

# 人生を向上させる住環境整備

－ 福祉用具と住宅改修 －



著者 金沢善智

## 目次

### はじめに . . . 1

住環境整備は「人生を取り戻すための希望」

理学療法士が建築を学んだ理由：病院と自宅の「できる・できない」の現実

### 第1章：なぜ、住み慣れた家で暮らせなくなるのか . . . 1

身体機能と住宅の「欠点」のバランス

環境整備による「住宅の欠点」の縮小と解消

病院と自宅の「建築的ギャップ」という悲劇

### 第2章：二人の出会いが教えてくれたこと . . . 2

【事例1】病院での「自立」が自宅で崩れた日（30代女性の転機）

【事例2】「死にたい」が「生きてみるか」に変わる瞬間（80代男性のトイレ改修）

道具や工事が変えるのは「人生」と「尊厳」

### 第3章：福祉用具を使いこなす . . . 4

福祉用具は「身体能力のかさ上げ」

介護保険で利用できる多様なツール（レンタルと購入）

意欲を刺激する「インフォーマルな福祉用具」

専門家としてのパートナー「福祉用具専門相談員」

### 第4章：住宅改修の極意—数値ではなく「その人」に合わせる . . . 5

トイレ改修の失敗から学ぶ「前方の空間」の重要性

立ち上がりのメカニズムと手すりの位置関係

手すりの高さは「数値」ではなく「手首」で決める

縦手すりと「動作のリード役」としての役割

見落としがちなポイント：断熱と滑り止め

### 第5章：最高の自立支援とは何か . . . 8

「過剰介護の罠」から抜け出す

環境を整えば、人の心と意欲が変わる

住宅改修は「動作指導」があって初めて完成する

「絶対に転ばせない」専門職の関わり

**第6章：多職種連携を支える「尊敬」と「尊重」** . . . 9

チームワークの鍵は「根拠」の共有  
施工者・職人への敬意と共通のゴール

**おわりに** . . . 10

誇りを持って生き続けるための「力」として  
住環境整備の無限の可能性

## はじめに

住環境を整えるということは、単に手すりを一本つけたり、段差をなくしたりすることではありません。それは、身体に障害を負った方が、再び自分の人生を自分の手に取り戻すための「希望」を形にする作業です。私は理学療法士として長年リハビリテーションの現場に携わってきましたが、ある時期から建築を学び直し、住環境整備の専門家としての道を歩むようになりました。

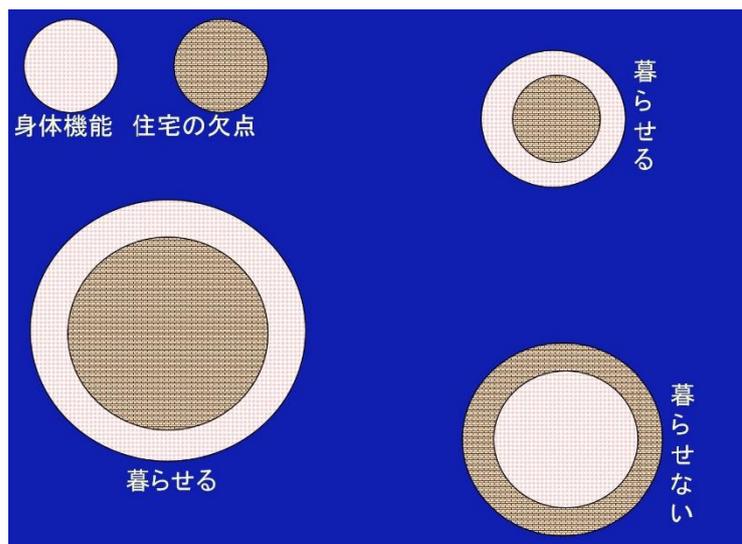
なぜ、医療の専門家である理学療法士が建築を学ぶ必要があったのか。

それは、病院という完璧に整えられた環境で「できる」ようになったことが、自宅に帰った途端に「できなくなる」という残酷な現実を目の当たりにしたからです。本書では、私がこれまでの経験から学んだ、福祉用具と住宅改修の本当の価値、そして利用者の人生を劇的に変えるためのヒントを、具体的な事例とともに解き明かしていきます。

## 第1章：なぜ、住み慣れた家で暮らせなくなるのか

### 身体機能と住宅の「欠点」のバランス

私たちが健康なとき、自宅にある段差や狭い出入り口を意識することはほとんどありません。それは、私たちの身体機能が住宅の持つ数々の「欠点」を補って余りある状態だからです。しかし、脳卒中や骨折、あるいは難病などによって身体機能が急激に低下すると、それまで何不自由なく暮らしていた家が、突然「障害物の塊」へと変貌します。



