
住宅改修のアドバイス



相模原市マスコットキャラクター
さがみん

編集にあたり

平成22年（2010.2.1）に初めて『住宅改修ワンポイント・アドバイス』を発行し、令和3年3月には『住宅改修ワンポイント・アドバイス集』として冊子に再編しました。

今回、内容を介護保険の住宅改修項目に分け、より充実したモノとなるよう『住宅改修のアドバイス』と表題を変え編集し直しました。

これから住宅改修を考えている方々の考察の一助となれば、幸いです。

目 次

1 介護保険の住宅改修項目	1 頁
(1) 手すりの取付け	3 頁
① 手すりをつける	5 頁
② 横手すりをつける	7 頁
③ 縦手すりをつける	9 頁
④ 階段に手すりをつける その1	11 頁
⑤ 階段に手すりをつける その2	15 頁
⑥ トイレに手すりをつける	17 頁
何でも質問1「MDFとはどのようなものですか」	20 頁
⑦ 浴室に手すりをつける	21 頁
⑧ いろいろな手すりの形	25 頁
(2) 段差の解消	27 頁
① 屋外にスロープをつくる	29 頁
② 玄関や廊下などの段差を解消する	37 頁
(3) 滑り防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更	41 頁
① 滑り防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更	43 頁
② 床又は通路面の材料を変更する	45 頁
(4) 引き戸等への扉の取替え	47 頁
① 引き戸等へ扉を取替える	49 頁
(5) 洋式便器等への便器の取替え	53 頁
① 便器を取替える	55 頁

2 住宅改修工事を考える	59頁
(1) 住宅改修を考える	61頁
(2) 玄関の住宅改修を考える	65頁
(3) トイレの住宅改修を考える	69頁
(4) 浴室の住宅改修を考える	71頁
(5) 建具の住宅改修を考える	75頁
 3 改修工事における注意点	79頁
(1) 改修工事における注意点1 手すりの取付け	81頁
1. 手すりの取付けについて	
① 下地材(補強材) が入っていますか？	
② 手すりはどのような部材が良いか？	82頁
③ 屋外の手すりについての注意点	
④ 階段の手すりの高さについての注意点	83頁
⑤ 取付金物施工での注意点	84頁
⑥ ユニットバスの手すり取付けの注意点	87頁
 (2) 改修工事における注意点2 段差の解消	89頁
1. 玄関の段差の解消の注意点	
2. 居室と廊下の段差の解消の注意点	90頁
① 居室と廊下の床の高さが違う場合	
② 敷居(梯子等) のみが上がっている場合	
③ ミニスローフを設置する場合の注意点	91頁
3. 浴室の段差の解消の注意点	92頁
 (3) 改修工事における注意点3 床の材料の変更	93頁
1. 下地の確認	
2. 床材の確認	
3. 施工範囲	
4. 床材の取替え	94頁

(4) 改修工事における注意点4 扉の取替え	95頁
1. 下地の確認	
2. 扉の確認	
3. 施工範囲	
4. 扉の取替え	96頁
(5) 改修工事における注意点5 便器の取替え	97頁
1. 下地の確認	
2. 便器の確認	
3. 施工範囲	
4. 便器の選定	
(6) 改修工事における注意点6 マンション編	99頁
4 汚れを落とす	101頁
(1) 汚れを落とす	103頁
その汚れ落とせますよ！	
環境に優しい素材	104頁
1. 食用酢	
2. クエン酸	105頁
3. 重曹	106頁
4. セスキ炭酸ソーダ	107頁
5. 過炭酸ソーダ	
人工素材	108頁
6. 家庭用塩素系漂白剤	108頁
トイレの掃除のポイント	109頁
① 水垢や尿などのアルカリ性の汚れ	
② 皮脂や便などの酸性の汚れ	110頁
③ 汚れの程度により使い分ける	
④ 隙間に入り込んだ汚れ	110頁

洗面化粧台の掃除のポイント	111頁
① 水垢などのアルカリ性の汚れ	
② 皮脂などの酸性の汚れ	
③ 鏡のうろこ状の汚れ	112頁
④ 汚れの程度により使い分ける	
 浴室の掃除のポイント	112頁
浴室にカビを生やさないポイント	
① 水垢や石鹼カスなどのアルカリ性の汚れ	113頁
② 皮脂や汗などの酸性の汚れ	
③ 窓サッシの水垢汚れ	
④ 排水口の石鹼カスなどの汚れ	
⑤ 洗い場のタイルの汚れ	113頁
汚れと素材の比較表	114頁
便利な掃除用具など	114頁
 5 介護保険における住宅改修費の支給対象となる住宅改修の法的根拠	115頁
 6 介護においておぼえておきたい専門用語と解説	123頁
 7 住宅改修費支給申請書の作成のポイント	137頁
 8 インデックス（索引）	150頁

