

# 1、快適住まい環境研究会(住ま研)活動の歩み

## 1、住ま研フォーラム

研究活動の1つであるフォーラムは、全国的に活躍されている著名な講師を招聘し毎年開催した。研究会発足の平成8年から開催し、平成14年には第8回のフォーラムを開催した。フォーラムは、看護短期大学の学内行事がない限り看護短大の開学記念日である5月8日に実施してきた。招聘講師からは ①この分野の研究手法 ②世界的な動向 ③日本の現代の問題点 ④これからの方向性等 貴重なご意見をいただき研究会活動に生かしてきた。

第1回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第2巻 pp116 掲載

日時：平成8年5月8日(水) 14:00～17:00

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容

基調講演 「住まい環境の現状分析と問題提起」

新潟大学教授

五十嵐由利子

パネルディスカッション

司会

新潟県立看護短期大学助教授

水戸美津子

パネリスト

長谷川興業株式会社専務取締役

長谷川正道

長谷川美香福祉環境デザイン研究室

長谷川美香

上越ひまわり号実行委員会委員長

橋本清克

上越市高齢者福祉課参事

関川 誠

第2回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第4巻 pp188 掲載

日時：平成9年5月8日(木) 13:30～16:30

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

特別講演 「住環境と地域リハビリテーション」

筑波大学心身障害系教授

福屋靖子

第3回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第2巻 pp106 掲載

日時：平成10年5月8日(金) 13:30～16:00

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

特別講演 「人生を最後まで歩みきるために一高齢社会のすまいとまちづくり」  
東北大学工学部建築学科助教授 外山 義

第4回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第6巻 pp98 掲載

日時：平成11年5月8日（土） 10：00～12：00

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

特別講演 「看護短期大学の教員・学生にぜひ伝えたいこと」  
大和町萌気園診療所長 黒岩卓夫

第5回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第7巻 pp106 掲載

日時：平成12年5月8日（月） 14：00～17：00

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

特別講演 「安全で快適な住まいづくりに向けて～高齢者の住宅改修～」  
兵庫県立福祉のまちづくり研究所研究員 阪東美智子

第6回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第8巻 pp46 掲載

テーマ 「安全で快適な住まいづくりに向けて～高齢者の住宅改修のあり方」

日時：平成13年5月8日（月） 14：30～17：00

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

特別講演 「これからの高齢者の住環境整備について」  
株式会社 高齢者住環境研究所 溝口千恵子

第7回 快適住まい環境研究会フォーラム 新潟看護紀要、第8巻 pp48 掲載

テーマ 「上越地域の無雪道路化を考える」

日時：平成13年12月8日（土） 14：00～16：30

会場：新潟県立看護短期大学 第一合同講義室

内容：

- 講演 1. 「雪を知り、雪と戦う」  
科学技術庁防災科学技術研究所所長 佐藤篤司
2. 「遠赤外線と融雪」  
融雪テクノ株式会社代表取締役 水城勇一郎

3. 「地球にやさしく少子高齢化に対応した新たな消融雪施設の整備について」

上越市道路課係長

横田晃一

体験発表 河川水加温消雪システムの体験談

上越市南城町2丁目町内会長

小山源太郎

第8回 快適住まい環境研究会フォーラム

住ま研ニュース第29号掲載

テーマ 「地域看護からみた住環境」

日時：平成14年9月21日〔土〕 13:30～15:30

会場：新潟県立看護大学 第1ホール

内容：

1. フォーラム 「住宅改修とQOL」 13:35～14:45

コーディネーター 新潟県立看護大学講師 小林恵子

パネリスト

上越市一般市民

鹿住恒子

上越保健福祉環境事務所

保健師主査

浅井正子

ハート1級建築士事務所

一級建築士

室岡耕二

新潟県立看護大学

助手

斎藤智子

2. 問題提起

14:45～15:30

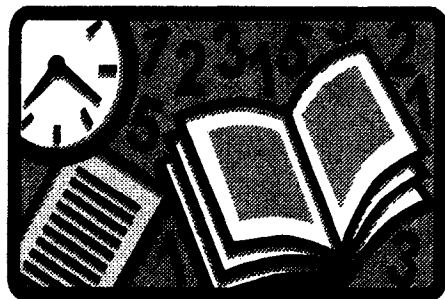
「在宅ケアにおける住宅改修の課題」

新潟県立看護大学教授

佐々木美佐子

(新潟看護紀要：新潟県立看護短期大学紀要)

(新潟県立看護大学教授 住ま研幹事 佐々木美佐子)



## 2、住ま研・研究会

住ま研の活動についての相談や身近な問題の討議の場として、また比較的近くにおられる方の講演を聞く機会として研究会を開催した。新潟市の遁所氏宅には二度訪問し、工夫されて建築された住宅と住まい方を教えて頂き、またこの研究会でも講師としてお話を聞く機会があった。その他見附市消防署の金井氏から住宅内での溺死等の事故やユニチャームの市川氏から紙オムツの種類や目的に応じた使い方について講演頂いた。

### 住ま研 研究会

	日時	テーマ or 演題	講師	参加者	内容掲載の住ま研ニュース等
第1回	平成8年6月 18日 18:30 ～20:30	フォーラム の総括と今 後の研究会 の方向性について	なし	26名	新潟看護紀 要、 第2巻 pp115
第2回	平成8年 12 月 3日	トライハウ スについて	なし	約13名	新潟看護紀 要、 第5巻 pp55
第3回	平成10年3 月 19日 (木)10:30～ 15:30	バリアへの 挑戦	遁所直樹氏 (新潟市)	約40名	住ま研ニュー ース第1,2 号
		重度障害者 を介護する ための家屋 改造の実際	遁所彊二氏 (新潟市)		
第4回	平成11年1 月 14日 (木)16:10～ 18:00	高齢者にや さしい住ま いづくり	金井良夫氏 (見附市消防 本部)	約20名	住ま研ニュー ース第7号
第5回	平成11年3 月 4日(木) 18:00 ～ 19:00	おむつにつ いて	市川 真氏 (ユニチャー ムKK)	約20名	新潟看護紀 要、 第5巻 pp103

