

5 住宅改修のポイント

住宅改修は高齢者が自立して生活できるように改善されてこそ意味があります。

- ・ 今まで出来なかったことが、出来るようになる
- ・ 行動範囲が広がり安全になる
- ・ 家族が動きやすく、使い勝手がよくなる

などの結果が得られるよう、本人や家族の意向を確認しながら、計画を進めます。最も大切なことは、「実際に使う人のからだの状況や動作に適合しているか」ですから、実施する前に必ず本人の動作のもとに、使い易いかどうかを確認しましょう。

からだの状況や動作に合わなくなってきたら、その変化に応じて、再度住宅改修が必要になることもあります。

■ どんなことを、やれば良いのでしょうか

- ① 歩行や、立ったり座ったりが不安定な箇所に、手すりを取り付ける。
- ② 段差を解消する。(床面を平らにする、踏み台を置く、小さなスロープをつける。)
- ③ 床材はつまずきにくく、滑りにくい材質にする。
- ④ 操作上、開閉しにくい開き戸を引き戸や折り戸に取り替える。
- ⑤ 和式トイレを洋式トイレに替える。
- ⑥ 身体の状態に合った、出入りしやすい浴槽に替える。
- ⑦ 台所の流し、洗面台を使いやすいものに替える。
- ⑧ 明るさを確保する。(照明を明るくする、足元灯を設置する、階段の照明位置を見直す。)
- ⑨ 玄関から門までを歩きやすく整え、外出しやすくする。
- ⑩ 寝室の照明をリモコン操作に、トイレの照明の点灯・消灯をセンサー式とする。

ポイント 手すりの話 (その1)

手すりの設置は歩行や立ち上がりを助ける最も身近な住宅改修です。取り付ける時は、必ず使う本人の体格や動作のもとに、適切な位置や高さを決め、本人の手のひらの感覚や指の動き、握力などに合った材質や太さ、形を選びましょう。

● 手すりの種類



横手すり



縦手すり



L型手すり

(1) 玄関・廊下・階段

移動は自立した生活の第一歩

●ポイント

- ・安全で移動しやすい空間
- ・段差の解消
- ・明るさの確保

玄関

立ち上がり用の
手すりを付ける

靴の着脱用の
イスを置く

段差解消用の踏
み台を置く

照明は明るく

廊下

床材はつまずきにくく、
滑りにくい材質にする

アプローチ

扉を引き戸にする

手すりをつける

足元灯をつける

階段

足元灯をつける

手すりは階段
より長くする

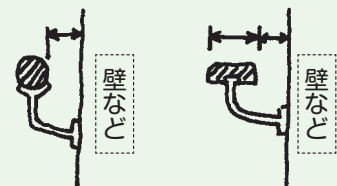
段先に厚みのない滑り
止めのテープを貼る

ポイント 手すりの話 (その2) 手すりの太さ

廊下や階段など手を滑らせながら使う場合は、上部平坦型（幅：60～70mm）のものや円形型（直径：32～36mm）の手すりを取り付け、トイレや浴室などでは力を入れやすく、握りやすい手すり（直径：28～32mm程度）にします。

手すりの端は、袖口を引っ掛けるなどの危険性があるので、原則は壁面向きに曲げるようにします。

手すりは、体重がかかるため、しっかり取り付ける必要があります。そのため、壁の補強工事を行わないと設置できない場合もあります。



しっかり握る
(円形型)

手やひじを滑らす
(上部平坦型)