1 介護保険の住宅改修項目

介護保険の住宅改修項目には、以下の項目があります。

- (1) 手すりの取付け**
- (2) 段差の解消**
- (3) 滑り防止及び移動の円滑化のための床又は通路面の材料の変更**
- (4) 引き戸等への扉の取替え**
- (5) 洋式便器等への便器の取替え**
- (6) その他(1)～(5)の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修**

これらの項目に添って、バリアフリーの住宅改修工事の方法を考えていきたいと思います。

1 – (1) 手すりの取付け

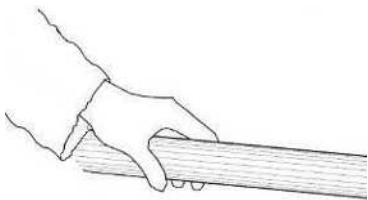
1-(1) 手すりの取付け

手すりにはどのような役割があり、
利用する方にとつて何処に付けたら使いやすくなるのか？

安全に利用するには、どのような点に注意すると良いのか？

様々な点から手すりについて考えていきたいと思います。

1-(1)-① 手すりをつける



玄関や廊下、トイレなどの壁に

手の跡はついていませんか？

それは **手すりを必要としているサイン** です。

こんな症状のとき、手すりがあると便利！

① 玄関から上がる時、膝(ひざ)が痛い。

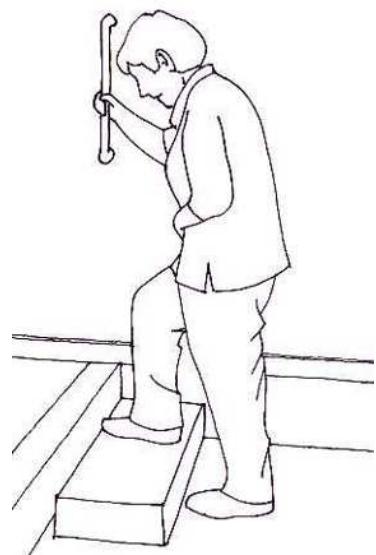


縦の手すりと踏み台

などがあると楽です。

このような部分的な動作に役立つ

手すりを、**動作補助手すり** といいます。



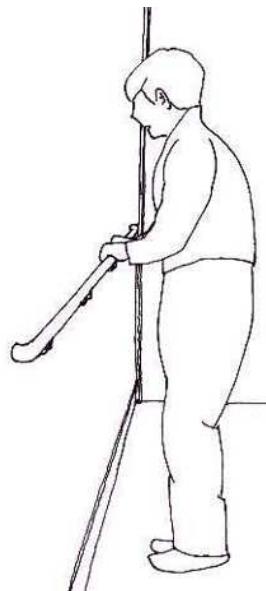
『 手と足で身体を支える 』

② 長い廊下で息切れする



連續した横手すりなどがあると楽です。

このような、歩行を手伝う手すりを
歩行補助手すりといいます。



『 手すりに掴まって歩く 』

手すりの役割

このように手すりは転倒を防いだり、歩行や動作をスムーズにします。

手すりを付けると便利なことはわかった。

でも・・・

どこに付けたら良いのだろう・・・？



実際に使う場所で確かめるのが、一番良い方法です。

1-(1)-② 横手すりをつける

手すりは大きく分けて、歩行を助ける「**歩行補助手すり**」と、立ち上がりなど動作を助ける「**動作補助手すり**」があり、歩行時の転倒防止や動作を円滑にする役割があります。

「**歩行補助手すり**」を取り付ける時の注意点について

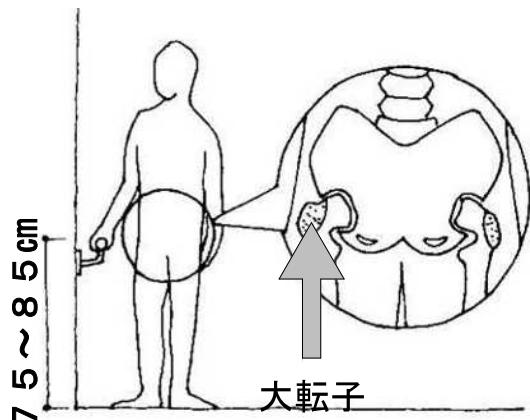
「**歩行補助手すり**」は、主に「**横手すり**」を用いて、使う人の移動する経路=「**動線**」に沿って取付けます。

