

改善のさまざまな
手法がわかる!!



高齢者の住まいの改善に向けて

～相談者・工事業者との円滑な調整のために～

相談員やケアマネジャーが
知っておきたいポイント!!



図面や見積書の
読み方がわかる!!



財団法人 高齢者住宅財団
Foundation for Senior Citizens' Housing

はじめに

●住み慣れた住まいで暮らせるために

「今の家に住み続けたい」、「住み慣れた地域で暮らしたい」という高齢者の願いに応えるために、継続して暮らせる住まいづくりが求められています。

●相談員やケアマネジャーの役割が重要

高齢者からの住まいの改善の相談に対応する「地域包括支援センターの相談員」（以下、相談員）や、「居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャー」は、介護保険制度による住宅改修に携わるなど、高齢者の安心・快適な住まいの環境づくりに大きな役割を担っています。

本書の使い方

- ★住まいの改善や住宅改修に関する技術・プロセスを確認できます。
- ★相談者への説明や工事業者と調整する際の参考資料として活用できます。

① 住まいの改善に関する相談に対応する場合に活用できます。

- ・介護保険制度における住宅改修等の説明に利用できます。



② 相談者への説明や改善内容の提案に活用できます。

- ・イラストや写真を利用して説明することで、相談者の理解が深まります。



③ 工事業者との調整の際に活用できます。

- ・保険者（区市町村）への提出書類の説明や工事内容の確認等に利用できます。



目 次

1. 住まいの改善について

1-1 住まいの改善の目的・効果	1
1-2 住まいの改善の流れ	2

2. 住まいの改善に関する相談対応

2-1 住まいの改善に向けた検討のポイント	
(1) 相談者や住宅の状況把握	3
(2) 要望や改善目標の確認	6
(3) 住まいの改善手法	7
〔手法 1〕 住宅内の整理整頓、家具配置の変更、動作の安全確保／ 照明や室温／寝室の位置の変更	7
〔手法 2〕 福祉用具の活用や介護サービスの利用	9
〔手法 3〕 住宅改修	10
2-2 住宅改修工事の実施のポイント	
(1) 図面の依頼に関するポイント	18
(2) 工事費の見積り依頼に関するポイント	21
(3) 工事記録写真の依頼のポイント	24
(4) 改善後の効果の確認	25

3. 医療職との連携

3-1 疾患による身体状況の特性と住まいの配慮	26
3-2 住まいの改善に際しての医療職等との連携	27

4. 住まいの改善や住み替えに関する情報提供

4-1 住まいの改善・住宅改修に関する情報	28
4-2 住み替えに関する情報	29

1. 住まいの改善について

1-1 住まいの改善の目的・効果

住宅内の転倒の予防につながります！！

- 生活動作の危険個所を改善することで、転倒の予防につながります。

住宅内の事故

高齢になるにつれて住宅内での事故の割合が高くなります。具体的には、「よろけて転倒した、つまずいて転倒した」という例が多くなります。



- 身体機能等が低下してからではなく、早めに住まいを見直すことで、生活動作の維持や住宅内の転倒予防につながります。
- 生活動作の維持については、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）に相談すると適切なアドバイスが得られます。



日常の生活動作の改善につながります！！

- 住まいの改善により、困難を感じていた動作が改善され、住み慣れた住まいに住み続けることができます。
- 介助者の動作が容易になることで、介護の負担の軽減につながります。



1-2 住まいの改善の流れ

I. 住まいの改善に向けた検討

(1) 相談者や住宅の状況把握／アセスメント

- Ⓐ 本人や家族から問題点の聞き取り
- Ⓑ 本人の身体状況や日常生活動作・生活動線の把握
- Ⓒ 家族・介助者の動作の把握
- Ⓓ 住宅の現状把握

住宅を訪問し、本人や家族等と直接話すことで、状況を詳しく把握できます。

要望や改善の目標を明確にします。

(2) 要望や改善目標の確認

本人や家族の改善要望及び改善目標の把握・相談・確認

(3) 住まいの改善手法の検討（介護保険制度利用の検討を含む）

* 各手法を組み合わせる暮らしやすくします。

手法1：住宅内の整理整頓、家具配置の変更など

手法2：福祉用具の活用や介護サービスの利用

手法3：住宅改修

住宅改修に関する「独自の助成事業」や「建築士等のアドバイザー派遣制度」などが行われている自治体もあります。

II. 住宅改修の実施に向けた調整と効果の確認

(1) 工事業者との調整

（図面・見積書作成の依頼及び確認、工事方法の確認など）

- ・ 介護保険制度を利用した住宅改修を行う場合は、「支給申請書」、「理由書」、「見積書」、「図面」等の書類が必要です。また、完了した場合は、「工事費の領収書」、「工事費内訳書」、「住宅改修の完成後の状態を確認できる書類（改修前・改修後の写真）」、「住宅の所有者の承諾書」等が必要です。

(2) 改善後の効果の確認

- ・ 要望を満足できたか、正しく利用されているかなどを本人や家族に確認し、必要な場合は手直しをします。

2. 住まいの改善に関する相談対応

2-1 住まいの改善に向けた検討のポイント

(1) 相談者や住宅の状況把握

ポイント

住まいの改善に向けたアセスメントを行います。住宅を訪問し、相談者（本人や家族等）から話を聞き、本人と一緒に確認しましょう。

A 本人の身体状況や基本動作の確認

◆ 身体状況等の基礎情報に加え、生活上の基本動作を確認しましょう。

チェックリスト	具体内容
① 身長・体重、健康状態	
② 身体障害の状況	
③ 福祉用具等の利用状況	
④ 介護状況	
〔記録〕	

B 家族・介助者の状況の確認

◆ 家族構成等の把握のほか、介助者の状況を確認しましょう。

チェックリスト	具体内容
① 家族人員・構成	
② 家族の生活支援内容	
③ 介助を担う人	
④ 介助者の身体状況	
⑤ 介助を行うスペースの有無	
〔記録〕	

C 日常生活動作の状況、住宅の危険個所の確認

◆ 日常生活動作や生活動線に支障がないか確認しましょう。

アセスメント・チェックリスト	改善したいこと
【外出】	
① 主に外出の際に利用している出入口までの屋内移動	
② 玄関の上がり框（がまち）の昇降	
③ 履物の着脱	
④ 車いす、装具の着脱	
⑤ 玄関の出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
⑥ 玄関から道路までの屋外移動	
【排せつ】	
① 寝室などからトイレまでの移動	
② トイレの出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
③ 便器からの立ち座り、車いすからの移乗	
④ 衣服の着脱	
⑤ 排せつ時の姿勢保持	
⑥ 後始末のしやすさ	
【洗面・入浴】	
① 寝室などから洗面・脱衣室、浴室までの移動	
② 洗面動作のしやすさ、衣服の着脱	
③ 洗面・脱衣室、浴室の出入りのしやすさ（扉の開閉を含む）	
④ 洗面・脱衣室、浴室での移動（立ち座りを含む）	
⑤ 洗い場での姿勢保持（洗体・洗髪を含む）	
⑥ 浴槽の出入りしやすさ（立ち座りを含む）	
⑦ 浴槽内での姿勢保持	
⑧ 利用している福祉用具	
【屋内移動】	
① 寝室から居間食事室までの移動のしやすさ	
② 出入口の下枠の段のつまずき	
③ 階段の勾配や手すりの使いやすさ	
【食事・就寝】	
① 居間食事室や寝室の出入りのしやすさ（扉の開閉含む）	
② 室内の床の滑りにくさ	
③ 室内の移動のしやすさ（手すりの必要性）	
④ 介助スペースの適切さ	

【設備機器】	
① 水栓金具、ドアノブ、スイッチ、コンセント等の使いやすさ	
② 設備機器の使いやすさ	

D 住まいの改善にあたってポイントとなる部分の確認

◆ 住まい方の改善につながる発見

チェックリスト	記 録
① 住宅内の片づけ、住宅内の整理整頓 例：ぶつかる物がないか 例：廊下に物が置いてあり、通路が狭くないか	
② つまづきやすい物を床に置いていないか 例：つまづきの原因になりそうなカーペットやマット、電気コードなど	
③ 滑りやすい物を置いていないか 例：スリッパなど	