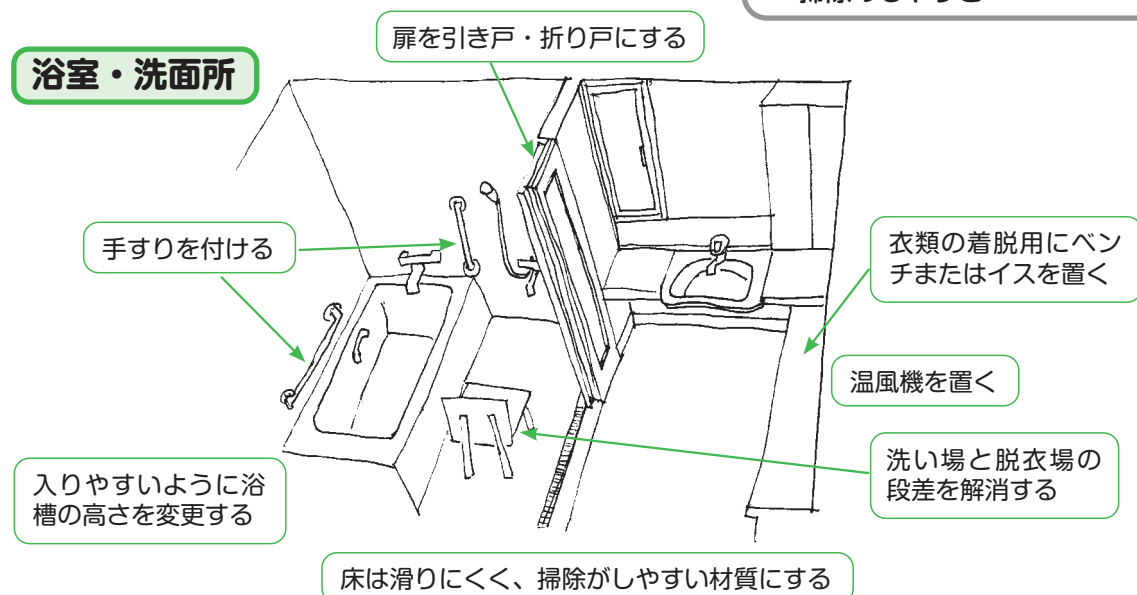
(2) 浴室・洗面所・トイレ

できるだけ自立したいところ

●ポイント

- ・安全で使いやすい空間
- ・介助のしやすさ
- ・温度差の解消・換気
- ・掃除のしやすさ

浴室・洗面所



トイレ



ポイント 手すりは付けたけれど、失敗・・・

● 「階段の端までない手すり・・・」

新築時にサービスで手すりを付けてもらったが、階段の上下2段を残して終わっており、階段手前から手を伸ばしても届かないため、筋力が低下した母は1段も上れない・・・

● 「手すりだらけのお風呂・・・」

身体機能が低下し、ふらつきのある父のために浴槽内に手すりの設置を依頼したところ、10本の手すりが付けられた。ところが、そのうち5本はまったく使っていない・・・

早めに対応することは大事ですが、その方のからだの状況、実際の動きに合わせる必要があります。

(3) 寝室(居間)・台所

くつろげる空間

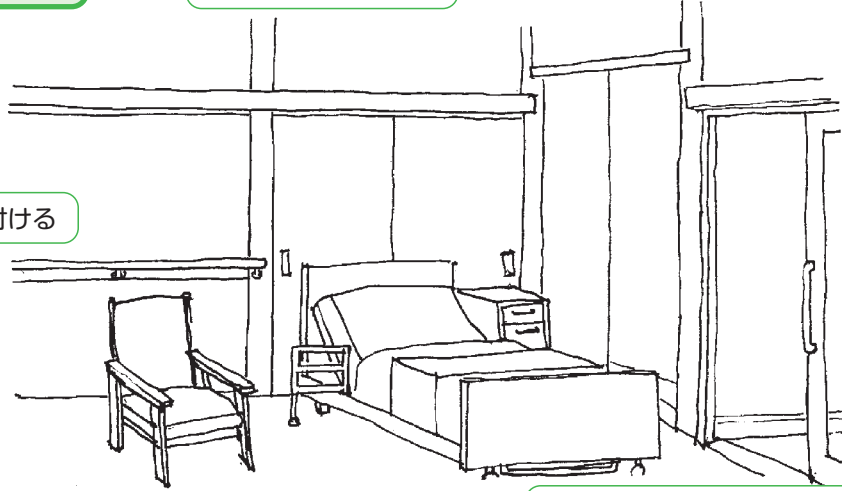
寝室(居間)