手すりを取り付ける場所や本数は、使う方によって異なります。
使いやすいことはもちろん、家族の方にとっても邪魔にならないよう、
実際に試しながら検討しましょう。

また、**専門家に相談**することも有効な方法の1つです。

廊下などに取り付ける「**横手すり**」の高さは、一般的に床から
75cm~85cmとされています。

「**横手すり**」の高さは、**大転子**
(おしりの外側にある大腿骨の付け根)
や、その方の**杖の高さ**を目安に
する方法もあります。



背中が曲がっている方は低めに、前腕で寄りかかる人は高めにするなど、その人の**体格や使い方に配慮** しましょう。

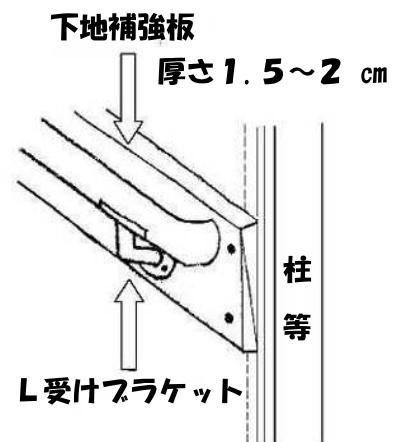
手すりの取付けの注意点 その1

『**横手すり**』を取り付けるとき、どのような点に注意すると良いでしょうか？

ポイント1 強度、金具、形状

手すりには体重が掛かるので、
しっかり取り付けましょう。

強度が不足する場合は、1.5～2cm厚の
補強板を柱などに固定する「**下地の補強**」
を行います。



エル
また、**L受けフック**を使用すると、手すりを持って横(水平)
移動するときに、手に金具が当らずスムーズに移動できます。

手すりの形状は、太いものや細いもの、平らなものなど
さまざまです。

その方の手の大きさや使い方、痛みなどに配慮して決めることが大切
です。

1-(1)-③ 縦手すりをつける

『縦手すり』は、玄関の段差を越える動作や、トイレでの立ち座り、廻り階段の昇降など、**垂直方向**の動作補助に利用されます。

縦手すりの取付け**金物**は、動作の邪魔となるよう、握る部分を避け、**手すりの両端**に取り付けるようにします。

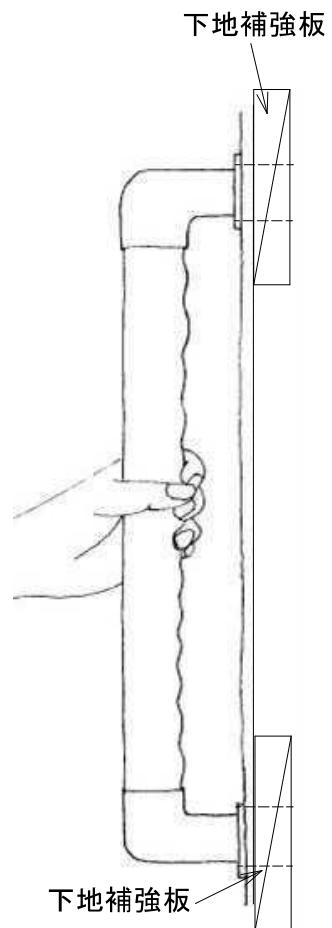
壁面の強度が不足する場合は、縦手すりも横手すりと同様、柱・間柱・胴縁などに補強板を固定してしっかりと取り付けます。

