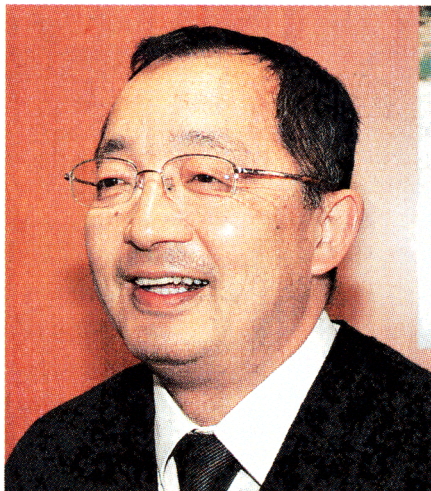


(第三種郵便物認可)

顔

県内で初めて福祉住環境コーディネーター1級を取得した

伊東 誠三さん



いとう・せいそうさん
伊東工務店専務。一級建築士。山梨福祉住環境を考える会副会長も務める。昭和町上河東在住。48歳。

福祉と建築は密接な関係

一級試験には本年度、千三百五十九人が挑み合格者は五十三人。合格率3.9%の難関だった。一級取得者は東京商工会議所が一九九九年に資格検定制

とは、高齢者や障害者に住みやすい住環境を提案するアドバイザー。医療や福祉、建築について体系的で幅広い知識を身に付け、各専門家と連携を取りなが

を創設して以来、全国で二百四十人しか誕生していない。念願の県内第一号を四回目のチャレンジで手にした。
「一級は最高位の資格なので、いつかは欲しいと思っていたが、実際に合格してみるとまさか」という思い。

福祉住環境コーディネーター

ら、適切な住宅改修プランを提示するのが仕事だ。

一級建築士としてさまざまな住宅の新築やリフォームを手掛けているが、「高齢化社会の中、高齢者や障害者の家造りに関して何の知識や情報も持たないままではいけないと考えた。

実際に勉強を始めてみると、

病気や障害への知識、高齢者らの身体特性、介護保険制度など「建築士の勉強の過程では到底学ぶことのない内容はかりで途方に暮れた。しかし「それまで遠い存在と思っていた医療・福祉業界が、実は建築ととても近

い存在であることに気付いた」という。

例えば手すり一本を付けるにも、建築と医療・福祉双方の知識がなければ、本当に役に立つ道具にはできないからだ。

同コーディネーター

は民間資格で職種としては確立されていないが「安心して生涯を暮らすためには必要」。自身の知識を深めるとともに一人でも多く仲間を増やして「いずれは住宅だけでなく、まちづくりにも携わりたい」と話す。試験前は禁酒していたが、合格して「解禁」。勉強より禁酒が一番つらかったと笑う。〈五味 優子〉

バリアフリーな家づくり Vol.1

せいかつ 生活 LIFE



環境や意識によっても異なりますが、高齢になると身体機能の低下や環境の変

ここ最近、医療制度改革や膨大化する社会保障費により、国の福祉政策も施設から在宅での生活支援へとシフトしてきました。現実には、核家族化により家庭内の介護力は期待されない一方で、自宅で長い時間生活する高齢者が増え、家庭内での転倒事故なども危ぶまれています。

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

したり、庭の手入れをしたり、部屋の片付けをしたりと健康的に年を重ねたいものです。趣味などの個性を尊重した環境をつくることで、自分らしい暮らしを送る大きな要因となり

人々が年を取るのと同様に、住宅も年を取ります。残念なことには人間の老化は止めることができませんが、住宅なら改修などで若返らせたり、より快適で便利な住まいにゆみがえらせることができます。

1級で、山梨福祉住環境を考える会副会長。福祉用具フロンナー、1級建築士。伊東工務店取締役。

個性尊重した住環境を

年を取っても自分らしく

◇

化とともに、社会的なつながりの喪失による精神的な変化も表れます。一人で複数の疾患を持つことも多く、それが長引いたり慢性的だったりもします。

近ごろ、介護保険制度を利用した住宅改修があちこちで行われています。手すりの設置や段差の解消など、ちょっとした工夫で一人で行えることを増やし、当事者の精神的な自立を促すことが大切です。意欲が拡大するばかりか、病気になる場合でも、家族の介護量が減り、家族関係の円滑化にも良い影響を及ぼします。