照明をリモコン操作
ができるものにする

●ポイント

- ・安全でくつろげる空間
- ・介助を見込んだ広さ
- ・動きやすさ

手すりを付ける



畳からフローリングに変更する

車いすを使うようになったらテラス戸から
直接外に出られるように段差解消機を設置する

ポイント 椅子の生活

あまり歩かなくなっても、背上げ機能がついたベッド（ギャッチベッド）などで半座位くらいにしてもらったり、出来るだけ日中は椅子に座っているようにして、寝たきりにならないことが大切です。起き上がることで視野が広がり、周囲の物や動きをよく見ることが出来て、生活や社会への関心が生まれます。また椅子に座って一つのテーブルを囲み、皆と顔を合わせることで、気持ちが和み、お互いの存在を認め合って、生活の刺激になります。

台所



安全な調理器具に変更する

シンクの浅いものにする

手の届くところに収納する

足が入るものにする

キャスター付いすや、車いすも利用可能です

ポイント 食事をつくりたい

献立を考える、食材を揃える、洗う、切る、煮炊き、味付け、器に盛る。「食べる」までの一連の作業をこなせば大いに脳の活性化＝老化防止になり、何よりも楽しさがあります。自分のからだの状態に合わせて、台所の改修をして、出来るだけ長く台所に立ち続けられるよう、リフォーム案を練ってみましょう。

6 住宅改修の流れ

(1) 準備する

①自分、家族の考えを整理する

からだのこと、家族のこと、お金のこと、そして家のことなど、自分がこれからどのように暮らしていきたいかを整理しましょう。そして家族の間で相談しましょう。

②現在の住まいの問題をまとめる

現在の家のどこにバリア（障害）があるか。「つまづきや転倒など不安な場所」「日常生活で介護が必要になった場合」など。

家の略図を書いて考えていくとまとまりやすくなります。

③具体的にどうしたいのかをはっきりさせる

「入浴する時が不安定」「トイレに行く時不安」というとき、具体的にどこが不安定なのか、不安なのかをはっきりさせておきましょう。

そして「どこをどうしたい」「これだけは大事」など、専門的でなくてもかまいません。紙に書いていくと整理しやすく、伝え忘れることも防げます。

④資金計画を立てる

住宅改修にどのくらいお金をかけられるのか、今後の生活費など将来的なことも含めて計画しましょう。

公的な補助制度や高齢者向けの融資制度もあります。

ポイント 住宅改修をする前に

①いろいろな人や窓口に相談しましょう

身近な人で住宅改修経験がある人や住宅に詳しい人がいませんか。練馬区には住宅改修支援事業の窓口もあります。

介護を受けている場合は、ケアマネジャーなどの意見を聞きましょう。

②情報収集

どんな住宅改修があるのか調べてみましょう。色々な本が出ています。目安になる事例や金額などが載っているものもあります。具体的になればショールームも役に立ちます。

③分譲マンションや賃貸住宅などでは工事によっては制約があります。

管理組合に事前に確認しましょう。

賃貸住宅の場合は管理している会社などに事前に確認しましょう。

(2) 計画する、契約する

①計画する

「具体的にどうしたいのか」「今の住まいにどんな問題があるのか」「お金はいくらくらいかけられるのか」をもとに、住宅改修の計画をします。絵や写真を使うのも一つの方法です。

建築士や住まいに詳しい知人がいたら、相談してみましょ。設計事務所や工業者に見積もりと合わせて計画を依頼することも多いようです。

②工業者を探す、比較する

工事費の見積りは複数の業者からとりましょ。(区には高齢者向けの住宅改修業者の情報があります。)

それぞれの業者に同じ条件を出すことが基本です。写真やサンプル、実物を見せてもらいましょ。内容が専門的でわからないこともあります。わかるまで聞いましょ。その業者が施工した事例を見せてもらえるように、頼んでみましょ。

③契約する

業者を決めたら、いよいよ契約です。できれば、ご家族やケアマネジャーと共に契約内容はよく確認しましょ。事前に話したことを紙に書いておけば、それと見比べながら説明を求めるとわかりやすくなります。疑問があつたら必ず確認しましょ。