状態	身体機能	住宅の状況	生活の質
健康時	高い(欠点をカバー)	欠点はあるが問題なし	快適に自立
障害発生時	低下(欠点に負ける)	欠点が「障壁」になる	生活が困難
環境整備後	低下したまま	欠点を縮小・解消	再び自立が可能

住宅改修や福祉用具の導入は、この「住宅の欠点」を物理的に縮める作業です。身体機能を元に戻すことは容易ではありませんが、環境を整えることで、残された機能を最大限に活かし、再びその家で暮らせるようになるのです。

## 病院と自宅の「建築的ギャップ」

ほとんどの病院は、バリアフリーが徹底されています。段差はなく、至る所に手すりがあり、専門スタッフが見守っています。しかし、一般の住宅はそうではありません。この「建築的ギャップ」を考慮せずに退院を進めてしまうと、病院では自立していた人が、自宅では寝たきりになってしまうという悲劇が起こります。私たちは、患者さんが帰る場所が「病院ではない」という当たり前の事実を、もっと真剣に受け止めなければなりません。

## 第2章：二人の出会いが教えてくれたこと

### 【事例1】病院での「自立」が自宅で崩れた日

理学療法士になって2年目の頃、私は30代前半の若い母親を担当しました。彼女は娘さんの入学式で脳出血に倒れ、重い後遺症を負いました。半年間の懸命なリハビリの末、彼女は四脚杖を使って歩けるようになり、笑顔で退院していきました。しかし、3ヶ月後に彼女の自宅を訪ねた私が見たのは、おむつをして寝たきりになった彼女の姿でした。

自宅には手すりがなく、和式トイレは使えず、段差が怖くて動けなくなっていたのです。病院での「自立」は、病院という特殊な環境下でのみ成立していたものでした。この出来事は、私に「建築」を学ぶ決意をさせる決定的な転機となりました。

## 【事例2】「死にたい」が「生きたい」に変わる瞬間

もう一人の忘れられない方は、介護保険が始まったばかりの頃に出会った80代の男性です。彼は脳梗塞を患い、自宅でおむつ生活を余儀なくされていました。妻に排泄の世話をされる情けなさから、私に「早く死にたい」と漏らしていました。

私は彼に、わずか8,000円の自己負担（当時の1割負担）でトイレを改修できることを提案しました。扉を外し、手すりをつけ、床を整え、洋式便座を導入しました。改修が終わった30分後、彼は自力でトイレに行けるようになりました。その時の彼の言葉は今でも耳に残っています。「こんなお金でこんなことができるのか。もう少し生きてみるかな」。



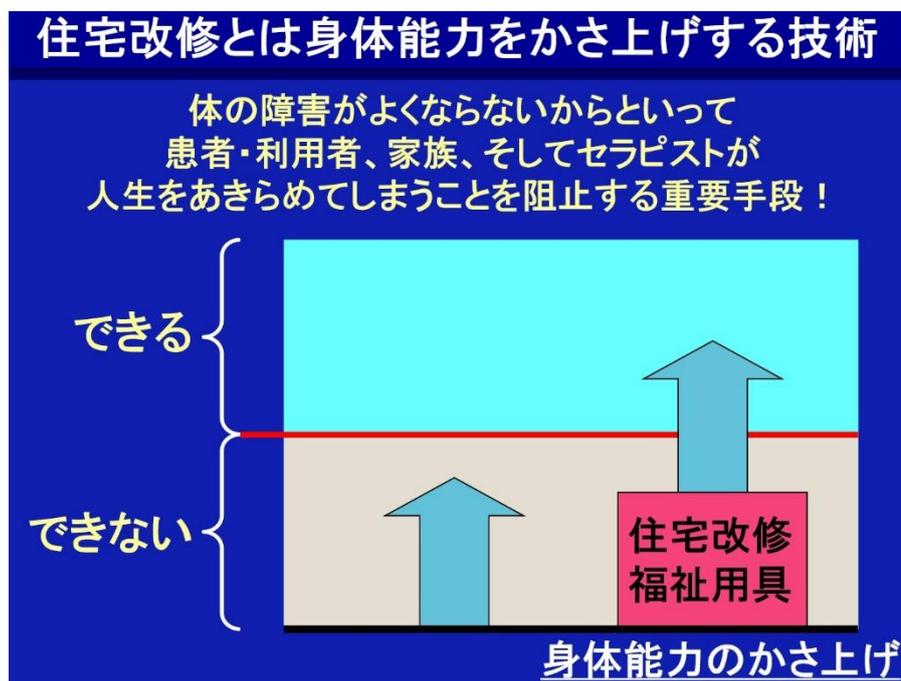
## 道具や工事が変えるのは「人生」

これらの事例が教えてくれるのは、福祉用具や住宅改修は単なる「便利グッズ」や「工事」ではないということです。それは利用者の尊厳を守り、生きる意欲を取り戻させる「人生向上技術」なのです。環境が変われば、人の心も変わります。そのことを、私たちは常に忘れてはなりません。