「福祉住環境コーディネーター」です。医療や保健、建築などさまざまな知識が必要となります。難関といわれる一級取得者は現在、県内に三人います。わたし自身も、「人と情報」「人と技術」「人と人」を結び、住み慣れた地域で安心して暮らせるための良きパートナーでありたいと思っています。

次回からは、実際の改修事例や、トイレ、浴室などそれぞれの環境整備のポイントについてお話ししていきます。



いとう・せいぞうさん 1958年生まれ、昭和町上河東在住。福祉住環境コーディネーター

バリアフリーな家づくり Vol.2

せいかつ 生活 LIFE

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

「これで楽に暮らせよう

だ」。段差のない室内に洋式の生活。甲府市の男性 A さん(仮名)は、おとし、転倒により小脳出血を発症、緊急入院した。入院治療とリハビリテーションを経て、現在は築三十年の持ち家に一人で暮らしている。

妻は十数年前に亡くなり、県内外でそれぞれ独立している息子や娘は当時、「退院しても、一人暮らしなので排泄や入浴など日常生活が一人で安全に行えるか心配」と不安をこぼして

高齢者の住宅改修

段差解消で移動容易に

室内での移動は自立していたが、入院が長期にわたったことから足腰の筋力が衰えていた。退院に当たり、当時の環境での生活にはい

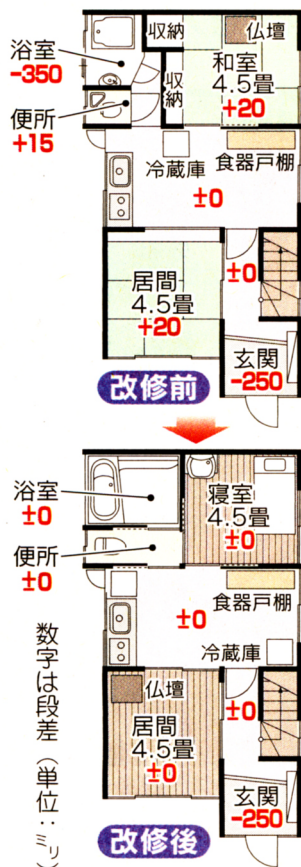
難。さらに寝室は二階にあり、階段での移動に大変危険を伴った。

現在、退院して三ヶ月余りが経過し、週三回はデイサービスへ通っている A さん。自宅にはヘルパーにも来てもらい、一人での生活に安心感がでてきたところである。

くつかの問題点が浮上した。当時の浴室は洗い場と床の段差が三十五センチあった上、浴槽の高さが五十五センチ

こうした状況から、改修に当たっては、段差を越えずに真つすぐ進めるようにした浴室で、万が一の介助入浴となった場合も考え、

介護保険を中心とした社会資源の上手な利用(ソフト)と住環境整備(ハード)を組み合わせ、住み慣れた住宅で暮らすということ



暮らす家族にとって、大きな安心になっている。(福祉住環境コーディネーター一級、一級建築士・昭和町在住)

もあり、またいで入るのは大きな負担だった。また、トイレは狭く、開きドアである事も出入りがしづらかった。

大型のユニットバスを設置した。頻尿などにも考慮し、夜間でもドア一枚でトイレに行けるようにした。

居間は日当たりの良い南側にあるが、畳では座った状態から立ち上がるのが困難。さらに寝室は二階にあり、階段での移動に大変危険を伴った。

居間はフローリングに替え、足腰に負担がからないうよう、いすとテーブルを置いて洋式の生活に切り替えた。また、寝室もフローリングに替え、洗面付きにして一階奥に計画した。

バリアフリーな家づくり Vol.3

せいかつ 生活 LIFE



母屋に増築した平屋で生活しているSさん一家。玄関から西側は居間兼食堂で、普段娘はここでパソコンなどを話していた。

甲府市のSさんは、脳性まひで下半身不随の娘が十八歳のころ、「子供が小さくわたしも若かったころとは違い、心身共に成長した娘の在宅介護は体の負担が大きく限界」と話していた。

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

福祉用具を有効活用

障害者の住宅改修

作や出入りはすべて介助が必要だった。

当時、入浴は母屋で行っていたが、介助入浴が困難だったため新たに浴室を計画。座ったまま入浴できるリフトを設置したことで楽な入浴を可能にした。また、娘の視力、聴力、意思表示には問題がなかったため、年ごろの娘が身だしなみを整えやすいよう、洗面

