

# 6

## 高齢者および 代表的疾患の住宅改修のポイント

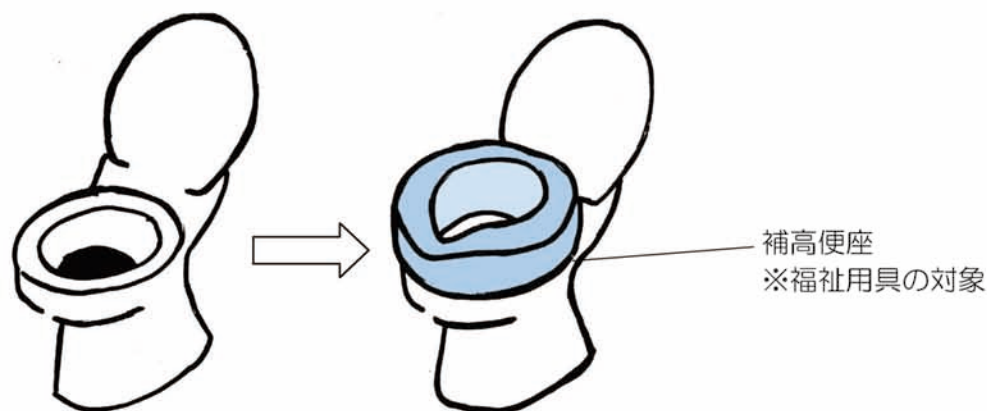
介護保険を利用して、住宅改修を行う人の多くは高齢者です。その他、脳血管疾患、関節リウマチ、パーキンソン病、認知症等の疾患を抱えている人がいます。それぞれの疾患の症状により、生活のなかに特有の難しさが生じます。ここでは、それぞれの**疾患の特徴/それによって起こる生活のなかの不便さと住宅改修のポイント**を簡単に紹介します。

### 高齢者

加齢に伴い、筋力が弱くなり、骨が縮み、身体が全体的に小さくなります。身体の動きもかたく鈍くなったり、バランスをとるのが難しくなります。足腰が弱くなり、転倒すると容易に骨折をします。また、感覚を感じにくくなり、小さい音が聞こえにくい、ものが見えにくいといったことが起こります。

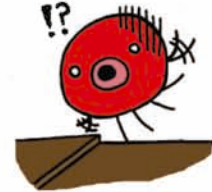
#### \*住宅のポイント\*

- 椅子やトイレでの立ち上がりが大変になり、歩くことや大きな段差を上ることが難しくなります。立ち上がりの難しい方には椅子やトイレは高めのものを選んだり、和式を洋式に取り替えたり、補高便座を利用する方法があります。



- 階段の上り下りや、玄関の上がり框の昇降には手すりを設置します。  
また、立ったままでの靴の脱ぎ履きが難しくなるので、玄関にイスを置くことも考えます。

- 小さな段差には気がつきにくいいため、つまずきやすく転倒しやすくなります。家のなかの段差はできるだけなくすようにしましょう。1 cm の段差は段差ではないというふうに思われがちですが、実際には危険となることもあります。



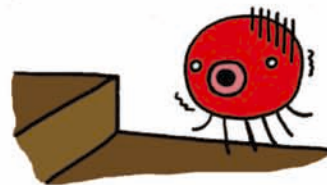
- ものが見えにくいといった場合、段差は危険な要素です。階段、玄関外、廊下等に足下灯を設置し、明るくしましょう。高齢者に対する足下の照明は75ルクス以上が適切とされています。

## 1. 廃用症候群

過度な安静によって廃用症候群になることがあります。活動をしないことで関節が動きにくくなったり、筋力が低下し、歩行が難しくなったり、転倒の危険性が高まります。

### \*住宅のポイント\*

- 転倒恐怖を持つと、活動しなくなり、外出の頻度が低下して引きこもりとなることがあり、一層、廃用症候群を進行させます。この悪循環をなくすために、転倒の危険を減らすと共に、外出可能な住環境にすることが大切です。



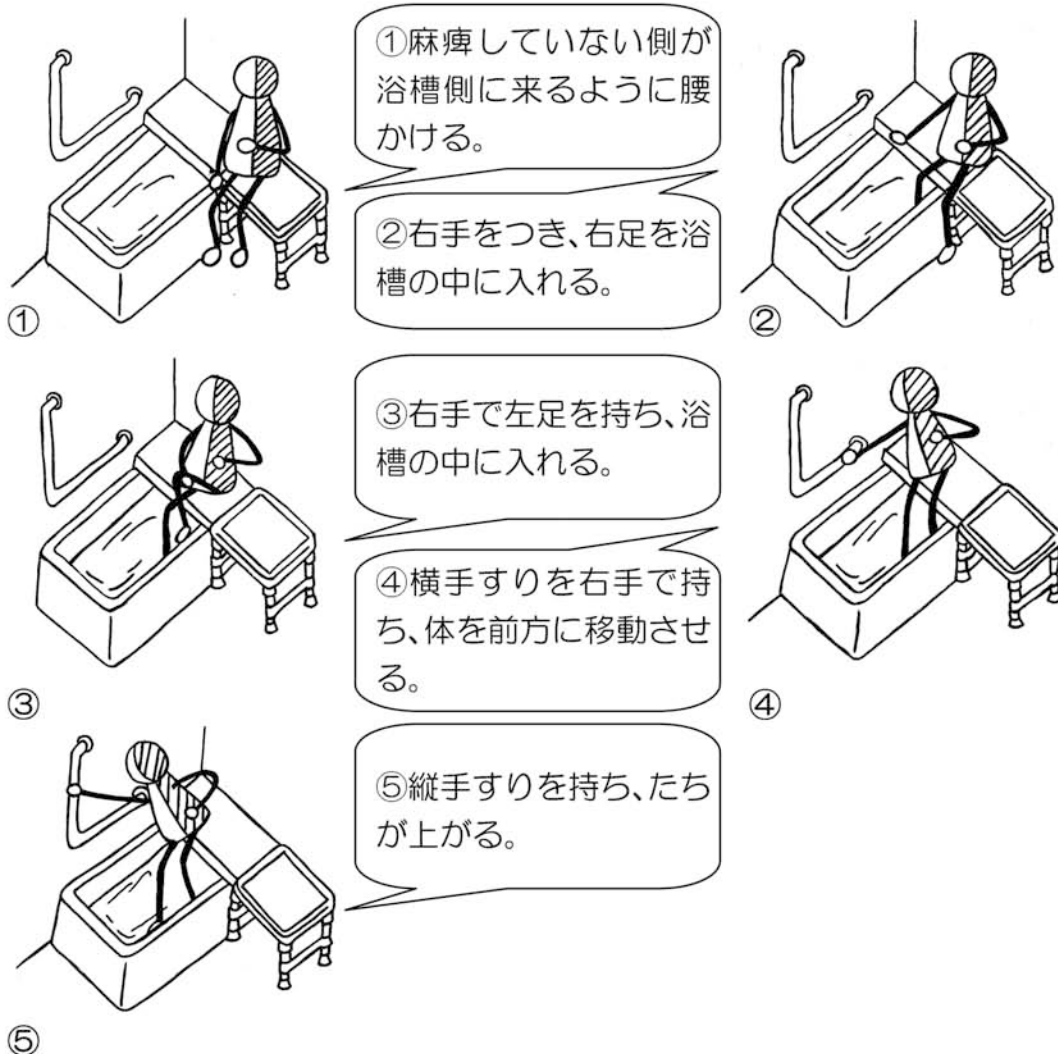
## 2. 脳血管疾患

脳血管疾患は、脳の血管が破れたり、詰まったりして引き起こされます。脳内のどこの血管が損傷したかによって、身体の片側あるいは両側の手足が麻痺したり、感覚が鈍くなったりと様々な症状が現れます。麻痺した部分は、動きが鈍くなり自分の思うように動かさません。

### \*住宅のポイント\*

- 安全に移動できるために、手すりを取付けることがあります。左右どちらの手足が麻痺しているかによって、取付け位置を考慮する必要があります。例えば、左の手足が麻痺しているときは、手すりは右手でつかめるように設置します。

以下に左片麻痺の人の風呂の入り方の例を紹介します。



- 麻痺している側の足には踏ん張りがきかず、倒れやすくなるので、転倒には注意しましょう。
- 急激な血圧変動がおこらないように、脱衣所、便所等寒い場所には暖房器具を設置して寒い日には部屋を暖かくしましょう。

### 3. 関節リウマチ

関節の腫れや、痛み、こわばりを主な症状とする疾患です。進行するにつれて、手や足の指が変形し、関節の動きが制限されます。リウマチの症状は全身の関節でおこり、左右対称に症状があらわれます。足の関節の症状が悪化するにつれて、立ち座りや歩行、移動が困難になります。また、手の関節の症状の悪化により、指先に力が入らなくなったり、手が顔まで届かなくなったり、物を握ることが難しくなります。痛みの程度、生活の仕方は1人1人異なります。関節の状態を知り、本人の意見を大切にしましょう。

#### \*住宅のポイント\*

- 関節リウマチの人は、関節に負担をかけないようにすることが大切です。例えば、手すりは上面が平らな形状のものを使用する、手すりを握るのではなく肘をついて移動するという方法も用いられます。この場合、手すりは肘の高さに設置します。
- トイレの便器の高さは立ち上がりやすいように補高便座を用いたり、洋式便器への取り替えが望ましいです。
- スロープの傾斜が急だと足の関節に負担をかけるので、スロープの傾斜はできる限り緩やかにしましょう。目安として、傾斜は屋内 1/12、屋外 1/20 という基準があります。

## 4. パーキンソン病

パーキンソン病では、歩行開始や停止がうまくできず、転倒しやすくなります。また、座ること、立つことも難しくなります。

### \*住宅のポイント\*

- 歩行の不安定さにより転倒の危険性が増すので、そのことに対する配慮が必要です。パーキンソン病の人は歩く時にスピードをコントロールできず、だんだん速くなり、前に突進するような歩き方になってしまいます(突進現象)。スロープは転倒の危険があるので、階段の方が一歩一歩昇ることができ安全であると言われています。
- 進行方向を変えることも難しいので動線を短く単純にし、長距離を移動しないでいいように配慮しましょう。
- 立ち上がりや座位を組み合わせて行う排泄や入浴に関しては、手すり等を用い、立位を安定させ、簡単に安全に行えるように整備することが大切です。

## 5. 認知症

認知症は、一度正常に発達した知的機能が何らかの原因により低下し、日常生活に支障をきたす状態です。その症状は、中心症状と周辺症状とに大きく分けられます。中心症状は、記憶障害や判断力の低下等の症状が現れ、周辺症状は、怒りやすくなる等の情緒不安定、意欲・自発性の低下、幻覚、妄想、徘徊、異食・過食等の症状が現れます。症状の現れ方には個人差があります。

新しく経験したことを覚えられないため、可能な限り住み慣れた環境を変えないことが望ましいです。手すりを取り付けたり、便器を和式から洋式に変えたり、環境を変化させる場面は、使えないこともあります。また、認知症は進行性で重度になると新しいことを覚えることが難しいので早期に改修しましょう。一度で大規模な改修を行うと、本人が順応できないこともあるので、少しずつ手を加えるようにしましょう。

### \*住宅のポイント\*

注意や判断力の低下に加え、高齢化に伴う身体の平衡感覚、視力低下や難聴も重なり、自らの身の安全を守ることが困難となります。そのため、住環境の整備では、次のような点に配慮する必要があります。

- 転倒を防ぐために絨毯やカーペットの端がめくれないように固定し、風呂場は滑りにくいようにしましょう。
- 夜間トイレまでの照明を設置し、夜でも明るくしておくのと目立つので場所が分かりやすくなります。
- 手すりは周りに同化しないような色鮮やかな目立つ手すりが好ましいです。

認知症の方には他にも  
こんなポイントがあります！！

### ★昔から使い慣れた生活用具を使用する

新しく物の使い方を覚えるのが難しい場合があるので、慣れた物を使用しましょう。

### ★混乱を招くようなものは配置しない

物の認識能力が低下しているため、異食の引き金となったり、精神的混乱がおこるため考慮しましょう。

### ★個人の尊厳を守るような配慮をする

適応行動の障害による弄便（ろうべん）行為もある一方で、失禁したことが恥ずかしく、下着を隠す等の行為を行うので、本人が失禁したことを介助者に気づかれずに隠せる場所の確保や指摘しない等の心理的な配慮を行いましょう。