◆ 日常生活動作の発見

チェックリスト	記 録
① 普段の動作で手をついている部分の発見 (汚れていたり、擦り減っている部分など) 例：廊下を歩く時や段差を越える時に手をつく位置は、手すりを取り付ける位置の目安	
② 物の出し入れが困難な場所の発見 例：踏み台が必要であったり、腰や腕が痛くなる位置の収納など	

◆ 住宅改修につながる発見

チェックリスト	記 録
① つまづきやすい箇所の発見 例：敷居に段があるなど、転ぶ危険のある箇所	
② 暗くて困っている場所の発見 例：廊下、玄関、階段が暗いなど	
③ 寒くて困っている場所の発見 例：浴室や洗面・脱衣室、トイレが寒いなど	

(2) 要望や改善目標の確認

ポイント

本人の生活動作や家族・介助者の動作について、「改善したい動作とその状況」を把握し、「どのように改善したいか（改善の目標）」を確認しプランを作成します。

【参考】 本人や家族・介助者が要望する改修内容が適切かどうか判断に迷う場合は、理学療法士（PT）や作業療法士（OT）に相談するとアドバイスが得られます。

- 本人や家族・介助者と検討した内容を書き込み、打合せの記録を作成しましょう。

● 打合せ記録（ 年 月 日）
出席者：
内 容：

◆ 「改善したい生活動作」と「改善の目標」

	改善したい生活動作とその状況	改善の目標
例	便座からの立ち上がりが困難であり、家族などの介助が必要	便座からの立ち上がりを一人でできるようにする。
①		
②		
③		
④		
⑤		

(3) 住まいの改善手法

ポイント

住まいの改善については、「住宅内の整理整頓や家具配置の変更、動作の安全確保など」、「福祉用具の活用や外部サービスの利用」、「住宅改修」を組み合わせ検討しましょう。

手法 1

住宅内の整理整頓、家具配置の変更、動作の安全確保

- 住まい方を見直すだけで、住みやすくなります。

【家財の片づけや整理整頓、家具配置の変更】

- ・ 住宅内の整理・整頓、家具配置を変更するなどして、歩きやすくします。
例：ぶつかる物を片づけます。
例：廊下にある物を片づけると通路が広がります。
- ・ 床にある物を片づけて、つまずいたり滑らないようにします。
例：カーペットやマット、電気コードなどで転倒しないようにします。



【動作の安全確保】

- ・ 安定した姿勢で動作ができるようにします。
例：高い位置にある物(食器など)を取る場合、無理な姿勢になるので、常時使うものは、取りやすい場所に移動します。
例：重い物は、腰をかがめずに取りれる場所に収納します。



照明や室温

【適度な照明、適度な換気の確保】

- ・ 高齢になると、より明るさが必要になるので、階段や玄関など転倒の危険があるところには、とくに十分な明るさを確保します。
- ・ 健康に暮らすためには、適度な換気が必要です。風が通り抜けるようにして、新鮮な空気を取り入れることを習慣づけるようにします。



【住まいの中の寒さ対策】

- ・ 脱衣室やトイレで暖房器具を利用するなど、ヒートショック*対策をします。
- ・ 寝室とトイレを近接させることも有効です。

*ヒートショック：急激な温度変化によって身体が受ける影響のこと。「脱衣室から浴室への出入り」や「居室からトイレへの移動」など、温度変化の激しいところを移動すると、身体が急な温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。



寝室の位置の変更

- ・ 寝室をトイレや居間の近くの部屋に変更するなど、移動しやすくする検討をします。その場合には、利用者が生活の変化に対応できることを確認したうえで行います。
例：寝室をトイレに近い部屋に変更すると、トイレへの移動が楽になります。
逆に寝室の近くにトイレを設ける方法もあります。
- 例：寝室と居間がつながると、家族との交流も密になります。その場合には生活時間の違いなどにも配慮が必要です。

手法 2

福祉用具の活用や介護サービスの利用

● 福祉用具の活用も日常生活動作の改善に有効です。

- ・ 高齢者の日常生活動作の安全を確保する多数の福祉用具があります。福祉用具の活用によって日常生活動作の改善が可能です。(介護保険制度では、福祉用具の種目によって購入と貸与があります)
- ・ 今後の身体機能の変化が予想される場合や、進行性の障害などの場合は、その都度の動作に合わせることができるので、福祉用具の活用が効果的な場合があります。また、使用方法を試しながら、本人が使いやすいものを選択できるメリットもあります。



介護保険制度における福祉用具の種目

〔貸与〕

- ・ 車いす ・ 特殊寝台 ・ 床ずれ防止用具 ・ 体位変換器 ・ 手すり
- ・ スロープ ・ 歩行器 ・ 歩行補助つえ ・ 認知症老人徘徊感知機器
- ・ 移動用リフト

〔購入〕

- ・ 腰掛便座 ・ 特殊尿器 ・ 入浴補助用具 ・ 簡易浴槽
- ・ 移動用リフトのつり具部分

* 平成 24 年 4 月 1 日から貸与の種目に「自動排泄処理装置」が加わります。

* 具体の製品については、福祉用具のカタログを参照してください。

● 介護サービスの利用も組み合わせます。

- ・ 改修が困難な場合や、家族による介助の負担が大きすぎる場合などは、訪問介護サービスの利用や、通所サービスの利用なども検討します。
- ・ 移動介助の負担軽減のための手すり設置や段差解消、入浴機器の搬入のための出入口の拡張など、訪問介護サービスを利用するために住宅改修が必要になる場合もあります。