母屋に増築した平屋で生活しているSさん一家。玄関から西側は居間兼食堂で、普段娘はここでパソコンなどを話していた。

に。また、寝室に隣接させ、移動する方向も考えて居間からも直線的にスムーズに入れるように改修した。

娘は母親の車で毎日養護学校に通っていた。学校へ出掛ける時は母親の介助により、無理な姿勢からの車いすへの移乗で、車に乗せているという重労働の毎日だった。このような状況から、油圧リモコン式の段差解消機を設置。容易に寝室から直接駐車場へ出られることも、体力任せとっていた出入りを楽にした。

台は車いすでも使えるようにした。トイレは引きドアで狭かったが、出入りが、内部のスペースを広げ、車いすから便座への移乗の介助を容易

（福祉住環境コーディネーター一級・一級建築士、昭和町在住）

バリアフリーな家づくり Vol.4

せいかつ **生活** LIFE



今週から、生活行為別の住環境整備の手法について

多く見られます。移動に困難を来している例が数多く見られます。

廊下は、居間や寝室、トイレ、浴室などの生活空間である部屋を結ぶ通路です。高齢者や障害者にとって廊下を自由に移動できる環境は日常生活に大きく影響します。在宅生活の中では、足腰やひざの痛みなどのハンディがあるため排せつや入浴動作よりも、移動に困難を来している例が数多く見られます。

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

紹介します。今回は屋内移動についてです。

移動を助ける工夫としては、廊下への手すりの設置があります。こうした道具はせっかく付けても適切な位置や直径でないと使いものにならない(使いづらい)もので終わってしまう場合

場所別整備のポイント

①廊下

車いすでも十分な幅を

が、屋内を自走式や介助式の車いすで移動する場合、出入り口の段差をなくするとともに、車いす移動が可能となる幅が必要となります。

一般に、車いすの寸法は自走用で六十二―六十三センチ、介助用で五十三―五十五センチです。

廊下の整備では車いすでも無理なく通れる幅が必要
〓 甲府市緑が丘1丁目

がありますので設置には注意が必要です。

家の中を移動する場合、廊下の手すりの直径は木製で三・五センチ程度とし、高さは通常七十五―八十センチを目安としてください。手首の高さや、普段つえなどを使っている場合はその高さを参考にしても良いでしょう。

廊下で最も注意が必要なのは通行幅の確保です。伝い歩きでは問題ありません

七センチです。この寸法に対し、廊下幅が七十八センチの場合、廊下を直進するだけなら問題ありませんが、居間や洗面所、トイレなどへ直角に曲がって入る場合は、それぞれの入り口の寸法は八十五―九十センチ程度は確保しないと曲がることは不可能です。介助歩行の場合も、斜め後方からの介助となるため、通常の二・五倍程度の幅員が必要となります。

新築などの場合はあらかじめこうした対応が可能ですが、既存木造住宅で現在の廊下幅を広く改修するということはありません。各部屋の出入り口の幅の拡張が現実的な対応となります。

また、廊下の照明は居室と比べて一般に照度が低いことにも気を付けましょう。夜間の常用灯や暗がりでも位置が分かるスイッチなどを付けると安心でしょう。

(福祉住環境コーディネーター一級・一級建築士、昭和町在住)

バリアフリーな家づくり Vol.5

せいかつ 生活 LIFE



バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

日本の家屋の特徴として、二階建てが圧倒的に多いですね。これは何も日本人が二階建てが好きだからというわけではなく、敷地の狭さや家族構成などの条件によるものです。本来、高齢になるに従って寝室は一階に移すことが理想的ですが、さまざまな住宅事情により困難な場合もあるで

しょう。今回は階段についてお話しします。一般に、階段の形状は直線階段、曲がり階段（九〇度、一八〇度）などがあります。階段で最も注意する

場所別整備のポイント

② 階段

踊り場や手すり設けて

ポイントは「万が一転落しても下まで転げ落ちない階段」とすることです。これは小学校の階段などのように「踊り場」といって水平部分をしっかりと確保することとで解決できます。一般的には、直線階段

万が一転落しても下まで転げ落ちない階段
〓 南アルプス市飯野

段より平らな部分を作った曲がり階段の方が安心安全といえるでしょう。

建築基準法では、階段は「蹴上げ」（高さ）二十センチ以下、踏み面十五センチ以上、階段幅七十五センチ以上と最低限の寸法が決められています。しかし、この寸法では一段が高く、踏み面も狭くて危険極まりありません。