●契約のチェックポイント

- ・工事の内容
- ・工事の期間
- ・費用
- ・支払い方法
- ・契約解除の条件
- ・工事の変更ができるか

ポイント 設計事務所？工務店？

①設計事務所（建築士）に依頼して、設計した後、施工業者に工事を依頼する方法

②設計も含めて施工業者に依頼する方法、があります。

①の方法は、建築主の希望を設計事務所が施工業者に伝え、また工事の進み具合などを監理してくれますので、建築主の負担が軽減されます。設計事務所に支払う費用は一般的に工事費の10～15%程度が目安です。工事に当たり数社の見積りを比較するのが一般的です。

②の方法は、一括して施工業者に依頼しますので、手間や費用が省けるというメリットがありますが、発注者が工事の内容や見積り、出来具合を確認しなければなりません。

(3) 工事開始から工事終了まで

①工事の間

・工事の進捗状況を確認する

設計事務所に依頼している場合は、工事の進捗状況も監理してくれます。施工業者に直接依頼している場合、工事の手順や内容に疑問があるようでしたら、現場の責任者（監督）に確認しましょう。現場の責任者（監督）が誰なのか事前に聞きましょう。

・工事中的変更・追加

工事中の変更や追加は、金額や工期に影響がでます。変更や追加の必要がでた場合は必ず書面で確認しましょう。又、事前に工事費の増減の確認をしましょう。設計事務所に依頼している場合は、設計事務所を通して話しましょう。

②工事が終わった後

・契約と出来上がりを確認する、使い方の説明を聞く

工事が終わったら、必ず契約内容と見比べて確認しましょう。使い方などについても説明を受けておきましょう。また、使い始めてからわからなくなった場合に、誰に相談すればいいのかも聞いておきましょう。

・書類はきちんと保存しておく

契約書、工事内容の図面や書類、写真などはきちんと保存しておきましょう。新しい機器の保証書、説明書なども整理して、わかりやすい場所に大切に保管しておきましょう。

・アフターケアも大事

使いはじめて不具合が生じたら、早めに設計者や施工業者に連絡しましょう。不具合の場合の連絡先リストを用意していただくと便利です。

ポイント トラブルになったら

ひとりで悩まないことです。「ひとりぐらしの親が強引に契約させられた」「工事内容と契約内容が違う」など問題が生じたら、悩まずに区や消費生活センターなどに相談しましょう。クーリング・オフ（解約）が可能な場合もあります。

相談機関などは 44 ページをご覧ください。

(4) 工事をするにあたって注意すること

① 詐欺にあわないために

- 自分だけで契約せずに事前に必ず家族などに相談する。
- 契約を急ぐ業者や不安をあおる業者は避ける。
- 「無料床下点検」や「無料雨漏りの点検」などを騙り、すぐに「改修が必要」と言われてもその業者と契約しない。
- 少しでも疑わしいと思ったら区か都の消費生活センターに相談する。
消費生活センターの電話番号は 44 ページをご覧ください。

② 設計者や施工業者を選ぶときのチェックポイント

「信頼できる」というのは一概には言えないものですが、選ぶときにつきのことを考えましょう。

- 希望を親身になって聞いてくれ、上手に整理してくれる。
- からだの状況を聞いて計画してくれる。
- 設計のポイントや見積りの内訳、工事の内容をわかりやすく説明してくれる。
- 費用についてははっきりと説明してくれる。
- 手すりを取り付ける場合など、使い方の説明をしてくれる。
- 節目ごとに確認してくれる。
- 工事の前に使う人のからだの状況や動作の確認をきちんとしてくれる。
- 普通の住宅改修ではなく高齢者向けの住宅改修の実績がある。
(できれば実際に設計・施工したものをを見せてもらう。)

