042-769-8349

< 介護保険制度に関するお問合せ >

要介護(要支援)の認定を受けている方は、介護保険の住宅改修が行えます。

ケアマネジャー、高齢者支援センター(地域包括支援センター)又は

相模原市役所 介護保険課 042-707-7058 にお尋ねください。

相模原市役所へのお問合せ先

緑 区にお住まいの方 緑 高齢・障害者相談課 042-775-8812

中央区にお住まいの方 中央高齢・障害者相談課 042-769-8349

南 区にお住まいの方 南 高齢・障害者相談課 042-701-7704

1 手すりの取付けについて

① 下地材(補強材)が入っていますか？

手すりには、想像以上の**力**がかかる場合があります。

そのため、壁があるからといって、どこにでも簡単に取り付けられるものではありません。

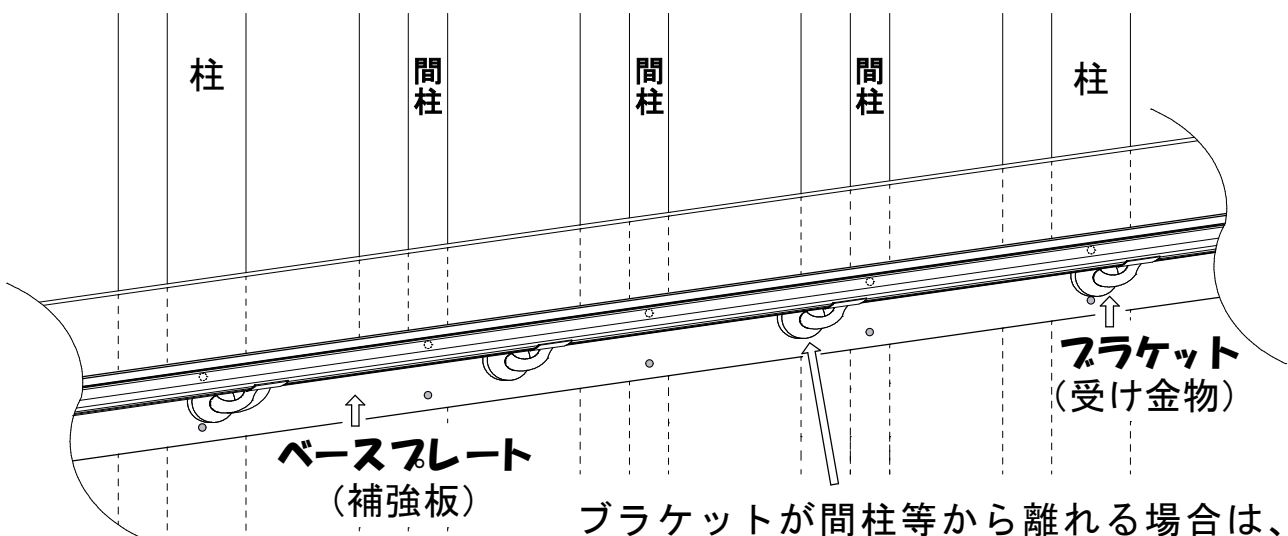
特に、出入口の枠などに使われている、**MDF (中質繊維板)**と呼ばれる製品には、手すりを取り付けたビスが抜けたりするおそれがあるため、設置することができません。

そのため、**壁や下地の構造を確認し、しっかり取り付ける必要があります。**

例えば、壁の裏が空洞などになっている場合には、壁に **ベースプレート (補強板)** を取り付けの方法と、壁の中に下地材(補強材)を取り付ける方法があります。前者が一般的で、壁を壊す必要がないため費用は安価です。

また、下地材(補強材)を使用しない場合は、手すりを柱などの構造体に金物を使って取り付けますが、間柱などは細いため **間柱用の金物** で取り付ける必要があります。