同様、上るときより下るときの方が危険とされているからです。手すりの直径は三・五センチ程度とし、切れ目のないよう連続的に設置します。高さは段鼻から垂直方向に七十五センチを目安とすると良いでしょう。

照明は、居室と比べて一般的に照度が低いものです。一カ所で階段のすべてを照らすとすると階段に影ができて危険です。できれば階下

と階上の二カ所と中間に設置し、どの位置にいてもはっきり認識できるようにすると良いでしょう。

住宅内でも事故が起きれば大変危険な階段。高齢になると筋力の衰えから運動機能が低下し、防衛反応も鈍くなつてきます。しっかりと安全対策が必要で

次に、危険防止の手段として絶対忘れてはならない手すりについてです。原則的に下りの際に引き手で持てる方向に設置してください。これは飛行機の着陸と

（福祉住環境コーディネーター一級・一級建築士、昭和町在住）

バリアフリーな家づくり Vol.6

せいかつ 生活 LIFE



入り口に
ついてです
が、内開き
内部のス
イスが広い
トイレと段
差のない入
り口＝甲府
市緑が丘1
丁目

（福祉住環境コーディネータ
一級・二級建築士、昭和町在
住）
次回便器などについてお話
します。

「トイレは這ってでも自分で行きたい。絶対下の世話だけはしてほしくない」と思う人は多いでしょう。今回から二回にわたり、人間らしく自立した生活を送るためのトイレの整備についてお話しします。

「トイレは這ってでも自分で行きたい。絶対下の世話だけはしてほしくない」と思う人は多いでしょう。今回から二回にわたり、人間らしく自立した生活を送るためのトイレの整備についてお話しします。

要介護状態になっても、笑顔が絶えないためにできることがあります。快適な排せつ環境を整えることは、本人はもちろん、家族全員の生活の質の向上に欠かせない条件の一つとなります。

「トイレは這ってでも自分で行きたい。絶対下の世話だけはしてほしくない」と思う人は多いでしょう。今回から二回にわたり、人間らしく自立した生活を送るためのトイレの整備についてお話しします。

寝室に近く広い空間を

入り口の幅は、介助歩行の場合や、車いすで便器に近づいて自力で移乗する場合を考えると、最低八十センチ程度は確保したいものです。

場所別整備のポイント ③トイレ（上）

要介護状態となった場合、食事、入浴、排せつの「三大介護」の中で、最も回数が多いのが排せつケアです。個人差はあるものの、昼夜にわたり一日五十回以上と、ケアの負担は大きなものです。

要介護者の場合、トイレに行くための歩行に加え、衣類の着脱などの動作が難しい場合が多

さらに、ひざなどに痛みのある場合のすり足歩行などを考慮すると、敷居（レール）がなく床に少しの段差も発生しない「上吊引き戸」がベストです。

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

まず、場所のドアはご法度です。万が一トイレの中で倒れてしまった場合、開けることができません大変危険です。電車の入り口が内開きであると想像してもらえば、理屈はご理解いただけると思います。満員電車の場合、出入りができなくなります。

バリアフリーな家づくり Vol.7

せいかつ 生活 LIFE



バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

従来のトイレといえば、ひざをしっかりと曲げてしゃがんで排せつをする和式便器が一般的でしたが、これは高齢者にとって負担の大きなものでした。年を取ると足腰やひざに負担がかか

り、座ったり立ったりといった動作が困難になりま

場所別整備のポイント ④トイレ(下)

手すり設置し自立支援

衛生的に行えます。既存の便器に簡単に設置できる便利なものもあります。

す。現在では、多くの家庭に安定して座れる洋式便器が普及し、自動洗浄やリモコン操作などさまざまな機能も充実しています。

一般に、トイレや浴室などの水回りは、北側に配置することがよくあります。

また、排せつしやすい前傾姿勢を支える可動式の「前方アームレスト」もお勧めです。また引き上げる筋力が弱い方には、体を押し上げて立ち上げることができるアームレスト手すりなどもありますので、体の状態に合ったものを選んでみてはいかがでしょうか。自立した排せつをするのが理想的ではありますが、「何が何でもトイレで」では、逆に本人や介助者に負担になることもあります。

夜間など、やむを得ず寝室でポータブルトイレを使う場合もあるでしょう。ワンタッチで洗浄できる「クリックシャワー」をトイレ内部に設置すると、バケツやしびんなどの洗浄も快適で

手すりは直径3・2センチ程度だとしっかりと握りやすい
昭和田西条

住)