手法 3

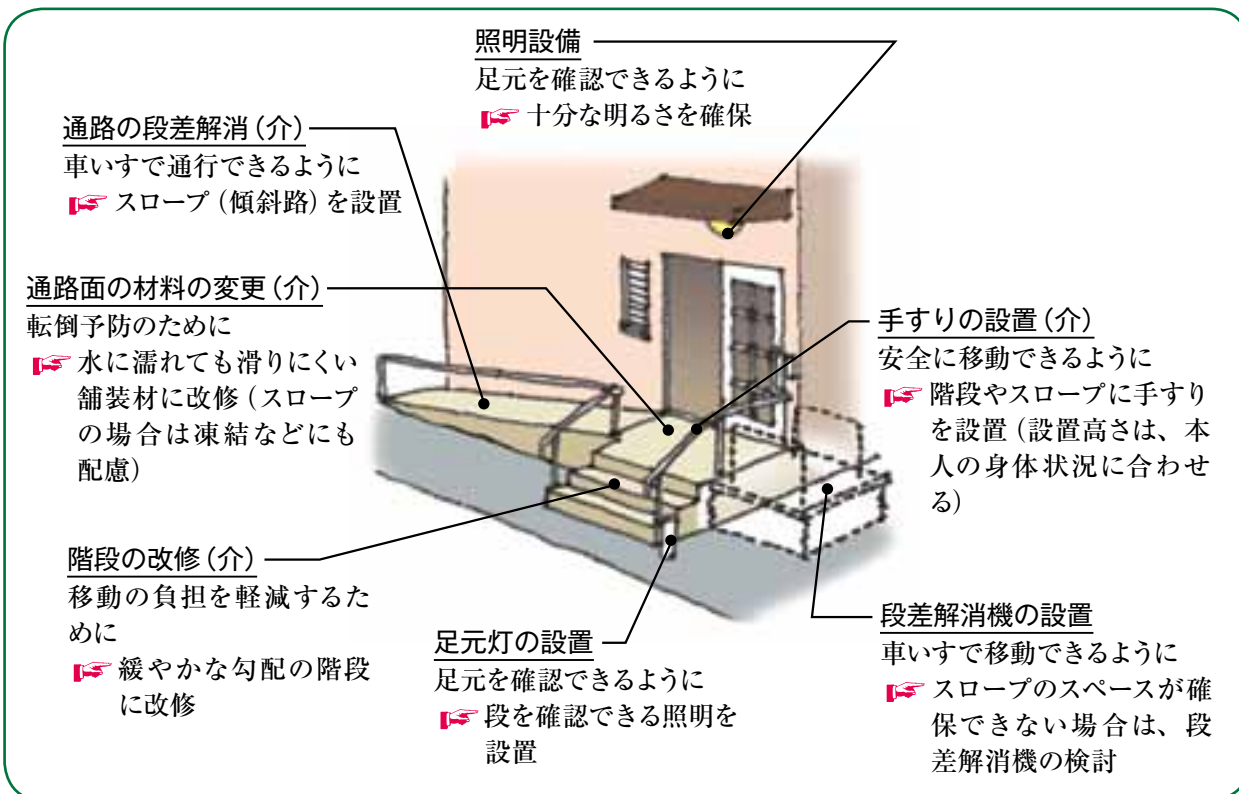
住宅改修

介護保険対象の工事項目については、市区町村（保険者）に事前に確認してください。

● 住宅の各部位における改修のポイント

ア. 道路から玄関まで

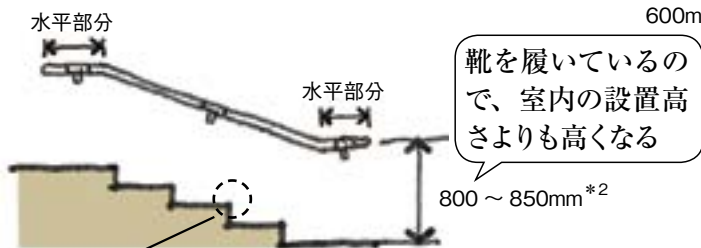
（介）：介護保険制度の住宅改修の対象項目



◆ 改修内容の解説

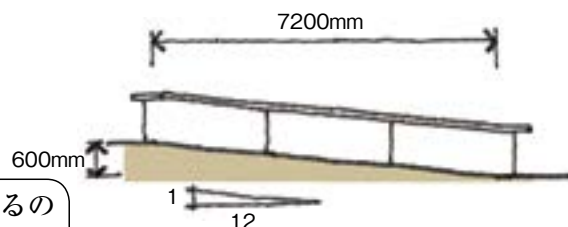
階段

- ・ 手すりの形状や高さは、本人と相談して使用しやすいものを選択する。
- ・ 屋外の手すりの表面は樹脂製が望ましい（金属製は冬季に冷たくなる）。
- ・ 手すりの端部には、水平部分を確保する。



- ・ 段鼻*1（だんばな）は、段を認識しやすく目立つようにする。

スロープ



- ・ スロープの勾配は1/12より緩やかにすることが望ましい。（60cmの段差に対して、勾配1/12のスロープを設置する場合は、7.2mのスロープが必要）
- ・ スロープの曲がり部分や折り返し部分に水平部を設ける。

* 1 段鼻：階段の段の先端部分

* 2 高さ・寸法等の数値は参考数値。

イ. 玄関

(介)：介護保険制度の住宅改修の対象項目

手すりの設置(介)

上がり框の上り下りや靴を脱ぎ履きしやすいように

☞ 手すりを設置

照明設備

段を見やすくするために

☞ 十分な明るさを確保

床材の変更(介)

転倒予防のために

☞ 滑りにくい床材に変更

戸の形状の変更(介)

開閉しやすくするために

☞ 引き戸など開閉の操作がしやすく、安全なものを選択

☞ 介助用車いすを利用する場合は、スムーズに通過できる幅を確保

☞ 戸の下枠の段差を低減

上がり框(あがりがまち)

踏み外しを防止するために

☞ 段差を認識しやすい材質や色に変更

式台の設置(介)

段差を移動しやすくするために

☞ 上がり框の下に固定の式台を設置

土間床材の変更(介)