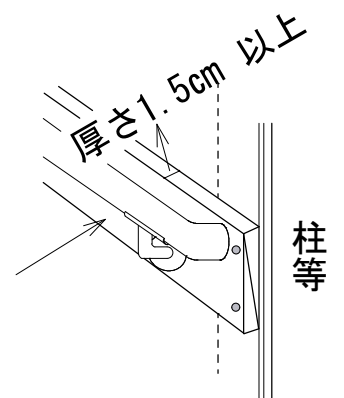
【 ベースプレート (補強板) を使用した手すりの取付け例 】



ブラケットが間柱等から離れる場合は、下地材(補強材)を間柱に固定します。

なお、取り付ける **ベースプレート (補強板)** の望ましい **厚さ** は、**1.5 cm 以上** です。

ベースプレート (補強板)



② 手すりはどのような部材が良いか？

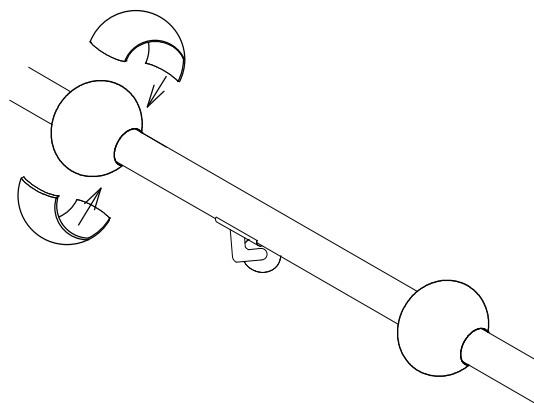
手すりの部材を **ティンフル加工** の製品にすると、滑りにくく安心して利用できます。



【 ティンフル加工の手すり 】

既に丸棒の手すりが取り付けられている場合には、後付けできる球面状の**手すり用補助グリップ**を取り付ける方法もあります。

この手すり用の補助グリップには、樹脂製と金属製があります。



【 手すり用補助グリップ 】

また、滑り止めテープを巻いて滑りにくくする方法もあります。

③ 屋外の手すりについての注意点

屋外の手すりは、外気の影響が少ない耐候性のある部材を使用します。ステンレス製は耐候性がありますが、**ステンレスの表面に樹脂被膜などの加工**が施されていない場合は、外気温に左右されるため、手を触れる部分が夏は熱く、冬は冷たくなるデメリットがあります。

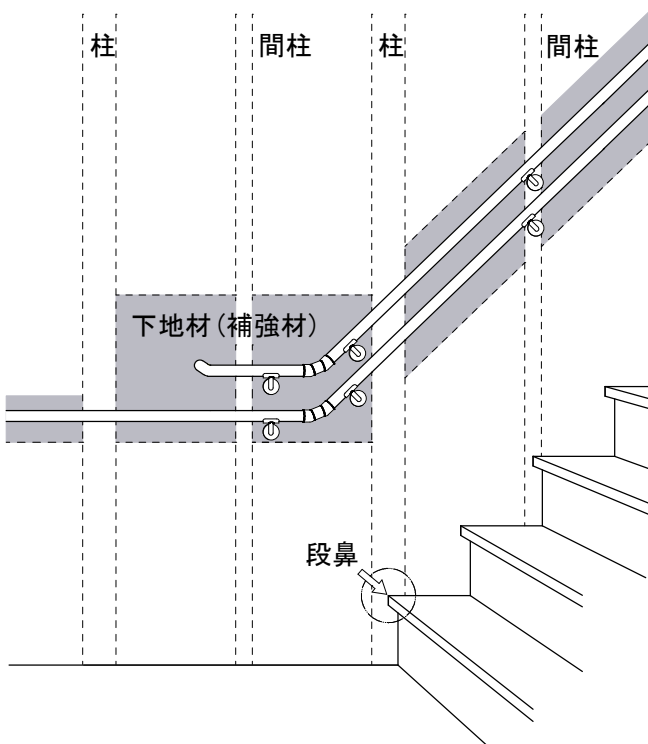
また、雨などに濡れていると滑りやすくなります。**滑り止めテープ**や**滑り止めシート**などを手すり部分に巻いて、デメリットを解消する方法もあります。

