

# おうちを元気に からだを元気に



おうちを元気に  
からだを元気に



みんなが安心して  
住み続けられる「住まい」をつくる

<http://www.ouchi-karada.com>

## 誰もが住み続けられる住まいをつくる

「高齢になっても病気にかかっても障がいがあっても、いつまでも自分らしい生活を続けたい。」その暮らしの基礎となるのが「住まい」です。住み慣れたお家が元気（使いやすく）になれば、私たちの身体も元気になるのではないのでしょうか。

私たちは、医師・リハビリ・医療職、介護職、福祉職等といったソフト部分の専門家とまちづくり、建築設計者、建築施工者といったハード部分の専門家が一緒になって、「おうちを元気にからだを元気に」という事業を立ち上げました。住み慣れた地域や「住まい」でいつまでも暮らせるように「誰もが住み続けられる住まいをつくる」体制づくりを目指しています。



生活上の不具合を拾い出し。



自宅に訪問し、相談。



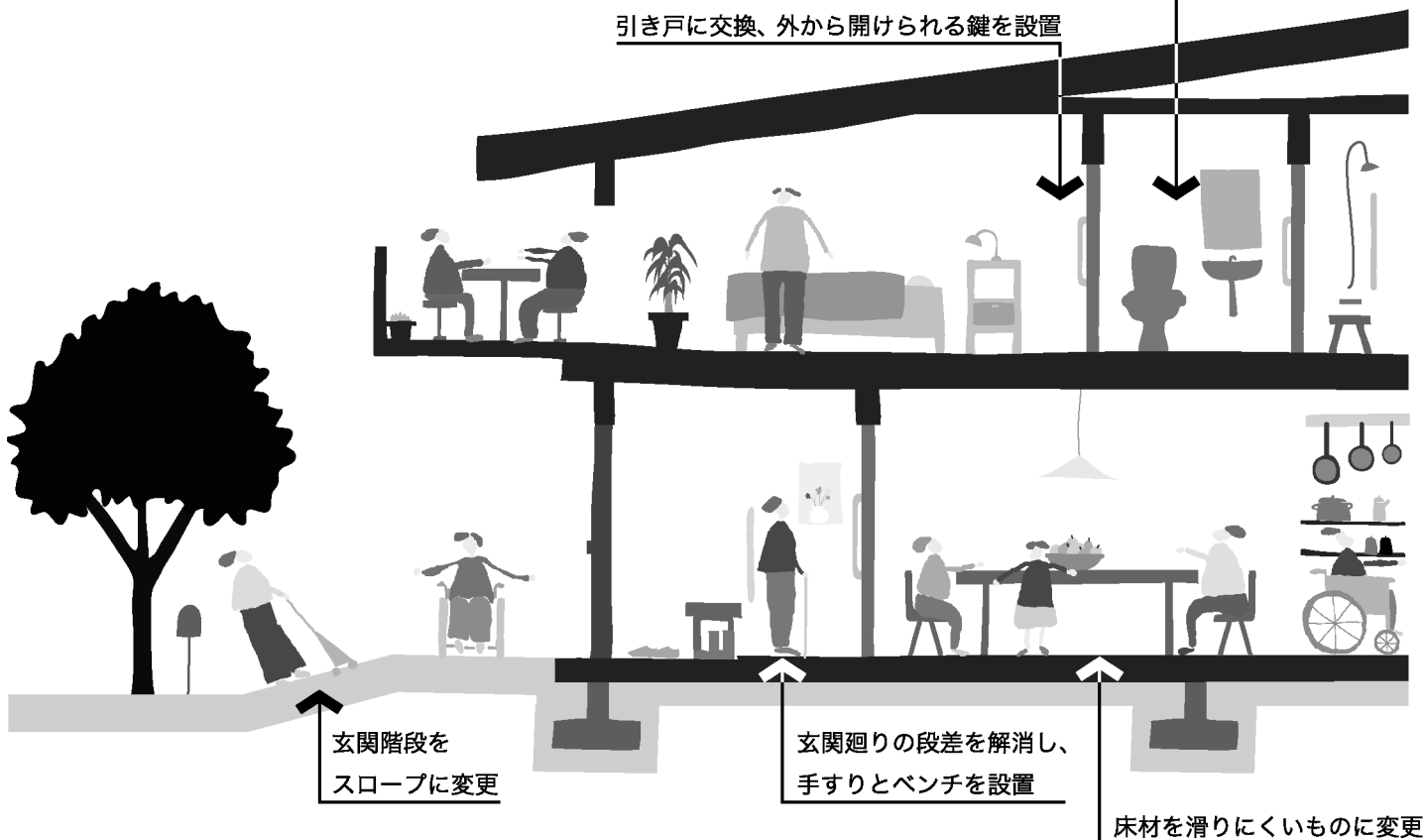
改修箇所を確認し、解決策を検討。

## 住み続けられる家とは？

※これはイメージです。  
戸建て住宅でも集合住宅でも対応しています。

寝室の隣りに洗面、浴室、トイレを新たに設置  
洗面、浴室、トイレの断熱性能を向上させる

トイレのドアを工夫する  
引き戸に交換、外から開けられる鍵を設置



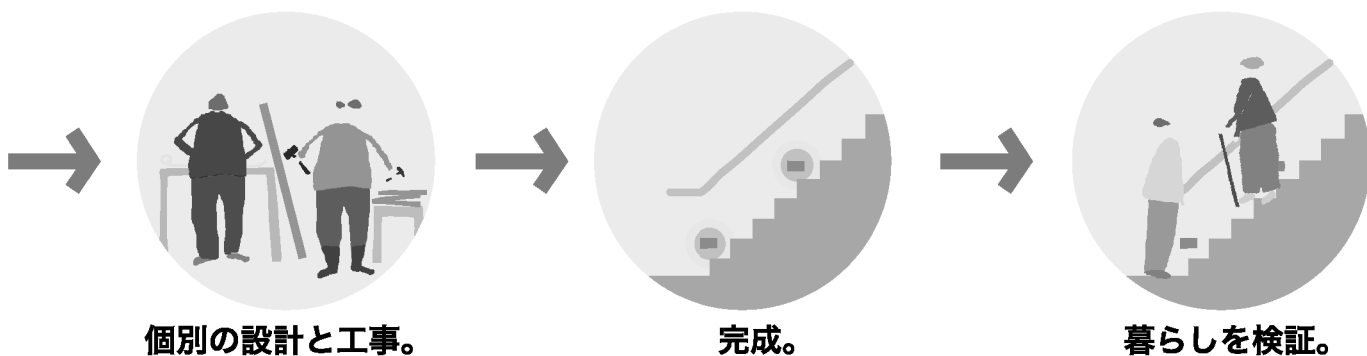
玄関階段を  
スロープに変更

玄関廻りの段差を解消し、  
手すりとベンチを設置

床材を滑りにくいものに変更

## チームで取り組むメリット

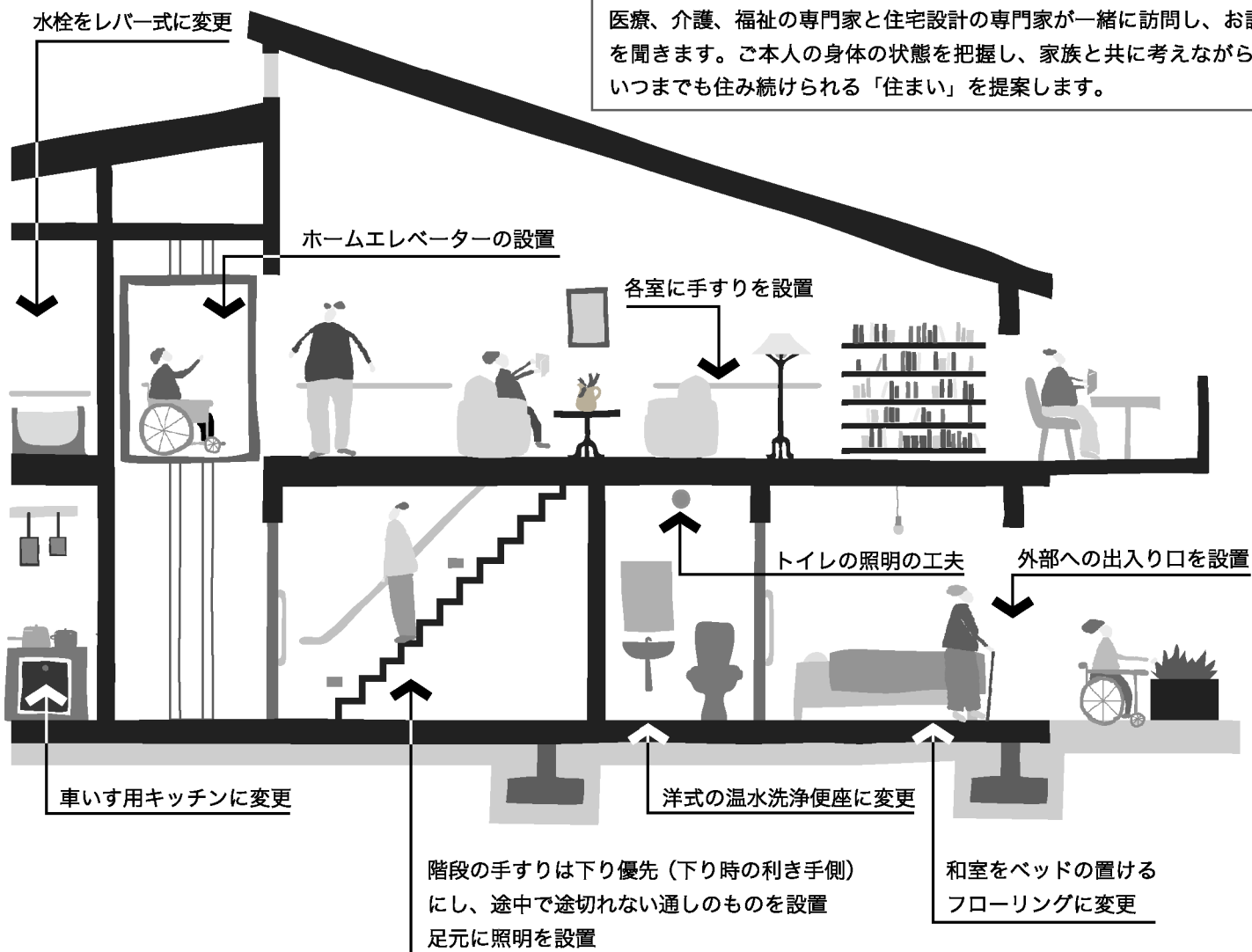
- ・ご本人の希望を基本に、家族と各分野の専門家が一緒に相談することで、将来の事も考えた多様で柔軟な「住まい」の在り方を提案する事ができます。
- ・身体の状態を把握した医師、医療、介護、福祉の専門家と、住宅環境に詳しい設計者が協力し、各人の「住まい」にふさわしい生活環境の整備を行う事ができます。
- ・工事を行う工務店や施工業者とは分離した設計事務所が設計を行うことで、限られた予算の中で効果的で適切な改修を行う事ができます。
- ・地域を拠点に活動する医療・設計・工事関係者の連携で、継続的なアフターケアをすることが可能になります。



浴室に手すりをつけ、浴槽を低くまたぎやすく  
水栓をレバー式に変更

まず、ご相談ください。

医療、介護、福祉の専門家と住宅設計の専門家が一緒に訪問し、お話を聞きます。ご本人の身体の状態を把握し、家族と共に考えながら、いつまでも住み続けられる「住まい」を提案します。



