

# ●住まいの改修に関する各種制度のご案内

## 介護保険・住宅改修

【内容】 **要介護・要支援認定を受けている方**が自宅の改修を行う場合、要介護度にかかわらず20万円を上限として費用の9～7割が支給されます(1～3割が自己負担)。なお、事前に申請が必要です。

【対象工事】 ①手摺の取付 ②段差の解消 ③滑り防止等のための床面等の材料の変更 ④引戸等への扉の取替え ⑤和式から洋式への便器の取替え ⑥その他、①～⑤に付帯して必要な工事

【問合せ】 高齢介護課給付係(☎088-621-5585)  
徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423)または、お近くの在宅介護支援センター

## リフォームヘルパー派遣制度(住宅改修支援事業)

【内容】 高齢者の住宅改修について建築・医療・福祉関係の専門家が連携して相談に応じます。バリアフリー化とあわせて孤独防止や生活活発化でアクティブに過ごせる住まいづくりのアドバイスも行えます。退院を控えた高齢者に対し、入院中に住宅改修の相談に応じます。**【退院前カンファレンスへの建築士の派遣】**

【対象】 **身体が虚弱な65歳以上の方がいる世帯**

【費用】 派遣1回毎に150円(自宅を訪問)

【問合せ】 高齢介護課高齢者いきがい係(☎088-621-5176)  
徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423)または、お近くの在宅介護支援センター

## 高齢者住宅改造費助成制度

【内容】 高齢者のために行う住宅改造で工事費の一部を助成します。(リフォームヘルパー派遣制度の利用が必要です)

【対象】 **身体が虚弱な65歳以上の方がいる所得税非課税世帯**

【助成】 対象工事費(上限90万円)の一部(1/2)を助成

【問合せ】 高齢介護課高齢者いきがい係(☎088-621-5176)  
徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423)または、お近くの在宅介護支援センター

## 高齢者住宅改修啓発セミナー講師派遣(徳島県建築士会地域貢献活動)

【内容】 高齢者の住宅改修の大切さを学び・備える地域の学習会に講師を派遣。各種制度の説明や住宅相談にも応じます。

【対象】 **徳島市の各コミュニティセンター等で行う地域の方々の学習会(15名以上)**

【費用】 無料

【問合せ】 徳島県建築士会(☎088-653-7570)

## ●在宅生活を支える様々な専門家の声

### 理学療法士

私たちは、対象者の身体能力や疾患等を考慮しながら、自立した生活が送れるようにしたり、介護者の負担を減らせるように、住宅改修や福祉用具等のアドバイスを行います。

### 作業療法士

私たちは、生活に必要な動作練習や介護方法の指導、福祉用具の提案など、医療や介護が必要になっても住み慣れた我が家で過ごせるよう支援します。住まいは早い時期から考えておきましょう。

### 言語聴覚士

「敷居を下げて、間口を拡げる」ことにより生まれる、文字どおり「風通しの良い空間」は、人とのコミュニケーションの場となり、今までなかった新しいかたちの楽しい充実した生活が広がる可能性があります。

### 社会福祉士

私たちは、退院後の生活に対する不安の軽減と課題の抽出、各専門職との連携を図り、在宅生活を支援します。入院中の方に限らず在宅生活に不安がある方は、お気軽にご相談ください。

### 栄養士

住み慣れた自宅で楽しく安全に食事ができる住環境を整えると、心身ともに自立した健康寿命の延伸につながります。バランスのとれた食事を美味しく食べてフレイルやサルコペニアを予防しましょう。

### 建築士

高齢者の日常生活動作の安全確保を基本に、孤独や孤立を防ぎ生活を活発化し元気で楽しめるアクティブな住まいや、訪問サービスを受けやすい住まいについても、一緒に考えたいと思います。

### 徳島市地域包括支援センター

当センターでは、要介護状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けていくことが出来るように支援させていただきます。お気軽にご相談ください。