(新潟看護紀要：新潟県立看護短期大学紀要)

(新潟県立看護大学教授 住ま研幹事 関谷伸一)

### 3、住まいの改修

#### はじめに

「住宅は、3度造らないと満足した家にならない」という言い方がある。

しかし、次のような考え方もあるのではと思う。人が独立してから死ぬまでの間で、生活（家族）は大きく分けて3回変わると。1回目は夫婦2人の生活と子供がまだ幼い頃の生活、2回目は子供が成長し巣立っていくまでの生活、3回目が高齢者となった生活である。生活が変わるということは、住まい方も変わるということで、家のつくりも変わらないと必然的に家が生活者に合わなくなってしまう。よって、3回くらい家を建てれば常に生活にあった家で暮らせるという考えである。ところが、3度も家をつくることは、普通はできない。では、どうしたらよいか。

誰でも自分の住まいを考えると、最も家族にあった家をと考える。でも20年後30年後を考えて家づくりをする人は少ないのではないか。まだ元気なうちは、床に段差があっても、多少間取りが不自由であっても、体の方で家に合わすことができる。しかし体の自由がきかなくなってきたら、家の方が自分に合っていないと生活に困ってしまう。そこで、3度家を造るのではなく1度造った家をその後の生活に合った家に改修すればよいのである。

#### 住まいの改修の目的

住まいの改修は、壁のクロスを張り替えたり、古くなったキッチンセットを入れ替えたりすることだけではない。たしかに建物の傷んだ所を直すことは建物を長持ちさせることでは重要である。しかし、建物がいくら長持ちしても自分の体の状況に合っていないければ、住みづらいだけである。ここでいう住まいの改修の目的とは、自分の生活から遠ざかってしまった家を再び自分の傍に引き寄せることであり、住み慣れた家で暮らし続けられるようにするために行うのである。

#### 住まいの改修の種類

2001年5月開催の住ま研フォーラム講師であった(株)高齢者住環境研究所の溝口千恵子代表は、住宅改修は大きく分けて、3種類あると述べている。①建物のための改修 ②身体機能に合わせた改修 ③将来のための住環境整備である。今ここで、問題にしているのは、②と③である。上述の目的は、この②と③を適切に行うことで叶えられる。

ただ、これらの改修工事には、マニュアルはない。その人に合った工事のため内容は全て異なるからである。たとえ、病名や介護度が同じであったとして

も全てに個人差があるために対応は同一とは行かないのである。また、改修においては他の家族への配慮も大切で、家族の理解がとても重要な部分である。

しかし、③については、前例がほとんどない。それは、将来の予想が出来ないからである。症状が進行するかどうか、進行するならどこまで進行するのかは、誰にも決められない（想定できない）からである。

### 住まいの改修の効果

住まいの改修は、オーダーメイドの工事である。常にその人その人の状況に応じた対応が必要となるからである。しかし、その工事をする事で、当人の表情が以前より打って変わったように明るくなり、生き生きとなっているのを拝見した時はまさに驚きと喜びである。たとえ一本の手すり、あるいはトイレだけの改修であっても、その快適さが理解できると、次は風呂、次は玄関等とだんだん広がり、それが外に出かける行動にも繋がり、そして生活圏がどんどん広がってゆく。

家のつくりが合っていないために、使えるはずの身体機能が使われず衰えてしまうのは、とても残念なことである。住まいの改修をすることで今ある身体機能を生かし、ときには症状の進行をも遅らせることができるということは、本人は勿論、介護する側の家族にとってもこれほど幸せなことではないのだろうか。

((有) ハート1級建築士事務所 住ま研幹事 室岡 耕次)

## 4、介護・看護からみた住まいの評価

### 1、その必要性と困難性

介護保険制度が2000年4月から開始され、20万円を限度の住宅改修サービスが行われているが、住宅改修のトラブルも報告されている。

改修評価の結果について鈴木らによって重要な指摘がなされた。改修家族の満足度は89%ではあるが、専門家からみた改修の妥当性は、一部問題ありが68%であった。これは住宅改修の約7割が不相当である可能性を指摘している。

介護・看護からみた住宅改修をいかに進めるかの報告は見られるが、住宅を評価した結果の報告は少ない。

介護・看護の視点からの住宅評価は困難な作業である。それは評価者に建築、保健、医療、福祉、介護・看護等の多分野に関係する視点が要求されることからである。また施主と施工者が建築、或いは改修し終わった段階で、関係のない第三者が、その欠点を指摘することになるので、評価される側には歓迎され

ない作業でもある。

## 2、住宅評価に望まれるもの

介護・看護が問題になる住宅評価は建築士だけではできない。その住宅は住み手（患者）の今の状況に適した構造か、その患者独自の外出、排泄、入浴、介護が考えられているか、また将来の身体的状況の変化を予測した準備がなされているか、さらに介護保険制度が有効に利用されたか等、保健、医療、介護・看護、福祉分野の専門家の評価が必要である。