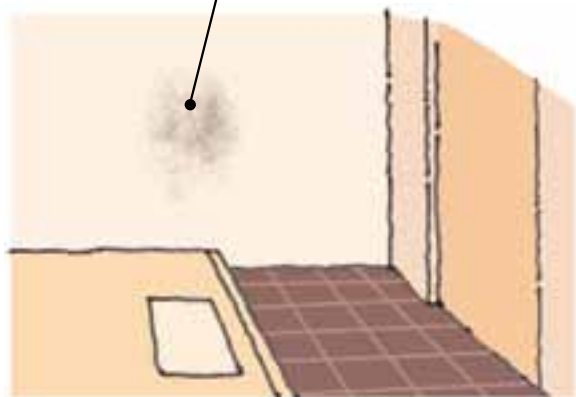
転倒予防のために

☞ 土間の床材を滑りにくい床材に変更

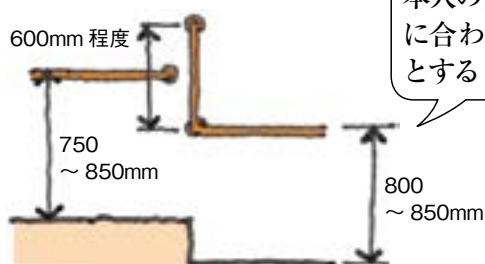
◆改修内容の解説

動作を見るポイント

- 壁に汚れがある箇所などは、日常の動作で手をついている位置であり、手すりの設置位置の目安となる。

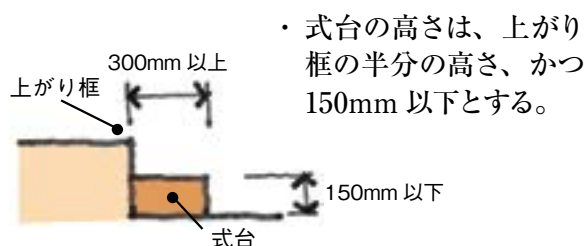


手すりの高さ



- 実際に動作をしてもらい、手の位置を確認してから設置高さを決める。

式台による上がり框の段差解消

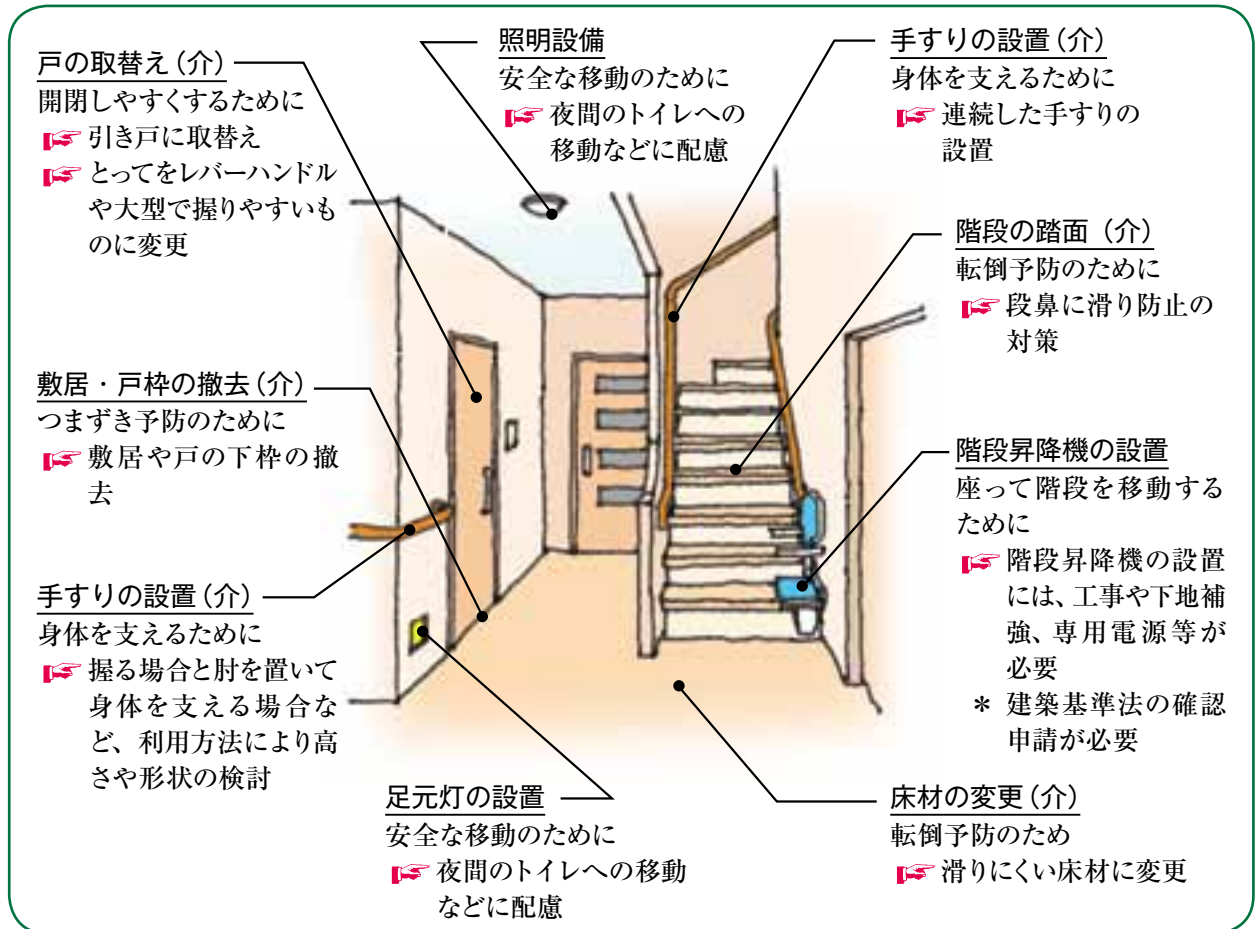


- 式台の高さは、上がり框の半分の高さ、かつ150mm以下とする。

* 高さ・寸法等の数値は参考数値。

ウ. 廊下・階段

(介)：介護保険制度の住宅改修の対象項目

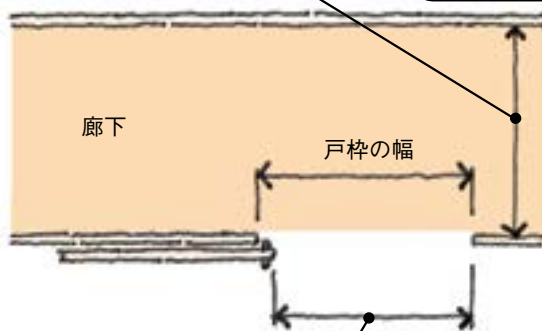


◆改修内容の解説

* 廊下の手すりの設置については、15 ページを参照してください。

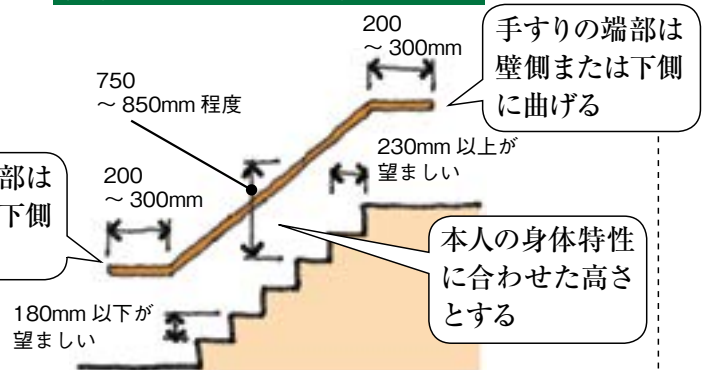
廊下の幅と部屋の出入口の幅

780mm 以上とする。
車いすの場合、850mm 以上が望ましい。

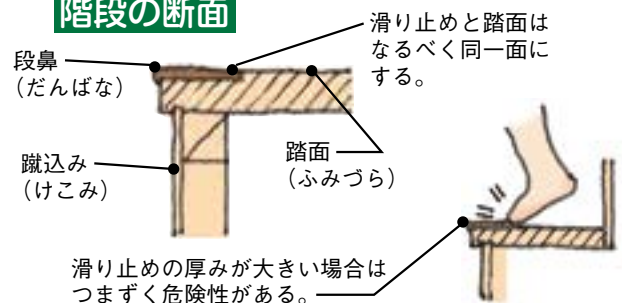


有効幅員 750mm 以上とする。
800mm 以上が出入りしやすい。

階段の手すり及び段の寸法



階段の断面



* 高さ・寸法等の数値は参考数値。

エ. トイレ

(介)：介護保険制度の住宅改修の対象項目

手すりの設置 (介)

立ち座りしやすいように

- 本人の動作、利き手などを確認して手すりの位置を検討

床材の変更 (介)

転倒予防のため

- 滑りにくい床材に変更
- 汚れた場合に掃除がしやすい床材に変更

床と廊下の段差解消 (介)

転倒予防のため

- 出入口の段差を解消

暖房機の設置

寒さ対策のために

- 暖房機を設置 (電源の確保)

戸の形状の変更 (介)

出入りしやすいように

- 引き戸、棒状の戸に変更

便器の取替え (介)

使いやすいように

- 和式から洋式に取り替え
- 洗浄機能付き便座の取付 (便器の取替に伴う場合)
- 便座脇のスイッチは座りにくい場合もあるので注意

福祉用具の活用

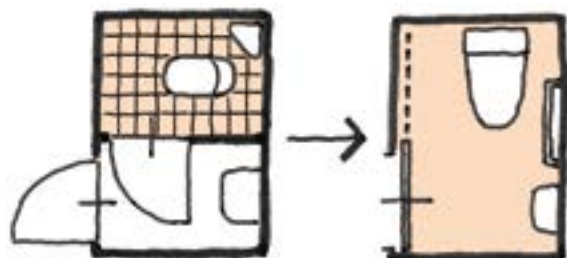
立ち座りしやすいように

- 補高便座や電動昇降便座等の福祉用具を活用

◆改修内容の解説

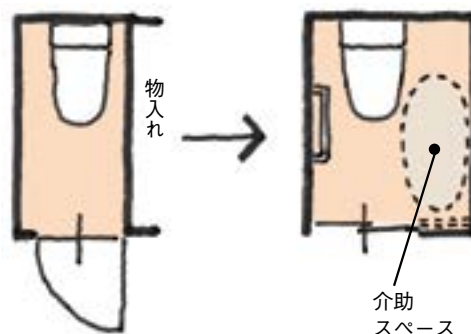
- * トイレの手すりの設置については、15 ページを参照してください。

トイレと洗面所の一室化



既存の和式トイレの面積が狭いため、和式から洋式への便器の取替えと共に、隣接する洗面所と一室化した事例

トイレの広さの拡張



トイレを広くするため、隣の物入れの壁を移動した事例

- ・ 介助を行いやすくするために、便器の横または前方に 500mm 程度のスペースを確保する。
- ・ 利き手 (麻痺のない側) に合わせて、便器の位置を決める。

* 高さ・寸法等の数値は参考数値。

オ. 浴室

(介)：介護保険制度の住宅改修の対象項目

手すりの設置 (介)

転倒予防のために

- ➡ 浴槽の出入り（またぎ）のための手すりを設置
- ➡ 洗い場と浴槽内での立ち座りや姿勢保持のための手すりを設置（下地補強が必要な場合がある。）

浴槽の取替え (介)

安全に入浴するために

- ➡ 和洋折衷型の浴槽への取替え
- ➡ またぎやすい高さの浴槽への変更

福祉用具の活用

動作を補助するために

- ➡ シャワーチェアやバスボード等の福祉用具を活用
- ➡ 浴室内すのこを利用する場合は掃除にも配慮

床の段差解消 (介)

転倒予防のために

- ➡ 床のかさ上げにより、浴室内外の段差を解消（排水に注意）

床材の変更 (介)

転倒予防のために

- ➡ 水に濡れても滑りにくい床材に変更

戸の形状の変更 (介)

開閉しやすくするために

- ➡ 引き戸などの開閉しやすいものに変更

◆改修内容の解説

浴槽の種類

- ・ 和洋折衷型の浴槽が良い。
1000～1200mm 程度
- ・ 和風浴槽は、深く長さが短く、出入りが大変。
500～550mm 程度
- ・ 洋風浴槽は、背が傾いていて姿勢が不安定になりやすい。