### 徳島市在宅医療支援センター

病気や障害を患っても自宅で長く安心して療養するためには、生活しやすい環境が大切です。自宅をリフォームする場合は、将来の「もしも」を想像してリフォームしてはいかがでしょうか。

## 徳島市健康長寿課

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地  
TEL.088-621-5574 FAX.088-655-6560

## (公社)徳島県建築士会

〒770-0931 徳島市富田浜2丁目10番地 建設センター5階  
TEL.088-653-7570 FAX.088-624-1710

# 健康で快適な 高齢期に備えた 住まいの改修

## 住みなれた我が家で高齢期を迎えるために

高齢者が要介護状態となっても、住み慣れた自宅で、自分らしい暮らしを人生最後まで続けられるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に提供される『地域包括ケアシステム』では、適切な住まいの環境が確保されていることが重要になってきます。すなわち【住まいは在宅福祉の基盤なのです】。その住まいの大切さを知り、備えて頂きたいと思えます。



## ●高齢者の住まいの現状 (厚生労働省の資料より)



●全国の高齢者の9割以上は在宅で生活



●全国高齢者の内、要支援・要介護認定者は18%



●全国の要介護高齢者も8割以上が在宅で生活



●高齢者のほとんどは在宅生活を希望

出典：介護保険事業状況報告(平成30年3月末現在、暫定版 厚生労働省)

出典：平成28年度高齢者生活実態調査

## ●住まいの改修計画は、身体的・経済的に余裕のある早い時期から始めましょう。



住まいについて〈考え・備える〉 → 〈住宅リフォーム〉 → 〈健やかで自分らしい暮らし〉

新築を考えている若い世代の方も、高齢期に備えた住まいに

※フレイルとは…加齢により心身の機能が低下し「要介護」になる手前の状態。

# 日常生活動作の安全確保(介護保険住宅改修・他)

# 生活の質の維持・向上(孤独・孤立を防ぎ、生活活発化)

# 訪問サービスの環境整備

住まいの目標

自宅で長く健やかに暮らしたい

自立して自分らしく暮らしたい

介護期でも自宅で暮らしたい

住まいの問題点

手すり無し・段差・和式トイレ・開き戸・他危険な状況

孤立・孤独・生活不活発の状況

訪問サービスの受け入れ環境

改修ポイント

住まいのバリアフリー化

元気の出る住まいに

訪問サービスを受けやすい住まいに

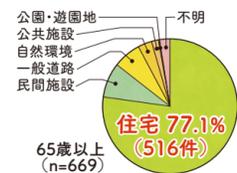
- 各室のポイント**
- 【アプローチ】段差解消 スロープ化 手すり
  - 【玄関】玄関引戸 上がり框に手すり 腰掛け
  - 【階段・廊下】手すり 足元灯 滑りにくい床材
  - 【浴室】寒さ対策 手すり 段差解消 浴槽深さ
  - 【洗面脱衣室】寒さ対策 着替え用腰掛け 手すり
  - 【トイレ】洋式化 手すり 段差解消 介助スペース
  - 【寝室】診察・介護・リハビリスペース エアコン
  - 【台所・食堂】IH調理器 清潔・片付け 勝手口手すり

- DIYで住宅改修**
- 【ホームセンター等で材料を購入し自前で取り付け】
  - ◆手すり…木製手すり、金属製手すり
  - ◆段差解消…ミニスロープ、踏み台
  - ◆建具…既存開き戸を引き戸に変える金物キット
  - ◆床…階段に滑り止め、畳にウッドカーペット敷
  - ◆トイレ…据え置き式腰掛け便座
  - ◆寒さ対策…窓ガラス用断熱シート
  - ◆設備…玄関灯、インターフォン、足元灯

- チェックポイント**
- ご近所さんが訪問しやすい住まいの構え
  - 玄関で談話ができる腰掛けの設置
  - 自分の趣味が楽しめる部屋(音楽・工作・書道)
  - 室内で運動ができる(ラジオ体操・リハビリ)
  - 周囲の景色やご近所の人通りが見える窓
  - 思い出のアルバムなどが直ぐ出せる書棚
  - 一緒に調理したり食事できる食堂・台所
  - 日当たりの良い縁側やデッキ、サンルーム