### 第3章：福祉用具を使いこなす

#### 福祉用具は「身体能力のかさ上げ」

福祉用具の最大の利点は、その即効性にあります。住宅改修には設計や工事の期間が必要ですが、福祉用具は適切な選定さえ行えば、その日のうちに利用者の生活を変えることができます。私は福祉用具を「身体能力のかさ上げ」と呼んでいます。本人の筋力やバランス能力が向上しなくても、道具を一つ導入するだけで、できなかった動作が可能になるからです。



#### 介護保険で利用できる多様なツール

日本の介護保険制度では、多種多様な福祉用具が給付対象となっています。これらを効果的に組み合わせることが、在宅生活の継続には不可欠です。

区分	主な種目	役割
貸与(レンタル)	車椅子、介護用ベッド、工事不要の手すり、スロープ等	状況の変化に合わせて柔軟に変更可能
購入(販売)	腰掛け便座、入浴補助用具等	衛生面や肌に触れるものを中心に提供

また、制度の枠外にある「インフォーマルな福祉用具」にも注目すべきです。持ちやすい箸やスプーン、おしゃれなデザインの介護服などは、利用者の「使いたい」という意欲を刺激し、人生をより豊かなものにしてくれます。

## 福祉用具専門相談員というパートナー

何十種類もある車椅子やベッドの中から、その人に最適な一台を選ぶのは至難の業です。ここで重要な役割を果たすのが「福祉用具専門相談員」です。彼らは道具の特性を熟知したプロフェッショナルであり、利用者の身体状況や住環境に合わせた最適な提案をしてくれます。近年では、日本のこの専門的な仕組みが海外からも注目されており、アジア諸国への技術移転も始まっています。

## 第4章：住宅改修の極意—数値ではなく「その人」に合わせる

### トイレ改修の失敗から学ぶ「前方の空間」

住宅改修で最も多い失敗の一つが、トイレの洋式化です。和式便器をそのままの位置で洋式に変えると、便器の前の空間が極端に狭くなることがあります。人間が立ち上がる動作には、必ず「前かがみになる」プロセスが必要です。

#### 立ち上がりのメカニズム

- 1 重心を前方に移す（お辞儀をする）
- 2 お尻を浮かせる
- 3 上方に伸び上がる

便器の先端から壁まで最低でも 60cm の空間があれば、スムーズに立ち上がることはできません。リハビリでいくら筋力を鍛えても、環境という物理的な制約があれば、自立は妨げられてしまいます。



したがって、人間の立ち上がり方から考えると、手すりの縦部分は、便座の先端と同じ位置ではなく、

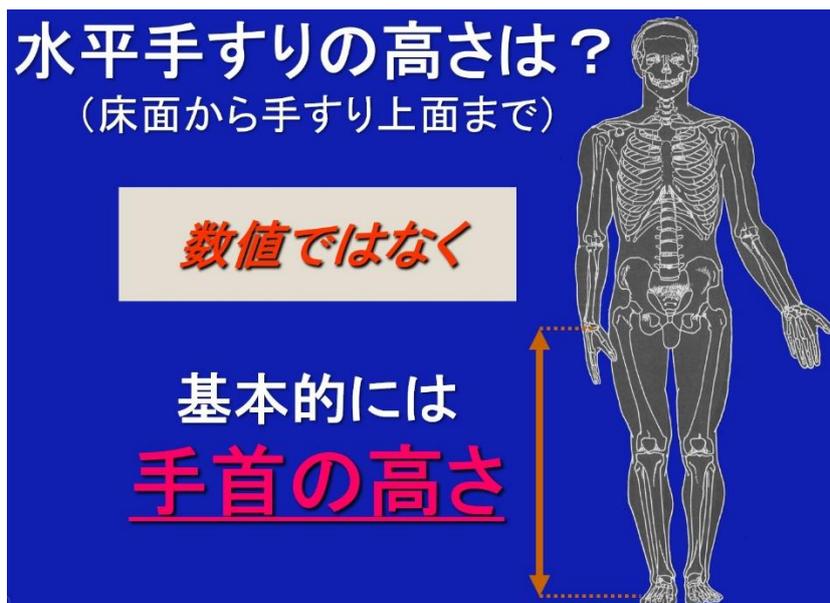


## 手すりの高さは「手首」で決める

大工さんなどの施工業者から「手すりは何センチの高さにつけますか？」と聞かれることがあります。

多くのテキストには「75cm～85cm」といった数値が記載されていますが、これはあくまで不特定多数が使う公共施設のための平均値です。個人の住宅改修において、数値に固執することは危険です。