④ 階段の手すりの高さについての注意点

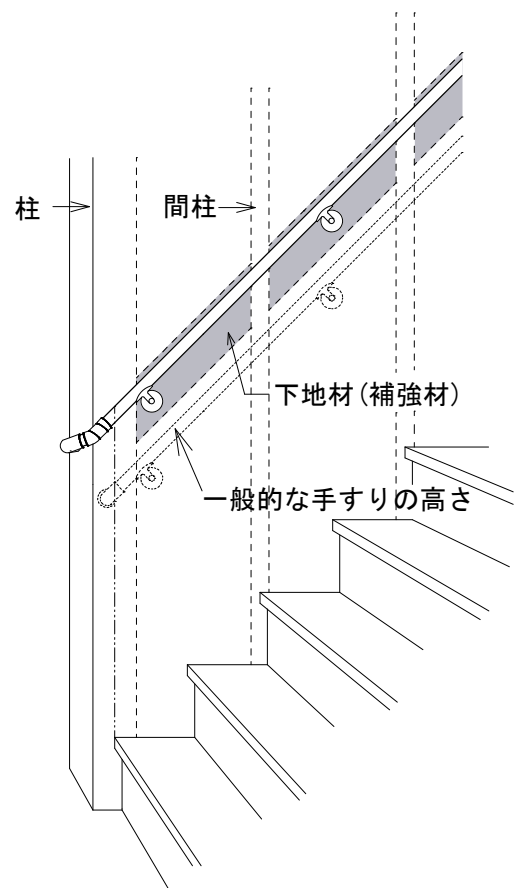
階段の手すりの高さは一般的に、**80cm 前後** とされておりますが、利用される方に合わせて、**現場で高さを調整する** ことをお勧めします。

階段を上る時と下りる時では手すりの高さが異なる場合があります。階段の段の高さ（蹴上げ）によっても異なりますが、下りる時のほうが、23cm程度高くなることもあります。この場合は、上下に2本取り付けると上り下りはどちらもより安全にできます。