- チェックポイント**
- 訪問・送迎用駐車・駐輪場 安全なアプローチ
  - インターフォン 表札 郵便受け 玄関照明
  - 診察・介護・リハビリ等のスペース確保
  - 面談・相談用のイス・テーブル 照明
  - 医療機器用のコンセント
  - 衛生的 感染予防 手洗い 換気扇
  - 自然採光 温度 湿度 換気 エアコン
  - 非常用通報 通常連絡 訪問時の解錠・施錠

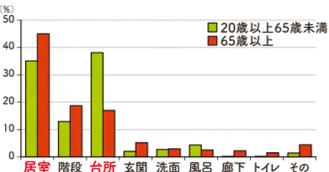
## 高齢者の死亡事故の発生場所



住宅での事故が約77%。

出典:国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故—高齢者編」

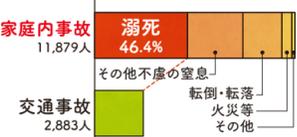
## 高齢者の家庭内事故の発生場所



意外にもフラットな居間や台所・食堂が多い。

出典:高齢社会白書(2018年版)

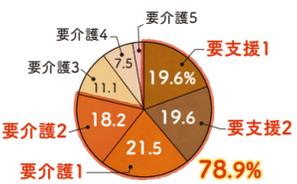
## 高齢者の家庭内事故死と交通事故死の比較



浴室でのヒートショックが交通事故の2倍。

出典:人口動態調査(平成29年 国土交通省)

## 介護保険・住宅改修の状況

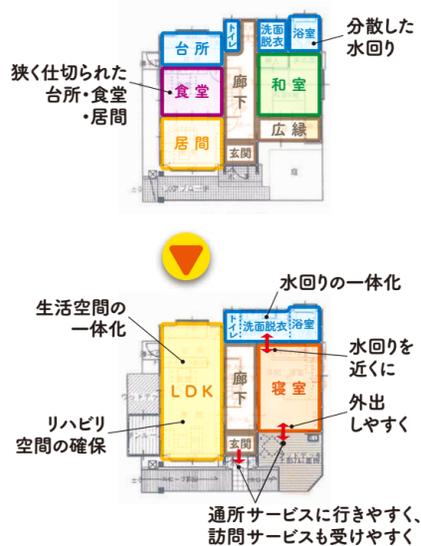


住宅改修は要介護2以下の人の利用が約80%。

出典:介護保険事業状況報告年報(平成27年度)