バリアフリーな家づくり Vol.8

せいかつ生活 LIFE



高齢者の入浴では、気温、室温、湯温などの温度や水圧の影響を受け、心・血管反応や発作が起こったり、意識障害が現れたりして、水死事故が発生するため注意が必要です。ちょっとした

日本人の主要な死因は、悪性腫瘍、心疾患、脳血管障害です。高齢者は肺炎がこれに続き、交通事故や入浴中に起こった心・脳疾患の発作や水死といった不慮の事故などが五位となります。

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

場所別整備のポイント ⑤浴室

た工夫や注意でこうした家庭内事故を防ぎたいものです。今回は浴室の整備についてお話しします。

まず、浴室の広さですが、将来、入浴サーベスなどの

を想定した場合、最低三・三平方メートル（二坪）は確保したいところです。浴槽の大きさは、大きくて浅い洋式でも小さくて深い和式でもない「和洋折衷バス」を、洗い場の床から四十センチ程度の高さに埋め込むと入りやすくなります。

最低1坪、「和洋折衷」型を

介助を受けたり、座ったまま入浴できるリフトや安定したいすなど入浴関連の福祉用具を使ったりすること

まず、脱衣室と洗い場の間に段差があれば入り口へ。洗い場で立ったり座ったりするためには、床に対して垂直な手すりを前方に設置するのが良いでしょう。浴槽奥の壁には、出入りの補助として水平な手すりを設置します。

最近では、床に段差がない上に、さまざまな機能が手すりやリフトが設置された浴室

手すりやリフトが設置された浴室

（福祉住環境コーディネーター一級・一級建築士、昭和町在住）

日本人はお風呂好きです。体をゆっくりと温めることは一日の疲れを癒やし、心身のリフレッシュに最適です。高齢者にとっても、浴室の環境を整えておきたいものです。

バリアフリーな家づくり Vol.9

せいかつ 生活 LIFE



一般に、洗面脱衣室では服を着たり脱いだりするだけでなく、歯磨きや洗顔、お化粧や洗濯をしたりと、普段の生活には欠かすことのできない大事なスペースです。

洗面脱衣室は浴室につながる場所です。配置を考える際、居間や寝室などを日当たりの良い南側へ計画する都合上、水回りはどうしても北側になってしまうことが多いものです。そのよ

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

めに、水にぬれても滑りづらい床材を選ぶと良いでしょう。また、裸になる場所なので、万が一体を擦っても傷になりにくい素材を選びましょう。

入り口の扉は出入りや開閉がしやすいよう、幅約八十センチの引き戸とし、ガラス戸の場合、万が一割れても大けがにならない強化ガラスかアクリル板としておく

に計画しましょう。浴槽に漬かる全身浴は、高齢者にとって体に負担のかかる行為ですので、入浴後、体をふいたり、服を着たりするのは、ゆとりを持って行えるようにしたいものです。そのためには洗面脱衣室に安定感のあるいすを置いたり、壁付け扇風機などを設置すると快適です。

足腰にハンディのある高齢者の場合、いすに腰掛けたり、車いすに座ったりし

場所別整備のポイント

⑥洗面所

「ゆとりの空間」意識を

洗面脱衣室は、単なる作業室ではなく、楽しみのスペースにもしたいものです。

洗面脱衣室ですが、衣類などの収納スペースの計画も忘れてはいけません。下着やタオルなどは家族のものも含めてしっかり収納ができ、高齢者でも使いやすいとすると同時に、無理のない姿勢で出し入れできるよう

いすに座ったまま利用できる洗面化粧台
〓 甲府市朝氣一丁目
昭和町在住

（福祉住環境コーディネーター一級・一級建築士、

バリアフリーな家づくり Vol.10

せいかつ 生活 LIFE



バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

現在、日本では高齢者だけに健康が損なわれることで生活している世帯が増えています。子や孫と同居をきちんと整えて充実した生活を送りたいもので、一緒に食事を取ることが、タスク。今週はキッチンの整備

不足しがちな栄養素を十分に取ることができず、高齢者世帯は食事が簡素になりがちです。低栄養のた

豊かな食を支える場に

場所別整備のポイント

⑦キッチン

についてお話

90度に曲がった「L型」とに分類されます。I型は、

器などを設置しましょう。キッチンだけでなく、食卓テーブルといすの高さにも注意をしましょう。正しい姿勢で食事することは誤嚥防止につながり、とても重要です。

調理は、作業手順を組み立てたり、手指に複雑な動作を伴います。調理は短時間の作業ではないので、立ちっぱなしではつらいもの。現在は高さ80〜85センチのキッチンが市販されているので、体形に合った物を選び、収納部分をなくしてすを置けるスペースをつくることで楽に作