住み手と作り手には、それぞれ様々な想いと都合があつての新築・改修である。それを第三者が理解した上で、冷静に評価して、問題点を抽出しなければならない。

また挙げられた問題については、それを補ういくつかの対応策が評価者から提示されることで、住み手にとって納得でき、また意義ある評価になると考えられる。

「評価される側」と「する側」がお互いに誤解のない状態になるまで時間をかけ、十分に話し合わなければならない。そのためには最初から何回かの対象住宅の調査を考えておく必要がある。

## 3、住宅評価

我々が提案する介護・看護からみた住宅の評価の特徴は ①評価対象住宅に関与しなかった建築士、理学療法士、保健師、福祉住環境コーディネーター等の3異職種以上で評価チームを形成する ②評価作業は1回ではなく、住み手・作り手の対応をみながら、適当な時期に再度関係者が評価対象住宅に集まり、再評価作業を行う ③評価者は住まいの問題点を挙げると共に、その対応法も合わせて提示する ④調査・討議内容、提案等を参加者の合意のもとで文書化する

この評価方法は評価のために費やす時間がかかる欠点があるものの、評価される側と評価する側の両者が満足できる評価法であった。

この評価法で新築住宅2例、改修住宅4例の評価を実施した。今後も評価作業は継続する予定であるが、この評価作業に参加した作り手の建築士を始め、評価に参加した「住ま研」の研究員は、異職種の視点や考え方を学び、「現実の今の住まい問題」を考える「現場での真剣な検討会」になっている。そして患者を中心にした異職種間の連帯を促し、さらにこの作業が住み手に生きる元気を与えている。

(杉田 収)

## 5、「住ま研」施設見学会

最初の施設見学は金沢市駅前の金沢バリアフリーモデルハウスであった。教員4名、学生4名の合計8名の見学会であった。この見学会が恒例行事になると参加者が増え、毎回20名前後の会員が自家用車を7～8台連ねて、主に夏に出かけるようになった。

住ま研フォーラムで故外山 義先生（享年52）から「おらはうす」（富山県宇奈月町特別養護老人ホーム）の講演を聴き、翌年その施設の見学会を持ったことが印象に残る。

見学会年月日	(所在地)	: 関連記事掲載雑誌、ニュース
平成8年7月18日（1996年）	（金沢市）	
	金沢バリアフリーモデルハウス、同（平成8年8月11日）第2グループ	: 新潟看護紀要、第3巻 pp111
平成9年5月24日（1997年）	（富山県）	
	ウエルフェアテクノハウス高岡	: 新潟看護紀要、第3巻 pp111
平成9年8月（1997年）	（仙台市）	
	仙台市はぎのさとユニティ「展示場つきバリアフリー体験住宅」	: 新潟看護紀要、第4巻 pp185
平成9年12月26日（1997年）	（東京都港区）	
	バリアフリーネット・ジャパン21	: 新潟看護紀要、第4巻 pp185
	長岡市高齢者等対応型モデル住宅（長岡市）	: 新潟看護紀要、第4巻 pp185
平成10年8月6日（1998年）	（長岡市）	
	長岡市低床バス乗車体験と「長岡赤十字病院」	: 住ま研ニュース4号
	越路町高齢者総合福祉施設「わらび園」	: 住ま研ニュース4号
平成11年8月23日（1999年）	（富山県）	
	特別養護老人ホーム「おらはうす」	: 住ま研ニュース10号 : 新潟看護紀要、第6巻 pp97
平成12年8月8日（2000年）	（長野県）	
	身体障害者養護施設「大萱の里」	: 住ま研ニュース16号 : 新潟看護紀要、第7巻 pp105
平成13年7月25日（2001年）	（新潟市）	
	①新潟県介護福祉士会在宅介護研修センター、②ユニゾンプラザ、③城元建築事務所、④高齢者グループホーム「からし種の家」、⑤白山公園周辺	: 住ま研ニュース22号 : 新潟看護紀要、第8巻 pp45
平成14年1月26日（2002年）	（上越市、長岡市）	
	CHU融雪システム実績見学ツアー	: 住ま研ニュース25号



平成 14 年 7 月 20 日 (2002 年) (富山県)

介護型ロボット製作会社「日本ロジックマシン」(小矢部市)

: 住ま研ニュース 28 号

障害者に使いやすい家具製作所「つくし工房」(富山市)

: 住ま研ニュース 28 号

平成 14 年 7 月 23 日 (2002 年) (山梨県)

山梨県立看護大学

: 住ま研ニュース 28 号

介護老人保健施設 医療法人 甲州ケア・ホーム : 住ま研ニュース 28 号

山梨県福祉プラザ

: 住ま研ニュース 28 号

平成 14 年 11 月 26 日 (2002 年) (上越市)

介護老人福祉施設「和久楽」

: なし

(新潟看護紀要 ; 新潟県立看護短期大学紀要)

(新潟看護大学講師 住ま研幹事 小林恵子)

## 6、住宅見学の記録

様々な方からの情報で、比較的大学に近い場所で工夫されて建てられた住宅や改修住宅を見学させて頂いた。一度の参加者は数名から十数名で、住ま研の学生と一緒にが多かった。最初は(元)上越市役所の松永隆文氏から案内して頂き、見学先の工夫された便器や「住まい方」に驚かされた。住ま研の研究法として「現場に出て良く現実を観る」ことに心がけているが、この研究法は松永氏の最初の働きかけが大きく影響している。