## 住宅の問題点と改修ポイント

### 間取りの改修イメージ



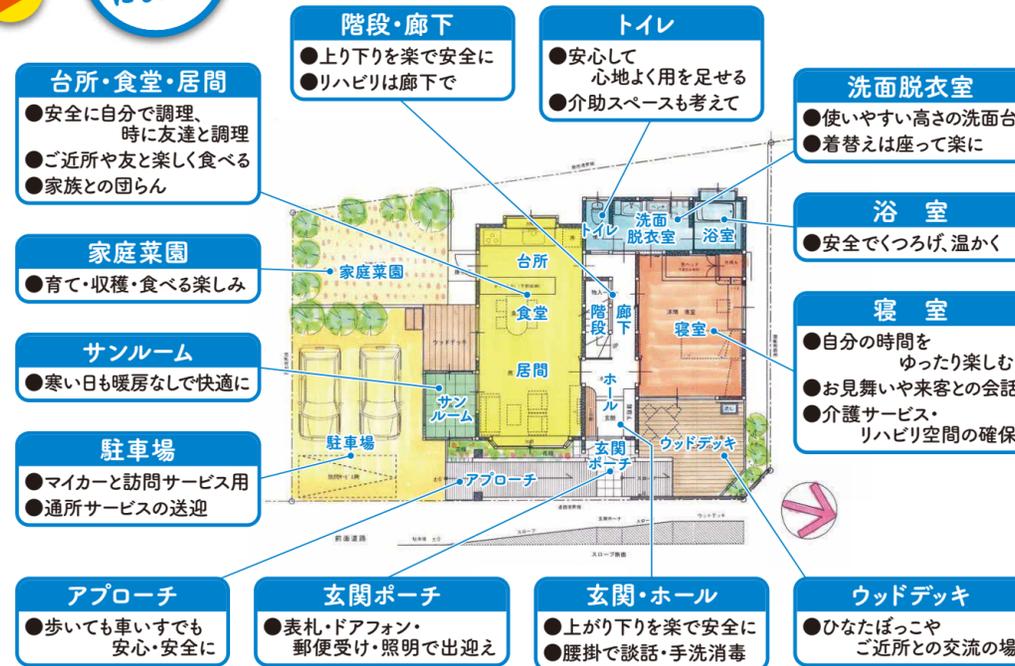
- チェックポイント**
- 通所サービスに行きやすく(送迎)
  - 介護室は玄関の近くに
  - 介護室から直接トイレに行ける
  - 介護室の近くに水回りを設置

### 住宅改修前【住まいの問題点】



家族の介護負担にも配慮

### 住宅改修後【改修のヒント】



## 在宅生活を支える様々な専門家の声

### 医師

住み慣れた地域で健康で快適な生活を続けていくためには、加齢や心身の状況に適した住環境の整備が欠かせません。各種制度を上手に利用して、清潔、換気、採光等できることから少しずつ取り組んでみてください。

### 医師

高齢期になっても豊かに暮らし続けるために、生活の場をどう改善すれば良いかのヒントがこのパンフレットに載っていますので是非参考にしてください。私達は、皆様が希望される在宅生活が送れるよう支援させていただきます。

### 医師(慢性期医療)

安心した在宅生活を維持するためには、在宅医療を提供する医療職種の活動とともに、緊急時の医療体制が整備されている事が重要です。私たちは、良質な慢性期機能を持つバックアップ病床を提供致します。

### 薬剤師

薬の置き場所(お薬カレンダーなど)、保管場所が分かりやすく、お薬手帳や薬剤情報の書類もすぐに取り出せる場所の確保が出来れば良いと思います。部屋の明るさも大切ですが、直射日光が薬に当たらないように工夫してください。

### 看護師

病気や障がいを持って、高齢になっても、住み慣れた我が家で暮らし続けたいと思っておられる方は、ご自宅が安全で暮らしやすい環境であるかはとても大事な要素になります。元気な時から是非考えておきましょう。

### 看護師(訪問看護ステーション)

安全に安心して自分らしく最期まで自宅で生活するためにしておくべき事、そして支えてくれる家族や知人のためにできることを、一緒に考えてみませんか。病状を考慮した住宅改修を提案します。

### 歯科医師

よりよい生活を送るためには自分で手すり等を利用して移動できるような空間づくり、そして、規則正しく栄養のある食事をする事が大切です。団らんの場で人と会話することで唾液も分泌され、口腔内の乾燥を防ぐ予防にもなります。

### 歯科衛生士

歯や口の健康は身体の健康に深く関わりがあります。口を清潔に保ち、しっかり噛むことで口の乾燥や誤嚥を予防します。口から栄養をしっかり摂ることで丈夫な体を維持し、自宅での快適な生活を継続できるよう取り組んでいきましょう。

### ケアマネジャー

要介護状態になっても可能な限り自立した生活を送れるように、住宅改修、介護サービス、その他インフォーマルサービス、地域の社会資源などを組み合わせて、その人らしい生活が長く続けられるよう支援させていただきます。

### ホームヘルパー

住宅改修にあたっては、もともと使用している杖、車イス、簡易スロープ、手すり、歩行器等といった福祉用具との併用も想定して検討した方がいいと思います。