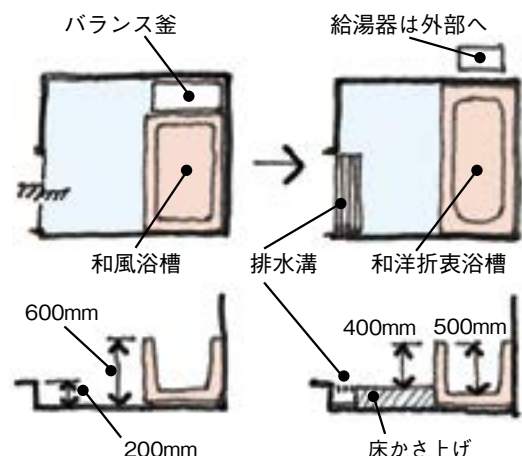
和洋折衷型浴槽の形状

〔浴槽のまたぎ高さ〕



浴槽の取替え及び床のかさ上げ

またぎ高さの高い和風浴槽（バランス釜の給湯）を和洋折衷型浴槽に取り替えて、またぎ高さを低くし、さらに、脱衣室との段差を解消するため、浴室内の床面をかさ上げた事例

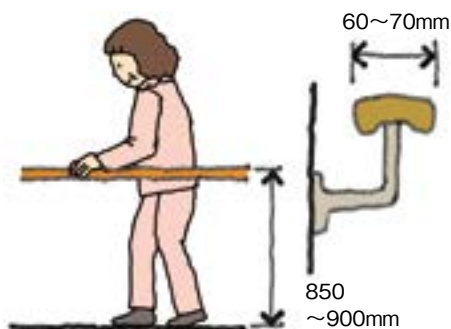
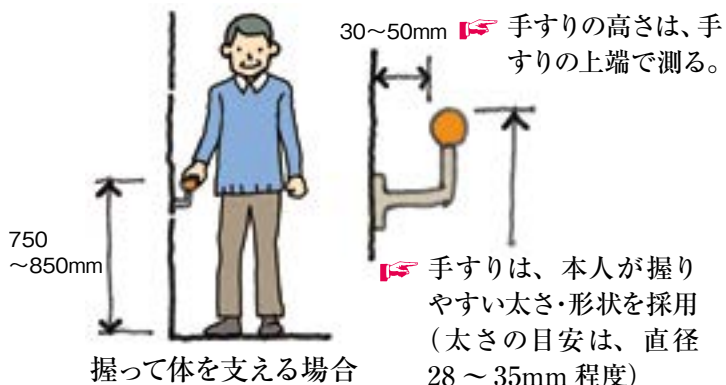


* 高さ・寸法等の数値は参考数値。

カ. 手すり設置

●廊下の手すり設置

手すりの設置高さの目安



肘を置いて体を支える場合

手すりの端部

- 洋服の袖口を引っかけないように、手すりの端部は、壁側か下方に曲げる。
- エンドキャップ等の手すり部品を付ける方法もある。



手すりを取り付けられる場所

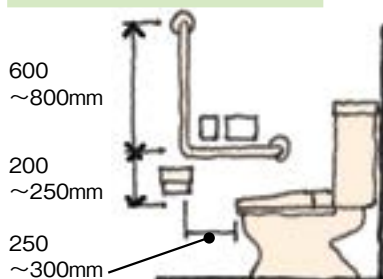
- 手すりを設置する際は、体重をかけても支えられるように、柱など強度のある箇所に取り付ける必要がある。
- 柱などがない場合は、手すり設置のための下地補強の必要がある。

●トイレの手すり設置

立ち座りのための手すり設置例



L型手すりの設置位置



- 本人の身体特性に合わせて、動作しやすい設置位置を決める。



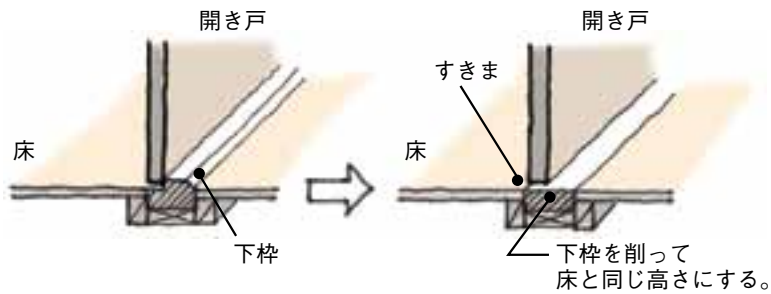
- 手すりの位置によっては、ペーパーホルダーの位置を変更する必要がある。

* 高さ・寸法等の数値は参考数値。

キ. 段差解消

● 開き戸の下枠の段差解消の例

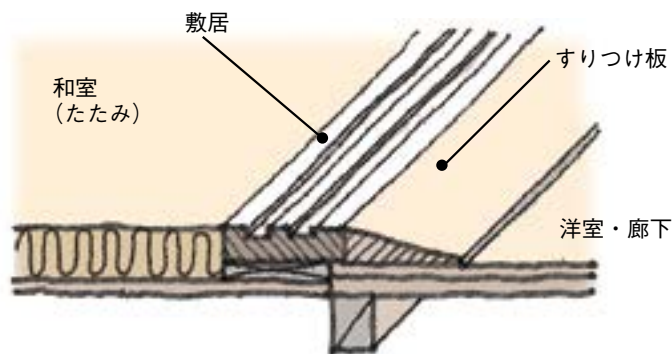
下枠の段をなくし、床の段差を解消



- 下枠を削って床と同じ高さにする。
- 下枠を撤去して段差のない枠を新たに設ける方法もある。
- 元の戸のままでは、戸の下に隙間(すきま)が生じるので、戸を新たに製作するか、戸の下部に継ぎ足して隙間をふさぐ。

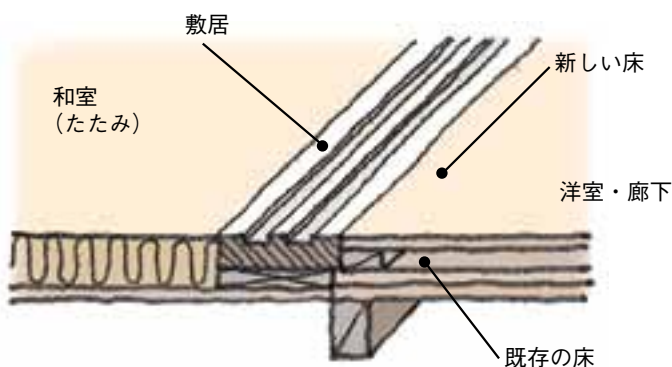
● 「和室」と「洋室・廊下」の段差解消の例

すりつけ板で段差を解消



- 敷居の高さに合わせたすりつけ板を洋室・廊下の床に取り付ける。
- 車いすを使用する場合は、敷居の前から車いすがスムーズに出入りできるか、実際に使って確認する。

床のかさ上げ(床の増し貼り)をして段差を解消



- 和室の敷居の高さまで、低い方の洋室・廊下の床のかさ上げをする。
- 既存の床面をそのまま利用して、新しい床面を貼る方法である。(家全体の床の高さを確認し、新たな段差を作らないようにする。)

■改修事例の写真



- ・ 玄関の上がり框の段差に対して、式台を設置した事例



- ・ 2階の出入口までの階段に、屋外用の階段昇降機を設置した事例



- ・ 階段の両側に下地補強の上、連続した手すりを設置した事例



- ・ 寝室に隣接させて、トイレを新設した事例



- ・ 浴槽の周囲にL型手すり及び水平手すりを設置した事例



- ・ 敷居の段差解消のために、すりつけ板を設置した事例

2-2 住宅改修工事の実施のポイント

●改修工事を行う工事業者との質疑応答・調整

- ・工事業者に工事内容の図面と見積書の作成を依頼します。
- ・介護保険制度の申請を行う場合は、申請の手続きに対応した書類、図面、見積書等が必要です。（具体的内容は、保険者（区市町村）へ確認して下さい。）