## 住み続けられる住宅を考えるためのポイント



### 1 なるべく自分の力で暮らす

身体の機能は、使わないと衰えてしまいます。過度の設備に頼らず、なるべく自分の力で日常生活を送れるよう環境を整える事が大切です。日常の動作の積み重ねがリハビリになります。でも、体力が衰えた状態で日常生活を続けるためには「住まい」のつくり方に工夫が必要です。



### 2 家の中の危険を見つけて取り除く

普段、何気なく過ごしている住宅が、高齢者や障がい者にとって、思わぬ危険な場所となる事が多いのです。例えば、高齢者の住宅内での転倒による骨折が、寝たきりになるきっかけにもなります。高齢者の住宅内での死亡事故は、交通事故の死亡率にも匹敵するほどだと言われています。



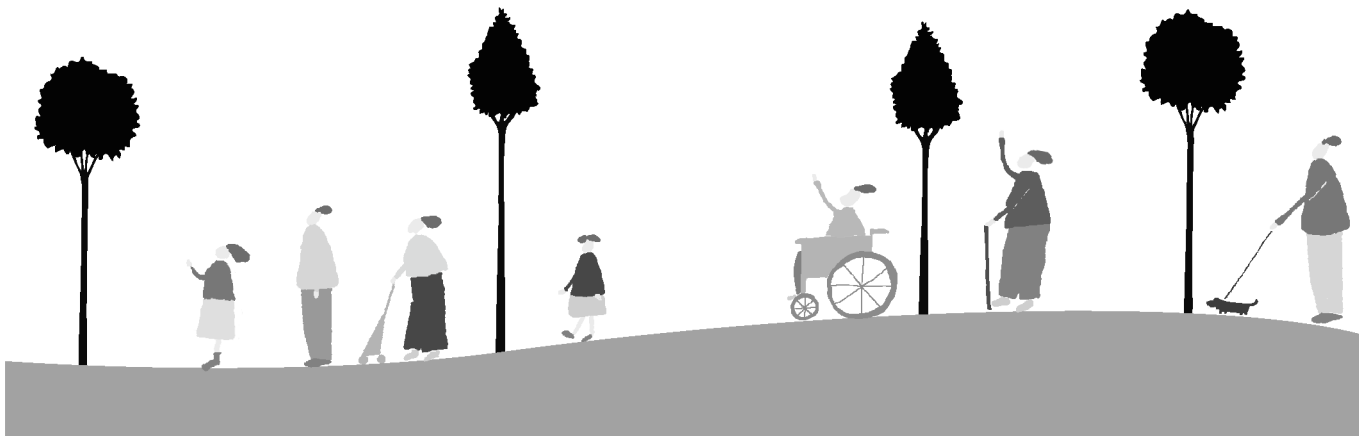
### 3 快適な療養環境を整える

介護が必要になった時、安心して自宅で介護を受けられるような工夫が必要です。季節の変化を感じられる大きな窓、介護者の負担を軽減する浴室、部屋の配置や水回りの工夫等、療養生活を送る側にも助ける側にもふさわしい住宅性能が求められます。



### 4 変化するからだに対応できる仕組みを作る

身体の状況は変化するものです。変化に応じて部分的な改装や住宅設備の交換、衰えた機能を補う生活補助器具の取付けなどが容易にできるよう、可変性のある住居の仕組みを準備しておきたいものです。



市民の皆様のより良い「住まい」のための講演会、勉強会を順次開催していきます。  
詳細はその都度、ご案内する予定です。 <http://www.ouchi-karada.com>

連絡先「おうちを元気に からだを元気に」事務局

電話 042-374-6475

多摩ニュータウン・ケア連携バリアフリー改修事業 補助金上限 200 万円 / 戸 (有限会社 横山環境計画事務所内)

[共同事業者]

有限会社 横山環境計画事務所 横山真理

東京都多摩市落合 6-1-1-103

ひとみタウンケアクリニック 大池ひとみ

東京都多摩市諏訪 1-65-1-101

多摩市住宅建設協同組合

東京都多摩市馬引沢 2-14-14