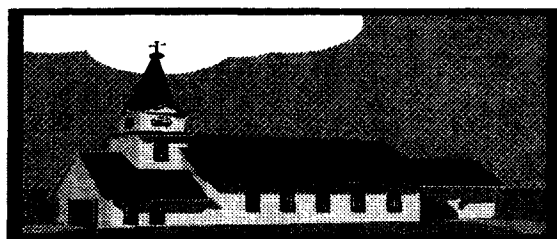
年月日	見学住宅	障害の種類	主な工夫や改修点	掲載記事
平成 8 年 (1996 年)	M 氏宅 (新井市)	ポリオ後遺症	<ul style="list-style-type: none"><li>自分に合った便器</li><li>手すりの設置</li><li>手すり付き階段式浴槽</li><li>段差のない家づくり</li><li>車椅子対応調理台</li></ul>	新潟看護紀要、第 3 巻 pp111
平成 8 年	K 氏宅 (上越市)	脊髄損傷	<ul style="list-style-type: none"><li>1 階と 2 階を結ぶ長いスロー プの設置</li></ul>	新潟看護紀要、第 3 巻 pp111
平成 8 年	H 氏宅 (上越市)	脊髄損傷	<ul style="list-style-type: none"><li>埋め込み式便器</li><li>車椅子対応浴槽</li></ul>	新潟看護紀要、第 3 巻 pp111
平成 9 年 (1997 年)	O 氏宅 (上越市)	筋萎縮性側索硬化 症	<ul style="list-style-type: none"><li>天井走行リフト</li><li>介助を考慮した浴槽づくり</li></ul>	新潟看護紀要、第 3 巻 pp111

平成10年 (1998年)	Iさん宅 (上越市)	脊髄損傷	・天井走行リフト ・段差解消機	新潟看護紀要、第 5巻 pp103
平成12年 (2000年)	I氏宅(上 越市)	(脳性麻痺、要全面 介助)	・介護用風呂、エレベーター 準備、車庫工夫	なし
平成12年	S氏宅(上 越市)	(車椅子での生活)	・車椅子用木製特殊トイレ・台所・風呂	なし
平成12年	O氏宅(上 越市)	(車椅子での生活)	・ハンドル式上下可動流し台	住ま研ニュース 17号 新潟看護紀要、第 7巻 pp105
平成13年 (2001年)	M氏宅(上 越市)	脊髄損傷	・エレベータ設置 ・リフト付き浴槽	住ま研ニュース 21号
平成14年 (2002年)	F氏宅(上 越市)	(車椅子での生活)	・床の間を改造してストレー ター(住宅用昇降装置)を 設置	住ま研ニュース 26号
平成14年	S氏宅(上 越市)	中枢神経疾患	・段差解消機、手すり、トイレ	論文作成中
平成14年	K氏宅(新 井市)	神経疾患	・複数部屋のワンルーム化 ・トイレの改修	住ま研ニュース 30号
平成14年	O氏宅(新 井市)	脳梗塞後遺症	・廊下段差解消 ・手すり設置 ・シャワー浴	住ま研ニュース 30号
平成15年 (2003年)	I氏宅(上 越市)	脳梗塞後遺症	・間間手すりと玄関を上げる改修(これから)	なし
平成15年	O氏宅(中 郷村)	糖尿病性網膜症	・風呂、脱衣所	なし

(新潟看護紀要：新潟県立看護短期大学紀要)

(新潟県立看護大学教授 住ま研幹事 関谷伸一)

(新潟県立看護大学助手 住ま研幹事 斎藤智子)



## 7、研究会を支えた仲間達

「住ま研」は様々な職種の専門家に関わって頂いている。

その現在の職種を列挙するならば、市役所職員、建築士、理学療法士、作業療法士、保健師、看護師、福祉住環境コーディネーター、医師、専門学校を含む学校教員、一般市民、福祉施設職員、市会議員、報道記者、福祉機器会社員、消防署職員、工務店経営者、医療法人職員、他の住宅関連研究会員、雪関連会社員、工学部・看護学部教授・講師・助手で20職種を越える。

元上越市副市長であった藤原満喜子氏（けいなん総合病院地域保健福祉センター長）には研究会設立当時から、施設見学会の参加（住ま研ニュース第28号）や情報提供など、何かと御指導頂いている。

また第1回「住ま研フォーラム」のシンポジストとして講演頂いた長谷川正道氏（長谷川興業）、と同じく長谷川美香氏（ミカユニバーサルデザインオフィス：新潟市）も研究会設立以来「住まい研究の仲間」として大いに御協力頂いた。

車いすで生活されている橋本清勝氏と岩沢三郎氏からは、施設見学会や住宅見学会に参加頂き、トイレの広さや機能、バリアフリーの考え方等で有益な御指摘を頂いてきた。様々なバリアにこだわって積極的に住ま研行事に参加頂いた水野京子氏と草間マサノ氏からは、何度か夏の施設見学会を計画・実行して頂いた。

新保明子氏、関根秀治先生（高田盲学校）、横田晃一氏（上越市役所）からは歩道や雪問題の住環境について、いろいろ御指導頂いた。特に横田氏からは、住ま研フォーラムでの講演や、無雪道路の研究、除雪のコスト等、雪問題の住ま研研究に深く関わって頂いている。

また地域の方の改修要望を伝えて頂いた浅井正子氏（保健師）、施設見学会に何度か参加頂いた山本秀敏氏（設計士）や相浦 勉氏（新井市）、建築士会の役員として常に連絡を取って頂いた清水恵一氏、田中隆司氏、坂本ちか子氏等、今後も住ま研を支えて頂かねばならない方々である。

フォーラムと研究会で御講演頂いた諸先生、見学先の施設や住宅の御家族、ここでは上げきれない大勢の皆様に住ま研を支えて頂いた。合わせて感謝申し上げ、今後の御支援と御鞭撻を御願いたい。（杉田 収）

## II、上越地域における快速で安心な住まい環境

### 1、上越地域の住宅事情

上越市は人口10万人以上の都市で比べると、降雪量で世界1である。その雪対策の一つに江戸時代に作られた「高田の雁木」が有名で、今の時代でもその有用性は生きている。この雁木はその道路に面した個人の土地と資金で作られた。

