

住宅改修と日常生活の工夫

早川 みずほ

はじめに

【自身について】

- ▶ 八王子市在住。28歳女性。主人、義父、子供2人の5人家族。
- ▶ 週3回（1回当たり2時間半）ヘルパーさんに来て頂き、重度訪問介護を利用しています。主に、掃除、買い物などの家事全般を介助して頂きます。

【障害について】

- ▶ 身体障害者手帳 1種 1級
- ▶ 下肢麻痺（日常的に手動車椅子を使用しています。）
- ▶ 歩行不可能
- ▶ 掴まり立ち可能

【使用している車椅子】

室内：オーエックスエン지니어リングNEO
屋外：パンテラU2Light

はじめに

【住まいについて】

築35年鉄筋2階建て。1階は貸テナント、2階部分が住居となっており、1階には玄関だけがあります。結婚を機にこちらへ引越し、車椅子のまま生活できるように改修することになりました。



昇降機

- ▶ 1階の玄関から2階上がる手段として、昇降機かホームエレベーターか検討したところ、エレベーターは助成がおりず、既存の建物の構造上設置が不可能だったため、昇降機を取り付けることになりました。それに伴い、玄関のかまちや床の工事が必要になり、設置までに約200万円かかりました。（限度額はありませんが、市からの助成を利用しました。）



トイレ



←折戸ドア

- ▶ 車椅子が回転出来るほどのスペースはなく、腕の力で身体を持って行くため、移乗、立位には3カ所の手すりを使います。
- ▶ 元々設置されていた壁側のL字の手すりに加え、便座の横（棚側）、向かい側に横型の手すりをつけました。

廊下・スロープ

- ▶ 廊下からキッチン、各部屋への移動経路の段差を、廊下を数センチ底上げすることで解消しました。そのため、階段の1段のみ底上げ分高くなってしまいました。
- ▶ キッチン→脱衣所は、スロープをつけています。一回の行き来では負担にならない程度の段差でも、日常的になれば負担に感じてしまいます。はじめは「必要ない」と思ったスロープも、今ではなくてはならないものです。



風呂場

▶ 手すりを浴槽周りに2本(横)と、出入りに風呂場内1本(縦)、脱衣所にも1本(縦)取り付けています。

▶ 脱衣所から風呂場の間に7cmほどの段差があるため、ドア手前で車椅子からシャワーチェアへ移乗します。



(失敗談)

木製のスノコも設置しましたが、スノコを入れて床面の高さが上がったため、手すり位置が低くなってしまいました。とはいえ、スノコを取り除けば浴槽や車椅子の座面との高さとの差が出てしまい、乗り移りに不便になります。難しい選択でしたが、掃除のし辛さも有り、スノコを取り外すことにしました。

最小限の改修で利用できるようにするためには、介助用具の組み合わせに気を配る必要があることを実感しました。

日常生活の工夫

▶ 調理は膝の上で行います。その際、まな板だけを膝に乗せるとこぼれ落ちてしまうため、トレーの上にまな板を乗せ調理します。まな板からこぼれたとしても、トレーの中に留まります。まな板は軽くてプラスチック状のもの、持ち手が付いていて食材を移しやすい物を使っています。



▶ ベッド上で過ごす時間が長かった頃、書き物や読書のために作った簡易テーブルです。

(モデルは子供ですが、使用方法は大人も同じです。)

おわりに

▶ 予期せず障害を持ち、それまでとは全く違う生活を余儀なくされたとき、その生活を支えるのは、身体的には用具や設備かも知れませんが、でもそれ以前に、身体的にも、精神的にも支えになっているのは、家族、友人、仕事の仲間、ヘルパーさん、掛かりつけの病院の方々といった、自分を気にかけてくれる方々の支えがあるから今の生活があります。それらがあつてこそ、私自身の生活が安心で、より豊かなものになってます。本当に感謝しています。ひとりでは越えられないバリアーも、人の手を借りれば乗り越えられることがあります。私自身の経験が、誰かの一助となることを願っています。