1本だけの取付けの場合は、利用される方がより安心して使用できる高さに合わせることをお勧めします。



【 手すりを上下に2本設置 例 】



【 下りる高さに設置 例 】

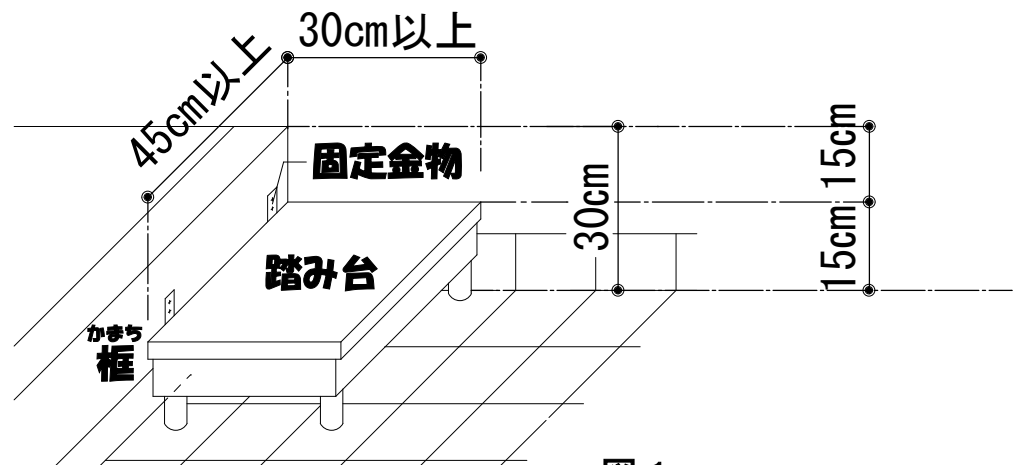
住宅改修工事における注意点2 段差の解消

今回は、部位別に段差解消の注意点について考えてみましょう。

1. 玄関の段差解消の注意点

玄関の^{かまち}框の段差は上がりやすい高さですか？

昇降しにくい時は踏み台を設け、固定すると楽に上がることができます。



この図1の踏み台の高さは、^{かまち}框までの高さ(30cm)の半分で15cmです。

工事の注意点

① 踏み台は低すぎても上りづらい場合があります。

踏み台の高さは、**10～15cm**の高さで、段の高さを等分に割ったものが理想的ですが、利用する方の身体状況に合わせて、踏み台の高さを決める必要があります。

② 踏み台の幅は45cm以上、奥行きは30cm以上のものが安全です。

2. 居室と廊下の段差解消の注意点

① 居室と廊下の床の高さが違う場合

かさ上げを行う場合の注意点

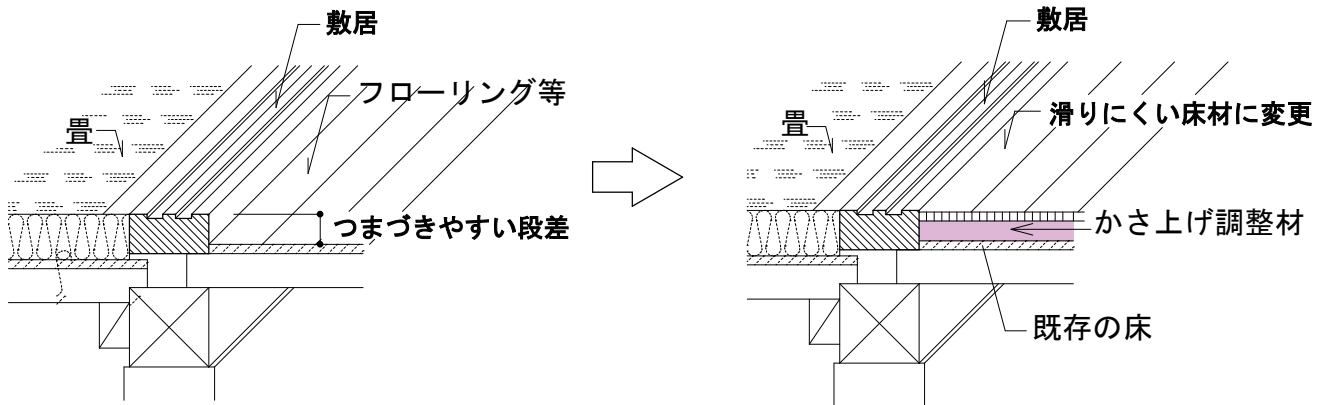