1984年からの3年間は豪雪であった。特に1986年の最深積雪量は324cmで高田測候所の戦後第1位を記録した。この豪雪を機に上越地域に高床式住宅が増加した。高床式も雪対策の一つであったが、高齢化社会を迎えた現代には不都合な面も明らかになってきた。

高床式住宅にはメリットとデメリットがある。それを表1に示した。

表1、高床式住宅のメリットとデメリット（新潟看護紀要1998、4、29-36.）

メリット	<input type="checkbox"/> 住居が明るく、開放感や安定感が得られる
	<input type="checkbox"/> 階段の昇降をリハビリと考えて、積極的に利用している
	<input type="checkbox"/> 床下部分を車庫・物置として、土地を有効利用している
	<input type="checkbox"/> 雪下ろし後の二次的な雪処理が楽である
デメリット	<input type="checkbox"/> 克雪住宅として何らかの融資が受けられる
	<input type="checkbox"/> 高い位置まで登るため、転倒しケガをする危険がある
	<input type="checkbox"/> 介護が必要になると、1階までの階段が介護の障害になる
	<input type="checkbox"/> 足・腰が弱ると外出しにくい。外出頻度が減少すると友人の訪問頻度が減少する
	<input type="checkbox"/> 野外の人との目線が合わないため、社会的交流が減少する
	<input type="checkbox"/> 屋根が高くなるため、雪下ろしが大変で、危険になる
	<input type="checkbox"/> 車庫と一体化するため、排ガス事故がありうる
	<input type="checkbox"/> 高床にするだけの費用が余計にかかる
<input type="checkbox"/> 火災、地震等では逃げ出しにくい	

快適住まい環境研究会（住ま研）では高床式住宅のメリットを生かしたい場合は、デメリットを最小限にすべくエレベーターの設置を提案した。もしまだエレベーターが必要でなければ、設置場所を物入れ等にして準備だけしておく

ことが望ましいとした。

## 2、提案住宅

平成11年12月に、「住ま研」がこの上越地域に適した住宅として提案してきた事項を盛り込んだ提案住宅を実際に建設した。その基本的な考え方を表2に示した。

表2、提案住宅の基本的な考え方（新潟看護紀要 1999、5、27-40.）

- 
- ① 足・腰が弱った場合を考慮し、床は滑らない材質で、段差をなくし車椅子で生活できるようにする。
  - ② 冬季の雪対策を考慮し屋根や玄関先の除雪作業を可能な限り少なくする。
  - ③ 寒さ、暑さもバリアと考え、高气密、高断熱型でかつ「夏の風通し」を良くする。
  - ④ 多少ボケても近所に火災の心配をかけないように安全性を考慮する。
  - ⑤ 地球温暖化防止、水質保全、省エネルギー等の環境保全を考慮する。
  - ⑥ 有害物質の出ない建材にする。また将来の住宅取り壊し時の廃棄物と資材のリサイクルを考慮する。
  - ⑦ 地域の人々との交流、対話が自然にできる空間をつくる。
  - ⑧ 介護がしやすい広さと構造にする。
  - ⑨ 長く在宅療養が可能な構造にする。
  - ⑩ 住む人の心が休まる工夫を取り込む。
- 

提案住宅の実際の構造を表3にまとめた。

表3、提案住宅の構造（新潟看護紀要 2001、7、45-53.）

- 
- ① 積雪対策として、高床式を採用せず、耐雪型とした。また玄関前の雪対策として「雁木」を作った。
  - ② バリアフリーであるが、玄関と上がり框は5cmの段差にした。
  - ③ 高气密・高断熱仕様で、暖房は灯油によるパネルヒーターを採用した。
  - ④ 化学物質を極力放散しない建材を選択した。
  - ⑤ 3KWの太陽光発電装置を車庫上に設置した
  - ⑥ 台所はIH、給湯の熱源は深夜電力使用にした。
-

提案住宅は始めから介護しやすい、されやすい構造が考えられた。介護を考えた寝室を以下にまとめた。

表 4、介護用高齢者の寝室（新潟看護紀要 1999、5、27-40.）

- 
- ① 将来様々な医療機器の搬入や天井走行リフトの使用を考えて電源や天井を工夫し、天井の木の梁をそのまま出した。
  - ② 濡れ縁を作り、そこから外に出る事ができるなど、自由で快適な居室にした。この濡れ縁が高齢者同士の大切な「語り合いの場」になる可能性がある。
  - ③ 高齢者のこれまでの生活を尊重し、これまでの習慣や身の回りの物品を可能な限り変えないようにした。従って毎日見なれた仏壇や使い慣れた家具を取り入れるスペースを確保した。
  - ④ 廊下と段差のない部屋にし、専用トイレを隣接させた。
  - ⑤ 非常用コールボタンの設置準備をした。
- 

いつまで自宅で快適に暮らせるかどうかは「トイレ」の構造と位置によって決まる。トイレは寝室の隣で、場合によってはトイレと寝室の間の壁、或いはドアを取り払えるように準備しておく。そのため始めから専用トイレの他に、他の家族と外来者用のトイレを別に設置した。トイレについては表 5 にまとめた。

表 5、トイレ（新潟看護紀要 1999、5、27-40.）

- 
- ① 1階高齢者寝室の隣りに専用トイレを設置した。
  - ② 専用トイレは、温水昇降暖房便座にし、広くゆとりを取って介護しやすく、車椅子でも使用できるようにした。
  - ③ 汚物洗い用水盤を設置した。
  - ④ 脱臭用に換気口（24時間機械換気）をつけた。
  - ⑤ 手すりはあらかじめL字型をつけ、ドアは引き戸にした。
  - ⑥ トイレは寒くないよう近くにパネルヒーターを設置した。
  - ⑦ 専用トイレには非常用コールボタンを設置準備した。
- 