私が推奨する最もシンプルな基準は、「気をつけ」をして立った時の手首の高さです。ここに水平手すりを合わせることで、多くの人が自然な姿勢で支えを得ることができます。



## 縦手すりと「動作のリード役」

縦手すりの位置についても同様です。私は、「肩と肘の中間」に手すりの中心がくるように設置する」ことを基本としています。

また、手すりは単に体重を支えるだけでなく、「次にどこへ動くべきか」を示す「動作のリード役」としての役割も果たします。段差の終わりで手すりが途切れるのではなく、次の動作に移るために有効な位置に手すりを設けるだけで、動作の安定感は劇的に向上します。

## 見落としがちなポイント：断熱と滑り止め

住宅改修は目に見える段差解消だけではありません。特に寒冷地では、トイレや浴室の「断熱」が重要です。寒さで体が動かなくなれば、転倒のリスクは一気に高まります。また、古いユニットバスの床などには、滑りやすいことがあります。その時には、専用のシールを貼るだけでも大きな効果があります。利用者が「滑るかもしれない」という不安を感じずに動ける環境を作ることが、スムーズな動作を生むのです。

## 第5章：最高の自立支援とは何か

### 「できること」まで介助していませんか？

介護の現場でよく見られる間違いの一つに、「何でもやってあげることが良い介護である」という思い込みがあります。利用者が自分でできることまで介助してしまうことは、結果としてその人の身体機能を奪い、依存心を強めてしまいます。これを私は「過剰介護の罠」と呼んでいます。

本当の自立支援とは、環境を整えることで、介助なしで「できること」を一つでも増やすことです。

支援の考え方	アプローチ	結果
過剰介護	全ての動作を介助者が行う	機能低下・依存の進行
自立支援	福祉用具・住宅改修で環境を整える	残存機能の活用・自信の回復

## 環境を整えば、人は動きたくなる

住宅の性能が向上すると、利用者の行動範囲は自然と広がります。トイレに自分で行けるようになれば、「外にも出てみようか」「お風呂にも入ってみようか」という意欲が湧いてきます。住環境整備は、単なる物理的な修正ではなく、人間の心理に働きかける強力なリハビリテーションなのです。

## 住宅改修は「動作指導」があって初めて完成する

手すりをつけ、段差をなくしただけで満足してはいけません。新しい環境で、どのように体を動かせば安全で楽なのか。それを伝える「動作指導」が行われて初めて、住宅改修サービスは完成します。

理学療法士や作業療法士が関わるメリットは、その人の障害の特性に合わせて「絶対に転ばせない」指導ができる点にあります。どの方向に重心が崩れやすいかを予測し、先回りして修正する。この専門的な関わりが、住宅改修や福祉用具の価値を最大化させるのです。

## 第6章：多職種連携を支える「尊敬」と「尊重」

### チームワークの鍵は「根拠」の共有

住環境整備には、ケアマネジャー、福祉用具専門相談員、住宅改修施工者（大工）、リハビリ専門職など、多くの職種が関わります。この多職種連携を成功させるために最も必要なのは、互いの専門性に対する「尊敬」と「尊重」です。

リハビリ職やケアマネジャーは、単に「ここに手すりをつけてください」と指示を出すのではなく、なぜそこに、その高さで必要なのかという「根拠」を丁寧に説明しなければなりません。

#### 連携のヒント

- 指示ではなく「根拠」を伝える
- 施工者の現場での苦勞（コンクリートの穴開けなど）を理解する
- 互いの専門性を尊重し、共通のゴール（利用者の人生向上）を見据える

現場の職人さんは、利用者のために顔を近づけてトイレの床を這い、汗だくになって施工してくれます。その献身的な仕事に対する敬意があつてこそ、質の高い連携が生まれます。

## おわりに

福祉用具と住宅改修。これらは、単なるモノや工事ではありません。それは、身体に不自由を抱えた方が、住み慣れた地域で、その人らしく、誇りを持って生き続けるための「力」です。

私が建築を学び、この道を歩み続けてきたのは、一人でも多くの利用者に「もう少し生きてみようかな」という笑顔を取り戻してほしかったからです。本書が、介護に携わる専門職の皆さん、そして住環境に悩むご家族にとって、より良い未来を築くための一助となれば幸いです。

住環境整備の可能性は無限大です。道具と技術、そして何より「利用者の人生を向上させたい」という熱意を携えて、これからも共に歩んでいきましょう。

### 著者紹介

氏名：金沢 善智(かなざわ よしのり)

出身：東京理科大学大学院工学研究科  
建築学専攻(建築人間工学)

元職：弘前大学医学部助教授  
目白大学保健医療学部教授

経歴：1万件以上の福祉用具導入および住宅改修に関わる。そのノウハウを企業に伝えるべく、パラマウントベッド、アロン化成、ダスキン、ウッドワン、三桜工業などの製品開発・流通に関わるアドバイザーや顧問を歴任

資格：医学博士、工学修士、理学療法士