(1) 図面の依頼に関するポイント

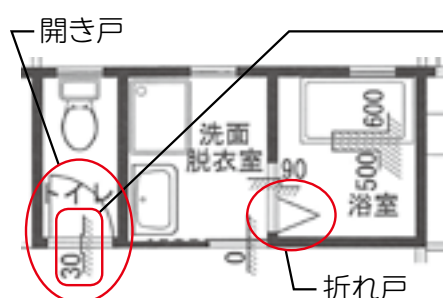
ポイント

- ① 現況図：現状を平面図や展開図に描き、段差、高さ、幅などを記載します。
- ② 改修図：改修予定の内容を平面図や展開図に記載します。
図面には、手すり等の部品取り付け位置や高さ、材料、下地補強の方法なども具体的に記載します。

A 平面図とは

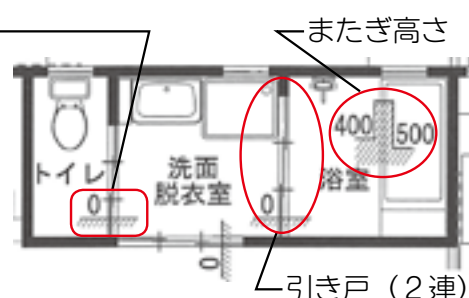
- 建物を窓の高さで水平に切り、切り口と床面を上から見た状況を示しています。

《現況図の例》



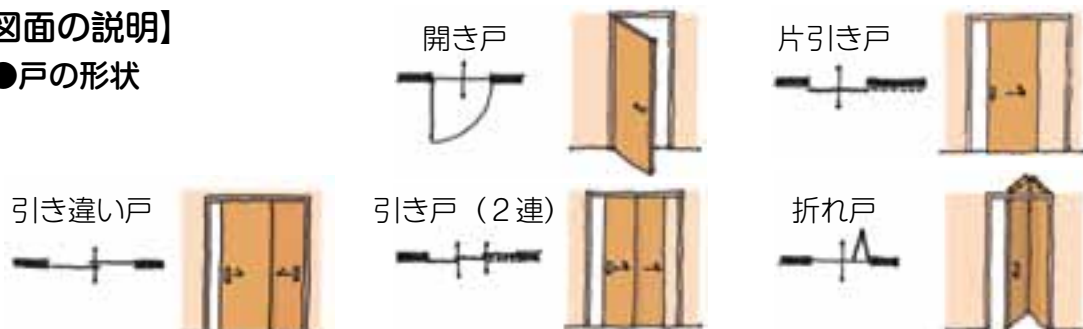
《改修図の例》

数字の単位はmm

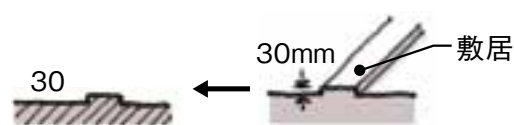


【図面の説明】

●戸の形状



●段差表示の説明



- ・敷居部分に、30mmの段差があることを表しています。

●またぎ高さの説明



- ・洗い場から浴槽の縁、縁から浴槽の底までの高さを表しています。

《現況図（家全体）の例》

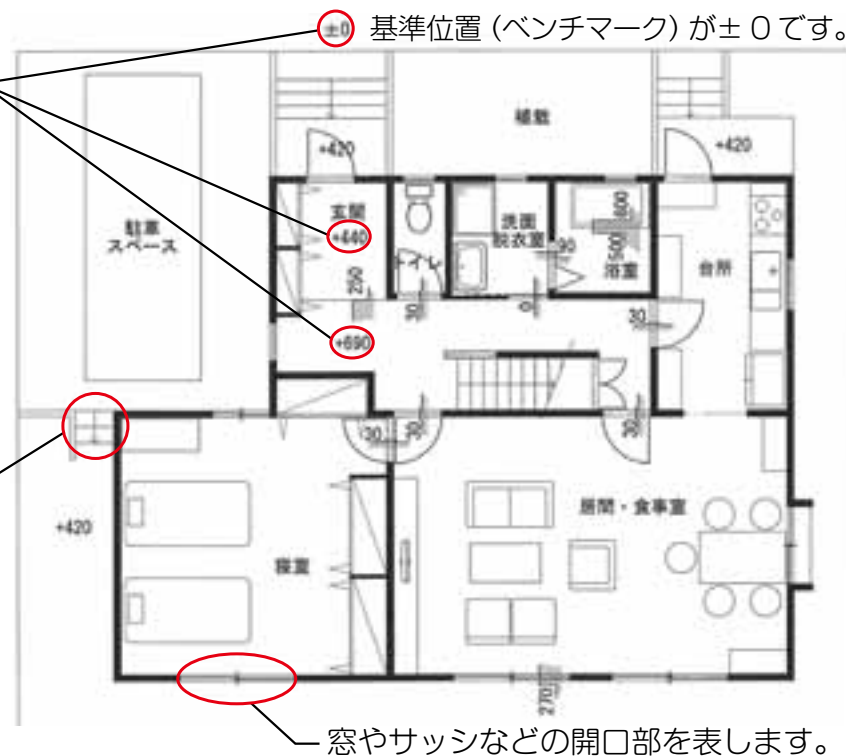
数字の単位はmm（ミリ）

●基準位置からの高さ

- ・道路と敷地との境界部分を±0（ゼロ）とした場合の高さを表します。

●階段

- ・矢印の方向に向かって上がっていることを表します。



±0 基準位置（ベンチマーク）が±0です。

窓やサッシなどの開口部を表します。

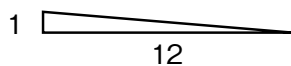
《改修図（家全体）の例》

●スロープ

- ・矢印の方向に向かって上がっていることを表します。
- ・数字は勾配を表します。

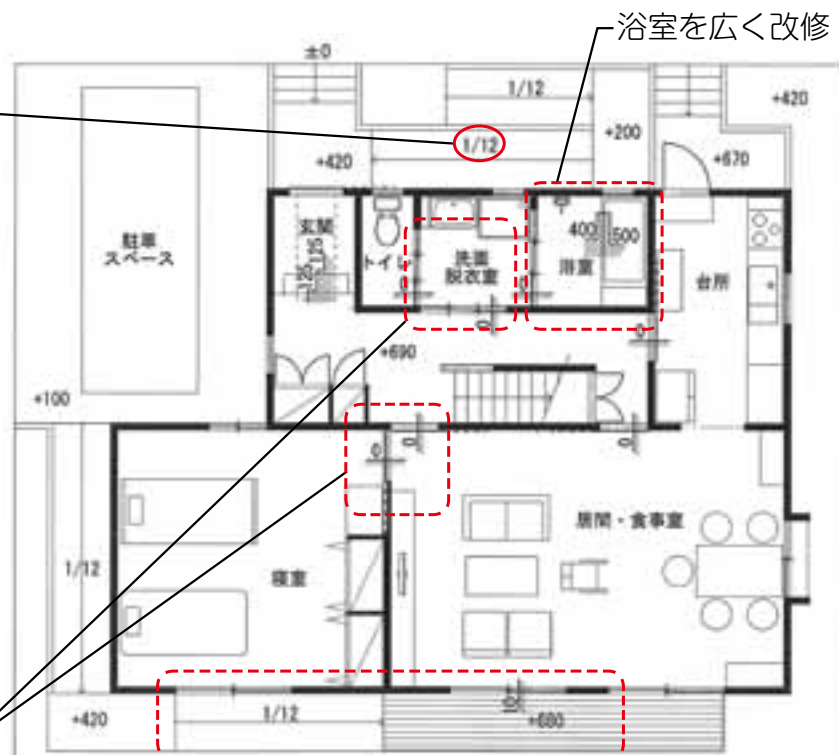
例：1/12

⇒ 12 分の 1 の勾配



引き戸に改修

縁側からスロープで出入りできるように改修



浴室を広く改修

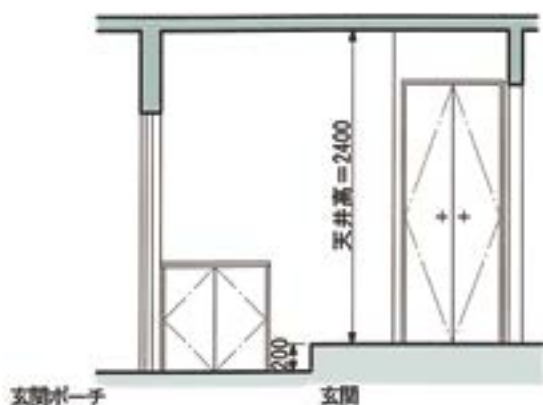
B 展開図とは

- 展開図は、各部屋の内側を横から見た壁の姿を示しています。
- 壁にある開口部（窓や出入口）や取り付けた手すり、スイッチなどのほか、壁の仕上げ、下地補強についても示します。
- 手すりの高さ、洗面器等の器具や窓・出入口などの形を読み取ることができます。