③ 住宅改修の相談、設計や工事などに関連する資格

- **建築士**（法律（建築士法）で定められた資格）
建築物の設計、工事監理をします。一定規模以上の工事を設計したり管理するには建築士が必要です。取り扱える規模により、一級、二級、木造建築士の3つに分類されます。
- **福祉住環境コーディネーター**（東京商工会議所が検定）
医療や介護の知識、建築の知識に加え、福祉用具や福祉制度などの知識を持ち、住宅改修や、受けられる助成金・サービスについてアドバイスします。1級から3級まであります。
- **増改築相談員**（財住宅リフォーム・紛争処理支援センターの研修を受け、同センターに登録）
リフォーム工事の設計・施工・見積りなどの専門的な知識と経験を持っています。
- **インテリアコーディネーター**（社団法人インテリア産業協会が認定）
床・壁・照明・家具・カーテンなどの素材やデザインを選んだり、組み合わせたりする内装のアドバイザーです。インテリアプランナーという同じような資格もあります。

7 住宅改修給付について

(1) 住宅改修費支給（介護保険制度）

- ①対 象 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方
- ②内 容 改修費用のうち1割～3割が自己負担
(改修費用限度額：200,000円)
 - 1) 手すりの取り付け
 - 2) 段差の解消（浴槽の取り替えを含む）
 - 3) 滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料変更
 - 4) 引き戸等への扉の取り替え
 - 5) 洋式便器等への便器の取り替え
 - 6) その他1)～5)に付帯して必要な工事
- ③問合せ 担当のケアマネジャーまたは受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(2) 自立支援住宅改修給付（予防給付）

- ①対 象 介護保険要支援・要介護認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす方（65歳以上）
- ②内 容 改修費用の1割が自己負担（改修費用限度額：200,000円）
 - 1) 手すりの取り付け
 - 2) 段差の解消（浴槽の取り替えは対象外）
 - 3) 滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料変更
 - 4) 引き戸等への扉の取り替え
 - 5) 洋式便器等への取り替え
 - 6) その他1)～5)に付帯して必要な工事
- ③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(3) 自立支援住宅改修給付（設備給付）

- ①対 象 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方（65歳以上）
- ②内 容 改修費用の1割が自己負担
 - 1) 浴槽の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事
※（介護保険制度）の段差解消とあわせて利用できます。
(改修限度額：250,000円)
 - 2) 台所の流し・洗面台の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事
※車いす等利用で立位困難な方のみ対象。
(改修限度額：156,000円)

- 3) 便器の洋式化およびこれに付帯して必要な工事
※（介護保険制度）の便器の洋式化とあわせて利用できます。
（改修限度額：106,000円）
- 4) 玄関の拡張に伴う造作物の撤去工事※車いす利用の方のみ対象
（改修限度額：100,000円）
- 5) 階段昇降機、ホームエレベーターの設置およびこれに付帯して必要な工事
※特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院および病院等を退所・退院した方（予定を含む）のみ対象。
（改修限度額：1,000,000円）

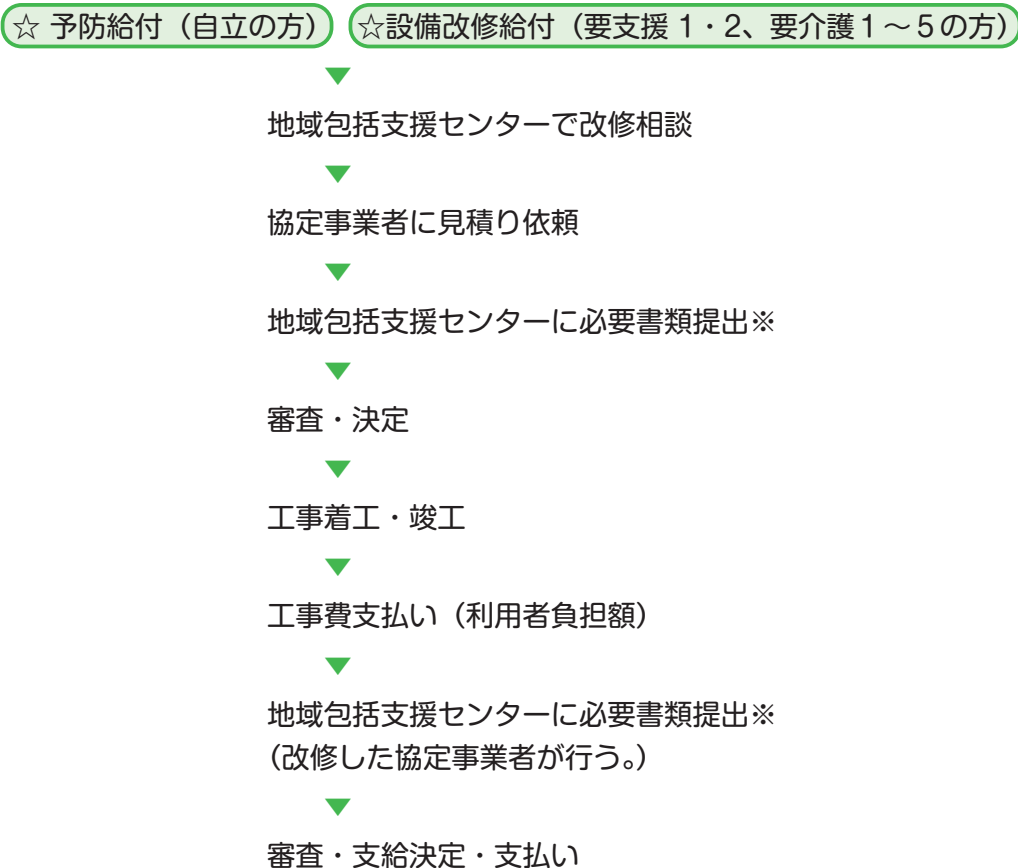
③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43 ページ参照