図2 廊下をかさ上げする

段差解消を行う場合に、一部の段差だけなくなったとしても、他に段差ができてしまうことがあります。

一般的には廊下や寝室の床を基準の高さとし、どのようにすれば家全体の段差がなくなるかを考えます。

多くの場合は、図2のように**廊下をかさ上げすると段差を解消**できます。

② 敷居(沓摺等)のみが上がっている場合

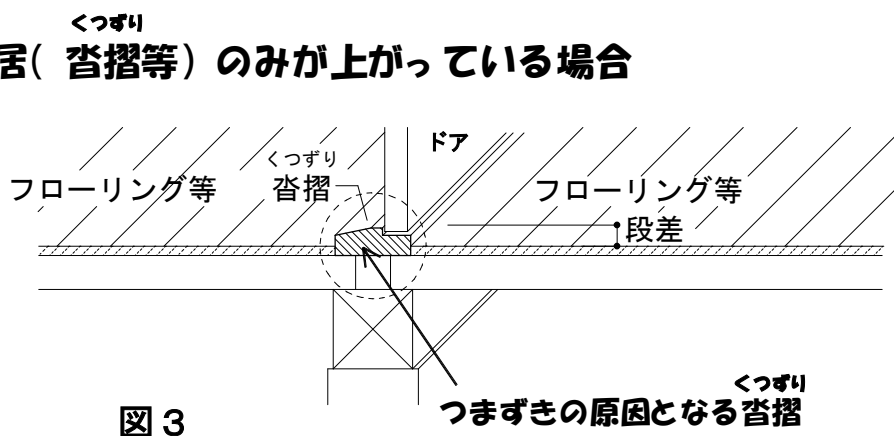
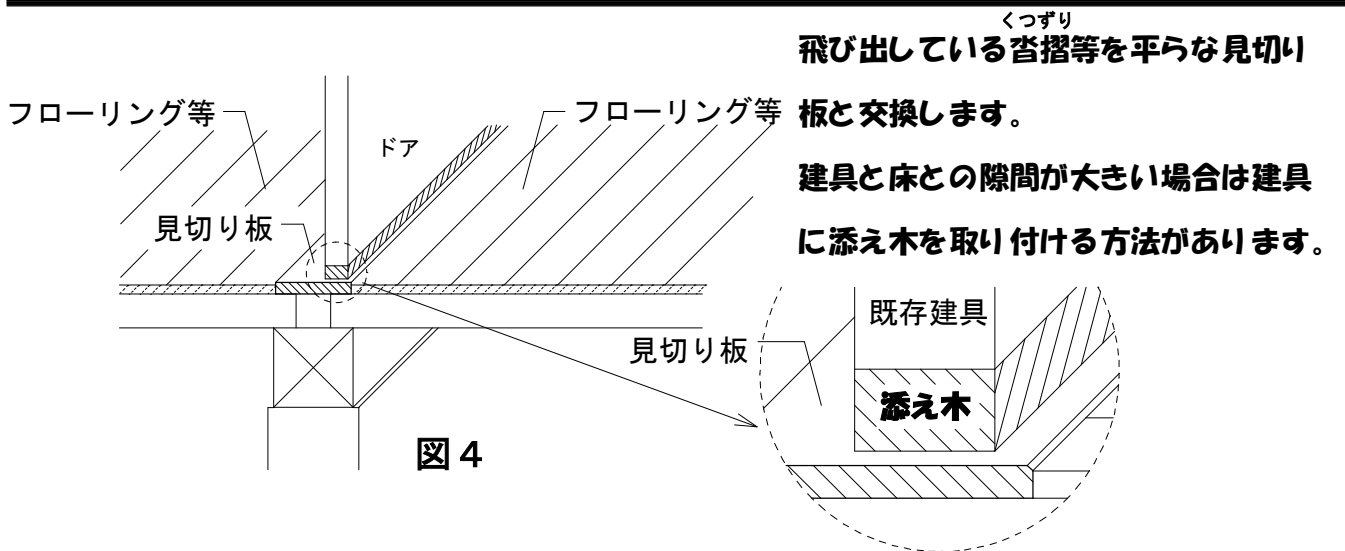


図3

図3の場合の段差は、床をかさ上げして沓摺に合わせるか、沓摺をはずして見切り板を入れるなど、段差の解消について総合的に判断します。

次頁の図4は、沓摺を見切り板に換えて、床との段差をなくした例です。



飛び出している^{くつずり}沓摺等を平らな見切り板と交換します。
建具と床との隙間が大きい場合は建具に添え木を取り付ける方法があります。

図 4

③ ミンスローフを設置する場合の注意点

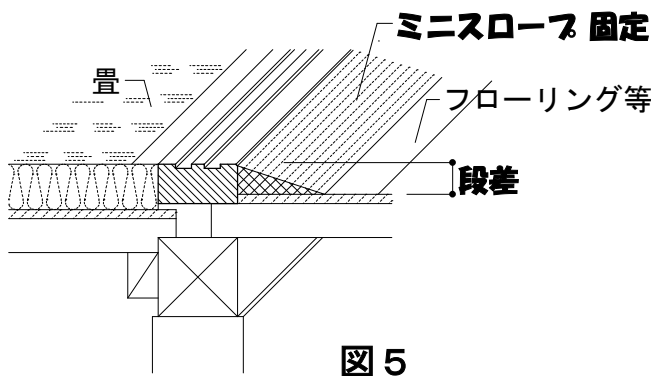
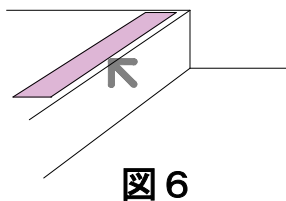