浴室など濡れた手で利用する手すりは、ディンプル加工など**滑り止め**機能があり、濡れにも強い**樹脂皮膜の手すり**などがより安全です。

なお、**縦手すりの太さは**、後述のとおり**しっかり握れる太さ**にします。

縦手すりの取付け高さ

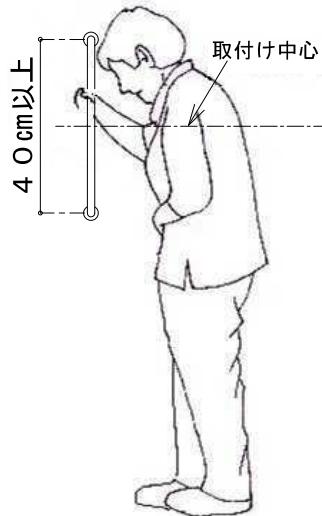
縦手すりの取付け高さは、手すりの中心を、使われる方の**胸の高さ**



を目安に検討します。

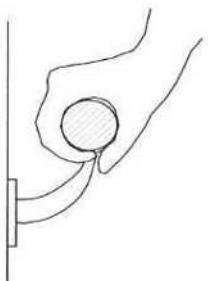
また、手すりの下端を、ご利用の **杖の高さ**にして、**40cm以上の長さの手すり**を取り付ける方法もあります。

取り付ける前には、使う方の身体の状態に応じた場所とするため、実際に使い勝手を試してから取り付けます。



手すり取付けの注意点 その2

ポイント2 手すりの太さ(断面丸形)



手すりの太さは、**指先が触れる程度の太さ**とされ、通常は**28~36mm**の太さです。

手すりは**動作の支え**となるだけでなく、**体重をかけたり、身体を引き上げる**場合にも利用されるため、手すりの役割により**太さが違います**。

縦手すりは、しっかりと握れる**直徑32mmの太さ**。

横手すりは、**直徑35mmの太さ**が一般的です。

1 - (1) - ④ 階段に手すりをつける その1

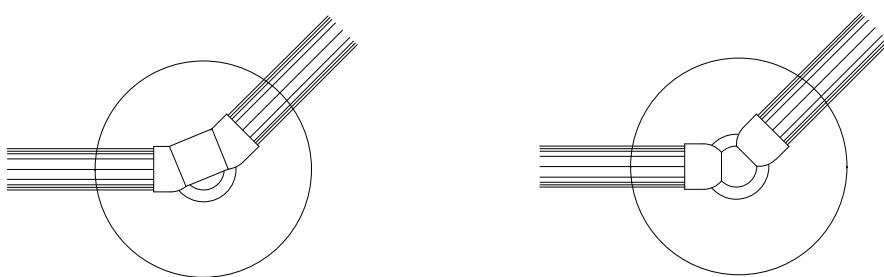
階段の手すりについて考えてみましょう。

階段の上り下りは、水平及び垂直方向の移動が組み合わさった動きを伴います。

そこで、**階段手すりの 取付けについて** 考えを整理してみます。

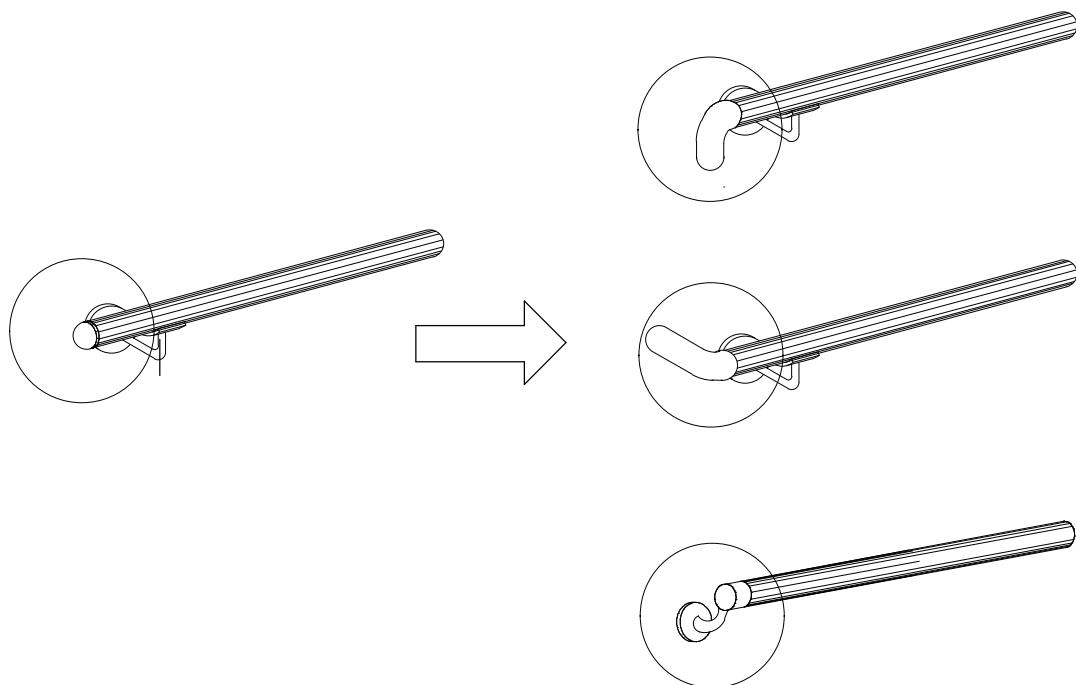
- ① **使い手が、連続して使用** できる手すりである。
- ② 手すりの **端部** が **安全** である。
- ③ 手すりは **しっかり握れる太さの形状** である。
- ④ 手すりがグラつかないよう **手すりの長さに応じた支え** がある。
- ⑤ 手すりを取付ける **下地の強度** が、十分にある。
- ⑥ 手すりの **高さが、適切** である。
など、これらの条件を基本に考えます。