す。一方、食べる楽しみや作る楽しさもあり、生活にめりはりをつくれます。キッチンと居間兼食堂の位置関係は、日常的にコミュニケーションが取りやすい対面式がおすすめです。住宅建築の条件などにもありますが、一般にキッチンには、直線的な「I型」といのが大きな利点です。加齢に伴う視覚や嗅覚の衰えによる認知能力の低下に備え、火災警報機やガス漏れ感知

収納部分をなくして座れるスペースを確保したキッチン。甲府市川本町の「クリナップ甲府ショールーム」

日常生活動作と栄養摂取は密接に結びついていますが、安全かつ快適に食を楽しむ空間づくりが欠かせません。

（福祉住環境コーディネーター1級・1級建築士、昭和町在住）

バリアフリーな家づくり Vol.11

せいかつ **生活** LIFE

バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

高齢者や障害者にとって、日常の買い物や地域での交流など、社会参加の機会を得ることは大変重要です。体の機能の低下などにより、家に閉じこもりがちにならないよう、外出を容易にすることが大事です。今週は玄関口についてお話しします。

通常、住宅の床高（地盤と床の高低差）は建築基準法により、原則として45センチ以上と定められています。住宅内部

の段差だけを解消すれば良いというのではなく、屋外の段差の処理にも配慮が求められます。屋外では、自立歩行か介助

があります。つえなどを使って自立歩行できる方の場合、玄関などにつかまり立ち用の手すりを設置したり、靴の脱ぎ履きなどのために安定したイスを置くなどすると動作が楽になります。また、玄関から道路や駐車

場までの外部の段差を階段式とした場合、踏み面は広めの

場所別整備のポイント

⑧ 玄関口

屋外の段差にも配慮を

歩行だけでなく、歩行器やシルバーカー、車いすなどを使用したいいくつかの移動方法

30センチ以上、蹴上げ（高さ）は12センチ前後で計画し、滑りづらい材料で仕上げましょう。また、加齢などにより、視覚に

ハンディのある方の対応としては、踏み面段鼻（先端）の色を変えるなどして注意喚起すると安全です。さらに、触っても夏に熱かったり冬に冷たくない樹脂被覆製の手すりを併用すると良いでしょう。

う。



家の中だけでなく屋外の段差の解消にも配慮が必要

＝南アルプス市飯野

ひざや足腰が自由に動かなかったり痛みがある場合や、車いすで移動する場合は、可

（福祉住環境コーディネーター1級・1級建築士、昭和町在住）

バリアフリーな家づくり Vol.12

せいかつ **生活** LIFE



バリアフリーな家づくり

伊東 誠三

福祉用具は、足腰など身体
の運動機能障害などによ
って日常生活や社会参加に
支障を来している人たちに
とって、大変大事な道具と
なります。

手や足の身体障害だけで
なく、視覚や聴覚の障害な
ど、それぞれ体の状況やそ

の生活場面、用途に応じ、
さまざまなメーカーが知恵
を絞っています。機能を重
視しながら軽量でコンパクト

福祉用具と住環境

性能生かすゆとり大切

います。

ノーマライゼー

ションとは、障害

のある人もない人

も地域の一員とし

て、共に支え合いながら生

活をしていくという考え方

です。そのためには、障害

者であれ高齢者であれ、誰

でも住みやすい環境を整備

することが大切です。

住み慣れた地域で安心し

て暮らしたい。そのため

の第一歩として、住環境整

備は欠くことのできない要

素となるのです。

(福祉住環境コーディネ

ーター1級・1級建築士、

昭和町在住)

トで使いや
すい商品が
普及するな
ど、まさに
福祉用具業
界は「日進
月歩」とい
えます。

~~~~~  
住み慣れた  
地域で暮ら  
すためには  
住環境整備  
が欠かせな  
い。昭和町  
西条

今後、住宅の設計を行う  
際には、加齢などによる身  
体状況を想定し、トイレ  
や浴室などの水回りや、移  
動環境を中心に、ゆとりの  
ある計画としたいもので  
す。

昨今、社会ではノーマラ

(おわり)