提案住宅はバリアフリーを原則にした。従って道路から 1/12 の勾配のスロープで玄関に行く。このスロープは車椅子には良いがパーキンソン病の方には不都合であった。その他この提案住宅の評価は斎藤らの報告に詳しい（新潟看護紀要 2001、7、45-53.）。

### 3、安心な老後は50歳代の住まいづくり

室岡住ま研幹事の文章（住まいの改修）の如く、3回目の住宅づくりをどうするかが問題である。子供達が巣立った後の親自身の生活年数が長くなった。20～30年間で夫婦二人で、或いは一人で生活する高齢者が増えている。従って子供達が巣立った後は、自分達の老後に適した住宅を考えなければならない。そんな時代になっている。それをいつやるか。それは50歳代を提案したい。住みなれた自分の住宅とは、生身の体が家の構造を覚え込むことである。体が覚えているので、目を詰めていても、どんなバリアがあってもトイレに間違いなく行けるのである。70歳代や80歳代で住まいが変わることは、安住の地を失う位のストレスを与える。高齢者が自分の土地に自分の資金で建築した新築住宅でも同じである。また娘夫婦の家で介護を受けるようになっての住所変更も同じである。

新築でも改築でも、50歳代に実行しないと、体が覚えた自分の住宅にならないようである。50歳代は既に体力は落ち始めてはいるが、まだ現役であり、経済力があり、気力も残っている。体力、気力、経済力は個人により、かなりの幅があるが、これらが自分で落ちたと感ずる前に手を打つタイミングが大事と考えている。

原則的には50歳代以後の改修は、手すりを付ける、暖房設備を変える、便器を変える程度で、大きく構造を変える改修は望ましくないと考える。

### 4、住まいを取り巻く環境

最近建設される住宅は「バリアフリー」が売り物になっている。確かに住宅の内部はバリアフリーになっているが、道路から玄関に入るまでには何段かの階段がある場合が多い。

高齢化時代とは高齢者同士が二人で、或いは一人で生活することが多くなることでもある。足腰が弱っても、自宅から病院、或いは買い物等にいつでも出かけられなければならないが、それを阻むバリアーは前述の階段であり、また冬季の雪である。特に除雪車による除雪後は、玄関先が押し固められた雪で山になる。その除雪作業は大変な肉体作業になり、それが無理な高齢者が年々増加している。上越地域で、自分の家で高齢者が生活し続けるには、住まいを取り巻く環境、特に雪対策が必須である（新潟看護紀要2000、6、35-46.）。

また安全な歩道の整備、公共交通機関の整備も必要である。「住ま研」は上越市の「人にやさしいまちづくり」条例の制定から推進事業まで、一貫して市民と共に参画してきた。今後も続けて「安心な住まい環境」を追求する。

（快適住まい環境研究会）

### Ⅲ、住ま研学生部の歩み

平成8年(1996年)7月、住ま研学生部員は車いすを押し、中央橋(上越市)を渡って高田公園に向かった。ある者はノートに鉛筆、ある者はリュックサックを背負って総勢6名。現在の中央橋は2000年に新しく架け替えられたが、当時の中央橋は狭く、車いすでの通行は危険であった。その時の調査で、橋やトイレの情報がまとめられ、まずは「住ま研学生部」にとっては歴史に残る調査であったが、さらに高田公園にある市立図書館は車いすで入館しようとする、正面玄関の自動ドアが開かないことも発見した。

<p>発足当時の様子：快適住まい環境研究会が主催した第1回目のフォーラムに参加し、刺激を受けた学生の中から『私たちも学生なりの目線で何かやってみよう』という思いを持ったものが集まり、学生部が誕生した。</p> <p>それ以来、年度ごとに様々なテーマを決めて調査をして学園祭で発表したり、親会である先生方の快適住まい環境研究会の施設見学に同行させて頂いたりした。</p>	
平成8年度	<p><b>【テーマ】</b> 身体的なハンディキャップを持った人の目線で、住んでいる地域を見よう</p>
	<p><b>【実施したこと】</b> 車いすに乗り、上越市中央橋付近の道路を散策してみた。そこでは、歩道の幅が車いすが通るには狭かったり、住宅地に車が入りやすいように歩道が急に低くなっていたり、斜めになっていたり車いすで生活している方が一人では、気軽に外出できない環境にあることを知った。</p> <p>また、実際に車いすで生活している方の話から『外出先に使えるトイレがあるかが心配の種だ』と伺い、市内の車椅子対応のトイレがある場所を調べたり、実際に車いすを持ち込んで使いやすさを調べたりした。</p> <p>こうした調査の中で、同じ車いす対応のトイレであっても広さ、出入り口のドア、便器の配置、手すりやトイレトペーパーの位置、手洗い台や蛇口の形状などが必ずしも車いす利用の方が一人で使えるとは限らないものも多くある事を知った。また、こうした車いす対応のトイレが、ハンディキャップを持つ方や妊婦さん、高齢者だけでなく、私たちにとっても使いやすいトイレであるという事に気付き、私たちはこのトイレを「(みんなにとって)やさしいトイレ」と呼び、学園祭の時に調査内容を発表した。</p> <p>こうした調査だけでなく、この年は上越市主催の『まるごと健康フェスタ』の演劇にも参加し、学園祭でもその内容を発表した。</p>
<p><b>【メンバー】</b> 寺本希久枝、小林麻子、山田里映、杵淵のぞみ、水嶋和美</p>	
平	<p><b>【テーマ】</b> 上越市で在宅介護をしていくために必要な社会資源を調べよう</p>