※要介護認定を受けている方はケアマネジャーに、要支援・要介護認定非該当の方は受け持ちの地域包括支援センターに改修前に相談してください。

※公的支援の住宅改修は事前に区に申請して承認を得ていないと給付の対象になりません。

※自立支援住宅改修を行う事業者は、区の協定事業者から選んでください。

■住宅改修利用相談から工事・支払いまでの流れ



※必要書類については、受け持ちの地域包括支援センター（43 ページ参照）にお問い合わせください。

(4) 住宅修築資金融資のあっせん

- ①対 象 ・ 自己の居住用住宅の修築
・ 公道に面していて危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事
- ②内 容 区内の取扱金融機関に融資をあっせんします。貸付の審査および決定は、この制度にご協力いただいている金融機関が行います。所得等に応じて、区が利子補給します。
(金融機関へ直接支給します。)
- ③申込資格 償還完了時に 70 歳未満であること、連帯保証人が得られること等
- ④融 資 額 10 万円～ 500 万円 (工事見積り額以内 1 万円単位)
- ⑤問 合 せ ☎住宅課 管理係 Tel 5984 - 1289 (直通)

(5) 生活福祉資金貸付

- ①内 容 療養または介護を必要とするおおむね 65 歳以上の高齢者が属し、低所得な世帯で、その高齢者のために必要なときの資金の貸し付け
・ 福祉資金 (住宅の増築、改修等)
- ②問合せ 練馬区社会福祉協議会 Tel 3991 - 5560

(6) 不動産担保型生活資金の貸付

- ①対 象 ・ 借入申込者が単独で所有する不動産に居住し、不動産に賃借権等の利用権および抵当権等の担保権が設定されていない
・ 配偶者または親以外の同居人がいない
・ 世帯の構成員が原則として 65 歳以上
・ 世帯員の収入が特別区民税非課税または均等割課税程度の低所得世帯
- ②内 容 現在住んでいる不動産 (土地・建物 (一戸建て住宅)) を担保として生活資金を貸し付け
- ③問合せ 練馬区社会福祉協議会 Tel 3991 - 5560

(7) 高齢者向け返済特例制度 (リフォーム融資)

- ①内 容 高齢者向け返済特例制度は、満 60 歳以上の高齢者の方が自ら居住する住宅にバリアフリー工事または耐震改修工事を施すリフォームを行う場合について、高齢者居住支援センター ((一財) 高齢者住宅財団) が保証することにより、毎月の返済は利息のみを支払い、借入金の元金は申込本人 (連帯債務者を含みます。) が亡くなった時に一括して返済する制度です。
- ②問合せ (一財) 高齢者住宅財団
Tel 6880 - 2781
(独) 住宅金融支援機構 (お客様コールセンター)
Tel 0120 - 0860 - 35