- ・ 手すりの設置や、床面の段差解消の改修を行う際には、手すりの設置位置や解消する段差等を示すために、展開図の作成が必要です。

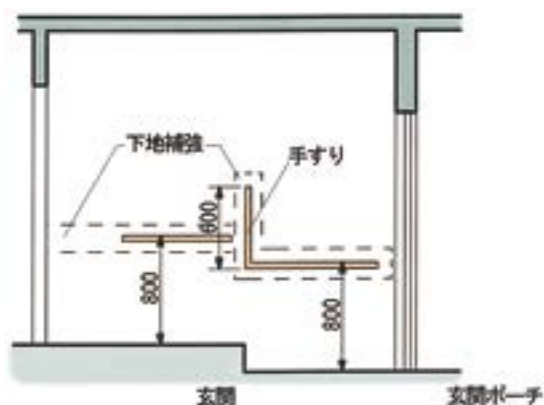


- ・ 部屋を横から見た図が展開図です。



段差

- ・ 段差の寸法を表します。



手すりと下地補強

- ・ 手すりの設置位置（高さと水平方向の位置）や手すり下地の位置を表します。

【図面の縮尺について】

- ・ 建物を図面に表す際には、縮尺という尺度が用いられます。
これは、実際の何分の1で描かれたものかを表現しています。
- ・ 住宅の平面図は、一般的に 1 : 50（住宅全体の場合は 1 : 100）で描かれることが多いです。
例：「1 : 50」（あるいは「1/50」と表現されることもある）の場合、実際の建物の 50 分の 1 で描いています。

(2) 工事費の見積り依頼に関するポイント

ポイント

- 工事規模の大小に関わらず、必ず見積書の作成を依頼します。数社の見積書（相見積（あいみつもり））を取ることで、妥当な金額かどうか確認できます。
- 見積書の作成を依頼する際には、工事一式ではなく、工事箇所別に材料費、工事費、諸経費等を区分して記載してもらいましょう。
- 見積書の内容には、専門用語（部材名、商品名、仕様（材質、仕上げなど）、数量表示等）が使われることがあるので、不明な点がある場合はその都度、工事業者に確認しましょう。

手すり設置工事の見積書の例

改修工事の設計図がある場合は、改修内容を確認します。

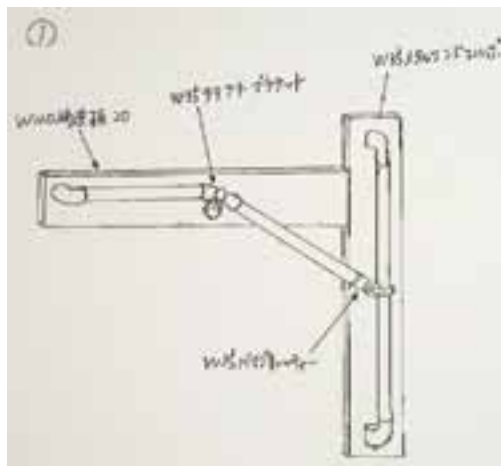
●工事の内容の現場での確認の例

【改修前】



- ・ 手すりの位置にテープを貼り、具体的に確認します。

●形状確認のメモ



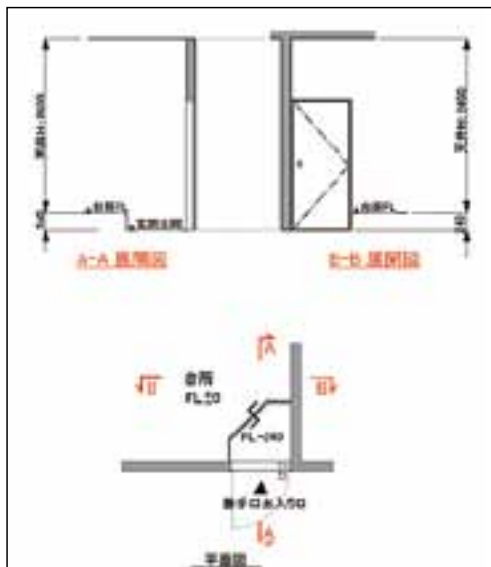
- ・ 現場で検討した内容をメモにして確認しましょう。

●見積書（工事内訳明細書）の例

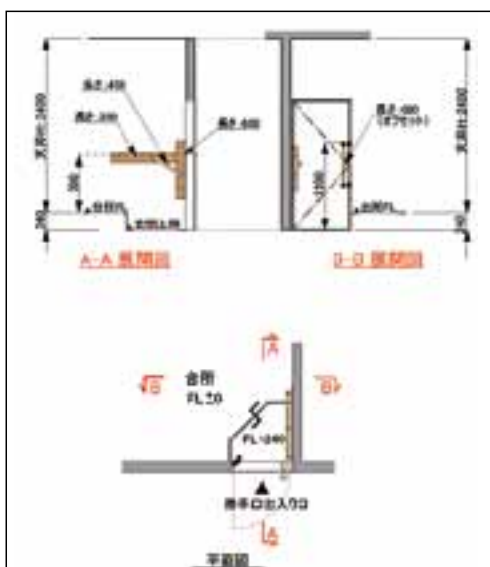
名 称	仕様メーカー	数量	単位	単価	金額	摘要
手すり設置工事						
【材料費】						
手すり（木製・直径 35mm）		1	本	8,400		
補強板（幅 120mm、厚さ 20mm、長さ 2 m）		1	本	6,000		
端部取付金物		3	個	1,200	3,600	
折り曲げ金物		1	個	2,100		
手すり連結用金物		1	個	2,100		
オフセット用ブラケット		2	個	1,750	3,500	
小口シール 20		1	セット	1,750		
ビス穴カバー		1	セット	3,800		
【工事費】						
手すり取付工事		1	式	33,000		
養生費		1	式	1,300		
発生材処分費		1	式	2,000		
〔小計〕					67,550	
諸経費	10%	1	式	6,750		
〔合計〕					74,300	
消費税		5	%	3,715		
〔総合計〕					78,015	

* 諸経費は、材料費・工事費の合計の 10%として計算しています。

●改修前の図面



●改修計画の図面



・見積書は図面とセットで作成してもらいましょう。

【用語説明】

材料費：工事に使用する材料、製品等の価格です。工に必要な「数量」に、㎡当たりやm当たりの「単価」を掛けて算出しています。

【例】手すり：(数量) 〇〇m × (単価) 〇〇円 / m ⇒ (材料費) 〇〇円

フローリング：(数量) 〇〇㎡ × (単価) 〇〇円 / ㎡ ⇒ (材料費) 〇〇円

工事費：工事の作業費用（工賃）です。工事の面積や長さ、数量により、何人分の作業がかかるか（何人日）に「工賃単価」を掛けて算出しています。

諸経費：打合せや現場管理の経費として、人件費や交通費、工事業者の会社経費がかかります。工事内容や規模、工事業者によって異なります。

【手すりの部品の説明】

斜め手すり
長さ 450mm

水平手すり
長さ 350mm

補強板

縦手すり
長さ 600mm

オフセット手すり
長さ 600mm

オフセット手すり：
「壁持ち出し型手すり」で、主に出入口の縦手すりとして取り付ける。出入りのどちら側からも握れるよう、大きく張り出した形状となっている。



端部取付金物



折り曲り金物



縦横手すり連結用金物



オフセット用ブラケット

<価格に関する参考情報>

- 江東区 福祉部 介護保険課

「住宅改修（手すり設置、段差解消、扉の取替）価格分布表」

<http://www.city.koto.lg.jp/seikatsu/koreisha/6535/6537.html>

(3) 工事記録写真の依頼のポイント

ポイント

- ・ 介護保険の申請にあたっては、適切な工事实施を証明するための工事記録写真が必要です。そのため、工事業者に対しては、改修箇所ごとに「改修前」、「改修後」の工事内容を適切に示す写真撮影を依頼します。
- ・ 特に「改修前」の状況については、工事を着手してからでは撮影できないので、工事業者に注意を促しましょう。また、撮影の日付が確認できることも重要です。