成 9 年 度	<p><b>【実施したこと】</b> 平成8年度の活動を踏まえ、住環境もさることながら地域で暮らしていく上では、人の手助けによるサービスやお金の支援、施設の利用などが必要だということに行き着いた。そこで、平成9年度は在宅で暮らしていく上で活用できるサービスについて調べる事にした。市役所や社会福祉協議会、福祉施設などの関係者から話をうかがい、福祉サービスについて学んでいく中で、実は地域にはいろんなサービスがあって、現実にはそのサービスが知られていない・活用仕切れていない部分が大いのではないかとこの事に気付いた。</p> <p>こうした調査内容をまとめ、学園祭に寸劇を行ったり、『使ってみて張』という保健・福祉サービスの内容と考察を書いた冊子を作成し、配布した。</p>
	<p><b>【メンバー】</b> 寺本希久枝、小林麻子、山田里映、杵淵のぞみ、水嶋和美</p>
平 成 10 年 度	<p><b>【テーマ】</b> バリアフリー住宅ってなあに？</p> <p><b>【実施したこと】</b> 高齢者人口の増加に伴い「バリアフリー住宅」が注目を集め始め、一般のハウスメーカーやトイレや風呂などを扱うメーカーからも「高齢者に優しいバリアフリー仕様」と名をうった商品が売り出されるようになった。</p> <p>住ま研の活動を通して、実際にそうした商品に見たり触れたりしましたが、「バリアフリー仕様」の考え方や基準が様々で、中には「高齢者にとって本当に安全で、使いやすいのか」「身体的なハンディキャップを持っていない人にも使いやすいのか」と疑問を感じる商品も目にするようになった。また、段差や手すりなどの大掛かりな物だけでなく、現在住んでいる住宅にも応用できる「バリアフリー」のポイントを玄関・居間・トイレ・洗面所などの場面に分けて図解入りでまとめ、バリアフリー住宅改造計画をテーマにした寸劇と共に大学祭で発表した。</p>
	<p><b>【メンバー】</b> 寺本希久枝、小林麻子、山田里映、内藤かおる、杵淵のぞみ、水嶋和美、青柳恵子、桑原靖子</p>
平 成 11 年 度	<p><b>【テーマ】</b> 介護保険ってなあに？</p> <p><b>【実施したこと】</b> ハンディキャップを持ちながら地域で生活していく、地域で介護していく上で、必ず必要になってくる介護保険制度の知識について学びたいと考えた。</p>

	<p>そこで、市役所に伺い介護保険制度が始まる社会的背景や準備状況、サービス内容について調べた。スタートが平成12年の春からということで、まだまだ準備中ということであったが、介護保険制度が始まる事によって変わることが予想される保健・福祉サービスの内容やサービスを受ける側の負担について学ぶことができた。</p> <p>この調査を通して、何故これほどまでに介護保険制度が話題になっているのかや医療保険との「住み分け」についても垣間見る事ができた。そして、こうして得た介護保険制度が生まれてきた社会背景や予想されるサービスの内容、今後の課題などを載せた『読んでみて張ダイ』を作成し、学園祭で恒例となった寸劇・住ま研愛の劇場での発表と共に配布した。</p> <p>【メンバー】青柳恵子、桑原靖子、小山田直美、岡村千歳、中田まなみ、野口祐子、水嶋和美、見田喜代美、宮崎喜子</p>
平成12年度	<p>【テーマ】 上越市周辺のトイレと直江津駅の調査 介護保険の住宅改修と福祉用具の貸与サービス</p> <p>【実施したこと】 平成8年度における「(みんなにとって) やさしいトイレ」調査の活動を広げ、公共施設だけでなく、皆さんがよく利用されると思われるデパート(5社程度)を中心に調査した。便座の高さ、手すりの高さ、手すりの手すりの幅、洗面台の高さ、ドアの開閉法などの共通点がある一方で、トイレトーパー、呼び出しボタン、流水ボタンの種類、高さ、位置には、相違点があり、トイレの数だけ違いがあることが分った。</p> <p>また、平成12年、直江津駅が改築され、皆さんが使用しやすくなったということで見学に行った。これらの調査の結果を学園祭では写真や絵を添えて展示した。</p> <p>その他、介護保険の住宅改修と福祉用具の貸与サービスに焦点をあてたパンフレット、嚙下の難しい方への介護方法(「ペクシー」「トロミアップ」などを使っての実演)、自助具の展示、スマ研劇場として「スマコのなるほどシャンプー」と題し、ベッド上でも頭を洗える家庭での工夫・技術を実演しながら劇も行った。</p> <p>【メンバー】青柳恵子、桑原靖子、小山田直美、中田まなみ、見田喜代美、宮崎喜子、広田 愛、林由美子、北山幸子、小林由記子</p>
平成13年度	<p>【テーマ】 誰もが安全で快適な入浴ができる環境とは？ 入浴のための福祉用具・住宅改修とはなにか？ ～安全で快適な入浴をめざして～</p> <p>【実施したこと】 平成12年から、住宅改修や福祉用具の貸与・購入サービスについて学</p>