図5のように、**ミニスローフ**で段差の解消を行う方法もありますが、**足首の関節を器具で固定**したり**関節が硬くなっている人**は、傾斜した面を踏むと滑ったり、**膝折れ**がおきたりして、**危険な場合がある**ため注意が必要です。

図 5



この他、足の上げ下げができる場合には、つまづきなどを防止するために、図6のように段差にテープ等を貼って、色分けするのも効果的です。

図 6

3. 浴室の段差解消の注意点

ユニットバスが普及していなかった頃は、流した湯などが脱衣室に流れ込まないように、**15 cm ほどの段差**をもたせ、洗い場の床を低くしました。

段差解消の方法には次の方法があります。

- a. 浴槽を変える。
- b. 洗い場の床にス/コを敷く。

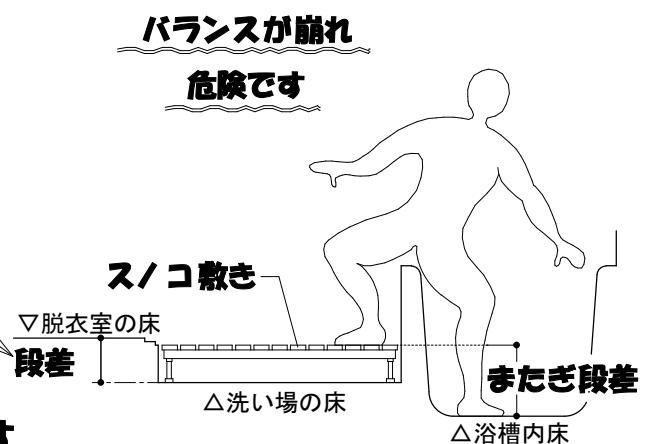


図 7

- c. 洗い場の床のかさ上げをする。(水栓の位置なども適切か確認します。)
- d. ユニットバス (段差のないもの) に変える。

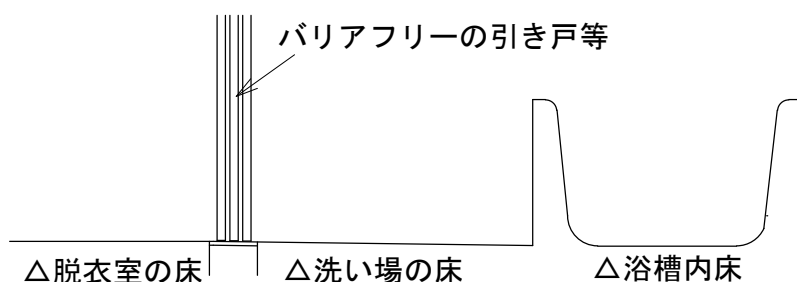


図8 段差のないユニットバスの例

※ 浴室の出入口の段差を解消するために、洗い場にス/コを敷く場合(図7)や、床のかさ上げをする場合は、浴槽のまたぎ段差が大きくなる場合がありますので**注意が必要です**。

※ 立ち上がり動作やまたぎ動作は、**手すり**があるとより**安心**です。

住宅改修相談のご案内

高齢の方や障害のある方向けに住宅改修相談を行っています。

相談予約は中央高齢・障害者相談課までご連絡ください。

中央高齢・障害者相談課 電話 042-769-8349

介護保険の住宅改修に関するお問合せ

要介護(要支援)の認定を受けている方は、介護保険で住宅を改修することができます。ケアマネジャー、高齢者支援センター(地域包括支援センター)又は相模原市役所(介護保険課 042-707-7058)にお尋ねください。

相模原市役所へのお問合せ先

緑 区にお住まいの方	緑 高齢・障害者相談課	042-775-8812
中央区にお住まいの方	中央高齢・障害者相談課	042-769-8349
南 区にお住まいの方	南 高齢・障害者相談課	042-701-7704

住宅改修 ワンポイント・アドバイス集

令和3年3月 発行

相模原市役所
編集・発行 中央高齢・障害者相談課
高齢福祉班

相模原市中央区中央2丁目11番15号

(ウェルネスさがみはらA館1階)

電話 042(769)8349

FAX 042(755)4888

電子メールアドレス

k-s-fukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp