自立支援のカギ

環境が生活を変える。
――その時々の『旬』に合わせた段階的な改修のススメ――

住宅改修で得られるメリットは、要介護状態になっても愛着のある自宅で自立支援ができること。自分の力で自分の望む生活を送る、自由を得る方法のひとつだ。一方、ケアマネジャーの住宅改修への対応は、専門領域でない部分が多く、課題もあるようだ。そこで、臨床の現場で活躍し、さらに研究者として住宅改修におけるケアマネジャーと建築関連職種の連携に関する調査研究等をしている関西医療大学の山田隆人氏が、ケアマネジャーが知っておきたい知識を伝える。

1. はじめに

皆さんは、ご自身が暮らす居住環境に求めることが変化していると感じていますか？ 私は、その時々で求めることが変わってきていると感じています。もう少し、それらを予測できていれば、良かったのかも知れないと思うことが多くあります。

子どもが小さい頃は、トイレやお風呂には子どもの使いやすさを優先して手すりなどを付けていました。

子どもが学童期になると、雨の日の傘や靴・カッパなどの収納、家族の洗濯物が増えて、洗う場所と干す場所など生活動線の調整を優先してきました。

子どもが自立して暮らせるようになった今では、効率的な家事の優先を考えています。

今後は、子どもの為に設置した手すりを自身の為に付け替える日が来るだろうと感じて、日々を暮らしています。

家族の成長に合わせて住まいを変えてきた経験は、誰しもあるはずです。しかし、高齢者の支援においては、その時々の『旬（身体状況やニーズ）』に合わせた『段階的な改修』という視点が、自立支援の鍵となります。

執筆▶
山田隆人
関西医療大学 保健医療学部 作業療法学科 准教授
専門作業療法（福祉用具）、作業療法士、2級建築士、福祉用具プランナー、福祉住環境コーディネーター2級、介護支援専門員

2. 環境と生活行為

ニュースなどで高齢者の動向を聞くことが多くありませんか。

夏場では、トイレに行くことを減らすために水分を制限して脱水で救急搬送される。

冬場では、ヒートショックで搬送、朝晩に居室で転倒して救急搬送される。

これらは、環境を調整することで、改善できることも多くあります。

トイレに行きやすく、動作も行いやすければ水分を制限する必要はなくなると思います。温熱環境が整っていればヒートショックは減少すると思います。居室環境を整えていれば転倒も軽減すると思います。

3. 生活環境を変えることで変わる生活

居住環境を変えることで、生活行為や生活範囲が変わることが多くあります。

車椅子生活をされていたAさんは、家屋内を車椅子で移動できるように改修したことで、自己効力感が向上し、買い物などで外出する頻度が増えていました。

自宅内で入浴介助を受けて生活されていたBさんは、浴槽への出入りが行いやすいように浴室環境を改修したことで、浴室がとても好きになり、浴室を自身で掃除するようになりました。

このことから、実施する必要がある生活行為が行いやすくなることで、生活範囲や生活行為に良い影響を与えることがよくわかります。