● トイレの手すり設置の例

改修前 手すりなし



改修後 L型手すりを設置



● 浴槽の取替えの例

改修前 和風浴槽

またぎ高さ 650mm、浴槽深さ 600mm



改修後 和洋折衷型浴槽

またぎ高さ 400mm、浴槽深さ 500mm



● 脱衣場の床のかさ上げの例

改修前 戸枠と脱衣場に段差あり



改修後 床のかさ上げによる段差解消
(浴室の床はすのこで段差解消)



(4) 改善後の効果の確認

ポイント

- 改善後に、目標やねらい通りに利用されているかを確認します。
 - ・実際に使用して、動作や使いやすさを確認します。
 - ・使いにくい場合は手直しを行います。

- 適切に利用されていない場合は、再度使い方を説明することも必要です。
 - ・手すりを使った適切な動作や福祉用具の使い方の確認・指導を行います。

3. 医療職との連携

3-1 疾患による身体状況の特性と住まいの配慮

- ・疾患により身体状況（日常生活動作など）に特性があり、住まいの改善についても、その特性に配慮する必要があります。

① 高齢者の身体機能低下（廃用症候群、生活不活発病）

身体状況の特性	住まいの配慮
・主に歩行動作が不安定になり転倒しやすい。歩行の特徴として「すり足歩行」「つまづきやすい」「ふらつく」「姿勢転換が不安定」などがある。 ・骨折による後遺症では、腰や膝に痛みを伴う場合もある。	・移動に伴う転倒や転落事故によるけがの予防に配慮する。 ・自立を長く維持できるように、日常生活動作の能力を発揮しやすい環境の整備に心がける。 ・介助が必要な状態であれば、介助のしやすさに配慮した整備を検討する。

② 脳血管障害

身体状況の特性	住まいの配慮
・脳血管障害によって、片麻痺となるケースが多い。短下肢装具装着での杖歩行、伝い歩き、歩行器使用などで歩行することが多い。	・手すりの設置など、主に転倒の予防を心がける。 ・麻痺のない健側の機能を活かした移動や動作が可能となるように、適した手すりの位置、便器・浴槽等の配置などに配慮する。

③ 関節リウマチ

身体状況の特性	住まいの配慮
・関節の炎症が慢性的に進行し、各所の関節に疼痛、可動域制限、関節の変形や筋力低下等の症状がみられ、歩行障害や転倒・骨折の危険性が深刻化する。	・転倒の予防、関節への負荷や刺激抑制による疼痛の軽減、可動域制限に対応した環境改善の検討が必要となる。手すりの位置や段差の高さなどは、動作評価を行って決定する。 ・症状の進行とともに移動方法が変化し、結果として適応環境が変化するため、改修を繰り返すこともある。

④ パーキンソン病

身体状況の特性	住まいの配慮
・移動に関する特性としては、「すくみ足^{*1}」「加速歩行^{*2}」「小刻み歩行」「前方突進」などの障害特性がある。 *1 あたかも足が地面に貼り付いたようになって足が出ない状態 *2 歩いているとだんだん加速してしまい、止まろうと思ってもすぐに止まらない状態	・「すくみ足」の症状の場合は、スロープによる段差処理を避け、緩勾配の階段が適するケースがあり、症状に合わせた整備が必要となる。 ・進行性の障害であることから将来を見越した改修が必要であり、将来の変化に対応した改修ができることも検討する。

3-2 住まいの改善に際しての医療職等との連携

● 理学療法士（PT）・作業療法士（OT）

- ・ 身体機能の変化が予想される場合や進行性の障害の場合には、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）からアドバイスを受けることがとくに効果的です。

理学療法士（PT）、作業療法士（OT）は、いずれも一般病院やリハビリテーションセンター、保健所、保健センター、介護老人保健施設などに所属しています。

【理学療法士（PT）】

何らかの疾病や障害が原因となる身体的な機能障害に対して、立ち座り、起き上がりなどの基本動作から、歩行や車いすへの移乗、階段の上り下りなどの移動動作の訓練、指導、援助などを行う医療専門職です。

【作業療法士（OT）】

身体または精神に障害のある人を対象として、日常の基本的な生活動作能力または社会的適応能力の回復を図るために、治療や訓練、指導、援助などを行う医療専門職です。

● 福祉用具専門相談員

- ・ 介護が必要な高齢者や障害者に福祉用具をレンタル・販売するときに、選び方や使い方についてアドバイスをする専門職です。福祉用具を必要とする方の病状や障害の程度を把握した上で福祉用具を選定し、使い方をわかりやすく指導します。

● 住宅改修のアドバイザー

- ・ 住宅改修を検討するにあたり、建築士や理学療法士（PT）・作業療法士（OT）など、住宅改修や高齢者等の日常生活動作に詳しい専門職から意見を聞くことができる「アドバイザー制度」などを利用できる自治体もあります。

4. 住まいの改善や住み替えに関する情報提供

4-1 住まいの改善・住宅改修に関する情報

- 財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

「介護保険における住宅改修・実務解説」（平成 21 年 6 月改訂版）

<http://www.chord.or.jp/tokei/publish.html> よりダウンロード

- 一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会

「性能向上リフォームガイドブック（バリアフリー）」（平成 22 年 9 月）

<http://www.j-reform.com/publish/index.html> よりダウンロード

- 公益財団法人 テクノエイド協会

「住宅改修情報」

<http://www.techno-aids.or.jp/jyutaku/index.shtml>

「福祉用具の選び方・使い方情報」

<http://www.techno-aids.or.jp/howto/index.shtml>

- 一般財団法人 保健福祉広報協会

「住宅改修の基礎知識」

http://www.hcrjapan.org/pdf/fukusikiki2_1.pdf よりダウンロード

「リフト等移乗用品の選び方、利用のための基礎知識」

http://www.hcrjapan.org/members/pdf/fukusikiki1_2.pdf よりダウンロード

「杖・歩行器等移乗用品の選び方、利用のための基礎知識」

http://www.hcrjapan.org/members/pdf/fukusikiki1_3.pdf よりダウンロード

「はじめての福祉機器の選び方・使い方」

（ベッド編、車いす編、トイレ・排泄用品編、入浴機器編、住宅改修編、福祉車両編）

<http://www.hcr.or.jp/howto/>

- 財団法人 高齢者住宅財団

「高齢者向け返済特例制度（リフォーム融資）のご案内」

http://www.koujuuzai.or.jp/html/page02_03.html

（平成 24 年 3 月現在）

4-2 住み替えに関する情報

- 一般社団法人 移住・住み替え支援機構

「マイホーム借上げ制度」

<http://www.jt-i.jp/>

- 一般社団法人 すまいづくりまちづくりセンター連合会

「サービス付き高齢者向け住宅 情報提供システム」

<http://www.satsuki-jutaku.jp/>

- 財団法人 高齢者住宅財団

「高齢者の住まいガイドブック」

http://www.koujuuzai.or.jp/html/page07_01_03.html#01

「高齢期の安心居住について」

<http://www.koujuuzai.or.jp/sumai/index.html>

掲載情報やURLは予告なしに変更する場合があります。

(平成 24 年 3 月現在)

「高齢者の住まいの改善に向けて」
～相談者・工務店との円滑な調整のために～

平成 23 年度老人保健健康増進等事業
2012 年 3 月

財団法人高齢者住宅財団
〒 104-0032 東京都中央区八丁堀 2-20-9
<http://www.koujuuzai.or.jp>

打合せ記録

年 月 日

場所

出席者

[illegible]

25cm

20cm

15cm

10cm

5cm

段差の寸法を測るとき
に使って下さい。