	<p>んだ。私たちの活動のひとつに、実際に住宅改修されたお宅に何って改修された場所を見学し、どのような住宅改修が行われ、生活を送っているかなど家族の方から話を伺い、快適に安心して住める環境について調べている。</p> <p>脊髄損傷の方のお宅（上越市）に伺い、大怪我から現在に至るまでの経過をお聞きし、入浴介護リフトを設置した住宅改修後の生活を見学させて頂いた。</p> <p>入浴介護リフトの導入により家族の介護負担が軽減されたこと、毎日の入浴が介護者一人でも可能になったとのこと。また、入浴介護リフトを用いての入浴を見学したり、実際に入浴介護リフトの体験など貴重な経験を通し、介護者の負担が少なく、療養者にとっても安全で安楽な介護には、住宅改修や福祉用具の利用が重要であると考えた。</p> <p>そこで、テーマをとくに入浴に絞り福祉用具貸与・購入住宅改修の流れについて冊子にまとめ、怪我で車いすの生活になっても快適に暮らせるその様子を大学祭では劇に仕立てた。</p>
	<p>【メンバー】栗林小百合、中田まなみ、見田喜代美、宮崎喜子、北山幸子、小林由記子、桜井法子、林由美子、広田 愛、渡辺香子、市橋美菜、川辺美由紀、武田 愛、土田泰子、和久井君江</p>
平成14年度	<p>【テーマ】</p> <p>「バリアフリーマップ」に上越周辺地域の施設を登録しよう 「歩行者情報支援システム トーキングサイン」ってなあに？</p> <p>【実施したこと】</p> <p>インターネットの「バリアフリータウン」（全国のバリアフリーの施設を紹介する NPO 主催のホームページ）のバリアフリーマップを見て、上越周辺地域にバリアフリー施設が1件も登録されていなかったのので、自分たちで探して登録して情報提供しようと考えた。</p> <p>実際に上越市周辺地域にあって私たちが興味を持った施設と連絡を取り、施設を利用してみた。車いすを持ち込み、高齢者体験セットを装着して実際にバリアフリーかどうかを体験した。飲食店、ホテル、スーパーなど4箇所を見学し、インターネットのホームページに3箇所登録した。</p> <p>歩行者情報支援システムはバリアフリータウンの活動の中で上越市内を回ったときに出会った装置で、上越市では昨年从高田地区に20箇所に取り入れられており、今後全国の各地域にさらに普及すると考えられているものである。そこで、今回の学園祭で寸劇・住ま研愛の劇場「住ま研ステーション」で実際に装置を借りて実演した。また、今年度の活動をまとめた冊子を作成し、バリアフリータウンの展示物・スライド上映、トーキングサインの体験を行った。</p> <p>【メンバー】広田 愛、味田智子、市橋美菜、川辺美由紀、金井裕美、武田 愛、土田泰子、中村 頼、八重澤友貴、和久井君江</p>

# 車いす利用 街は快適？

看護短大生がチェック

上越

街の快適さは優、それとも不可？ 車いすに乗って街の快適さを点検しようとする上越市、上越市の県立看護短大生が高田公園などでトイレの使い心地などを調べた。

お年寄りや障害者に優しい環境づくりを考えよう。今年五月、同短大に発足した「快適住まい環境研究会」



障害者の目線で街をチェックした県立看護短大生  
11月4日、上越市東城町の中央橋

## お中元

華谷 陽

に参加した学生たちで、山里田里映さんら六人の一年生。「自分たちができることから始めよう」と研究活動の第一歩を踏み出した。高田公園のほかに高田図書館も訪ねた。

六人はまず、同短大の車いす対応のトイレを基準と

に戸口の広さ、スイッチの位置、室内の広さなど二十近くの点検項目を設けた。同市新南町の同短大を

出発し、順繰りに車いすに乗り、高田公園を目指した。途中でも「歩道が狭く、凸凹で危険」「スロープの前に駐車されると不自由」など、日ごろ気付かない問題点を見つけていた。

山田さんは「お年寄りらが住み慣れた町で自立して暮らせる環境づくりの手助けをしたい」と話していた。

(上越市役所 保健師 住ま研学生部1期生 水嶋和美)

(平成14年度 住ま研学生部)

- (部長 市橋美菜)
- (副部長 土田泰子)
- (部員 味田智子)
- (部員 金井裕美)
- (部員 川辺美由紀)
- (部員 武田 愛)
- (部員 中村 頼)
- (部員 八重澤友貴)
- (部員 和久井君江)

## おわりに

平成8年（1996年）看護短大の教員有志により設立した研究会がこの7年活動が続けてこられたのは代表の杉田教授の熱意と多くの仲間達、そして支援して下さった人々のパワーの結晶によるものだと思っている。

私はこの研究会の設立時からのメンバーではあるが、その後山梨に転任したため、遠くから研究会に参加するというじれったさを感じながら今に到っている。設立当初、上越市役所内の関連する課の課長級の方たちに研究会の趣旨を書いた文書を元に杉田教授と2人で説明にまわったときの相手方の不思議そうな顔と、それとは対照的な杉田教授の熱心に説明する姿があの日土砂降りの雨の風景とともに鮮明に蘇ってくる。まさにあれがこの研究会の活動の原点であったと思う。様々なバリアを越えて、全ての人々の自立生活が可能ないように、また誰もが安心して生活できる住まい環境を創造するためには、いろいろな分野の人たちの理解を得ながら協働作業をし、活動の範囲を広げていくことが必要である。この本にまとめられた7年間のあゆみはまさにその活動の歴史を物語っている。

我々が高齢社会で生きることを考えると、広い意味での住環境が重要課題となることは明らかである。本研究会があらゆる人々が健やかに生き、そして健やかに老いるための準備と支援のための一助となる活動を、今後も継続し発展させるために、本誌が研究会活動の自己点検評価となり、次のステップへの基盤となるものであると信じる。

最後に、本研究会が大勢の人たちに支えられてここまで進んでこられたことを感謝したい。

（山梨県立看護大学大学院看護学研究科教授 住ま研幹事 水戸美津子）