①について 短い手すりなら **継ぎ手** 部材（金具）で対処します。



②について 手すりの端部が下図の左側の形状ですと、服の袖等が引っ掛かる事がありますので **壁側や床側に曲げます。**

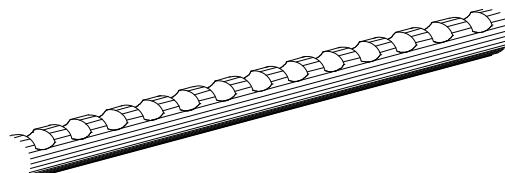
下図のように既製品もいろいろ有ります。



③について 手すりの太さは **直徑32mm、35mm** が既製品では一般的です。

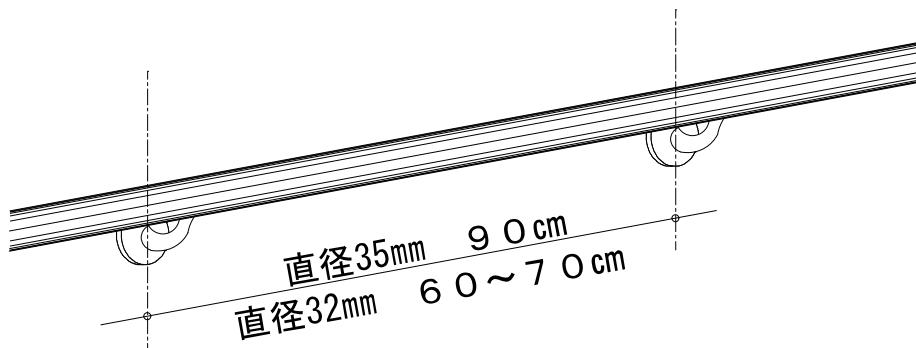
実際に握ってみると 3mmの差は大きい事が解ります。

形状は **ディンブル** 付き(溝があり滑り難い)がしっかりと手になじみます。



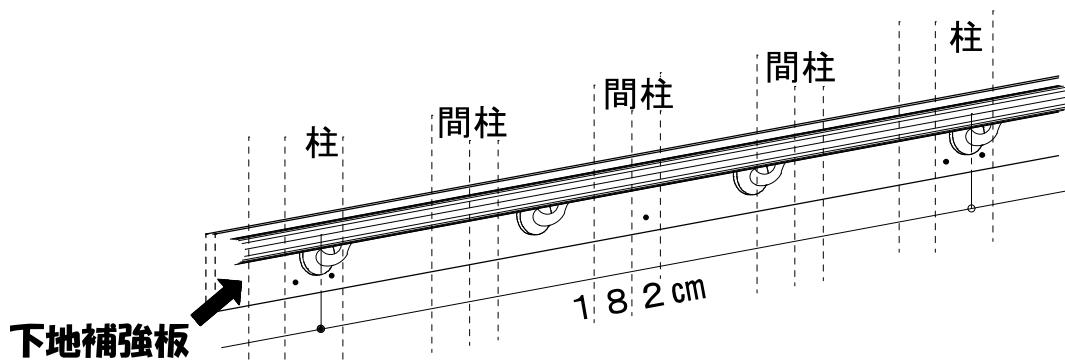
ディンブル付き手すり

④について 手すりの支えは一般にL受けブラケットを使用します。
その部材の取付け間隔は、メーカーにより異なります
が、一般的に
直徑32mmの太さの手すりで60~70cm程度、
直徑35mmの太さの手すりで90cm程度とされて
います。



手すり受け部材の間隔

⑤について 手すりの下地が強度不足の場合は**下地補強板**を入れ
補強後、手すりを取り付けます。

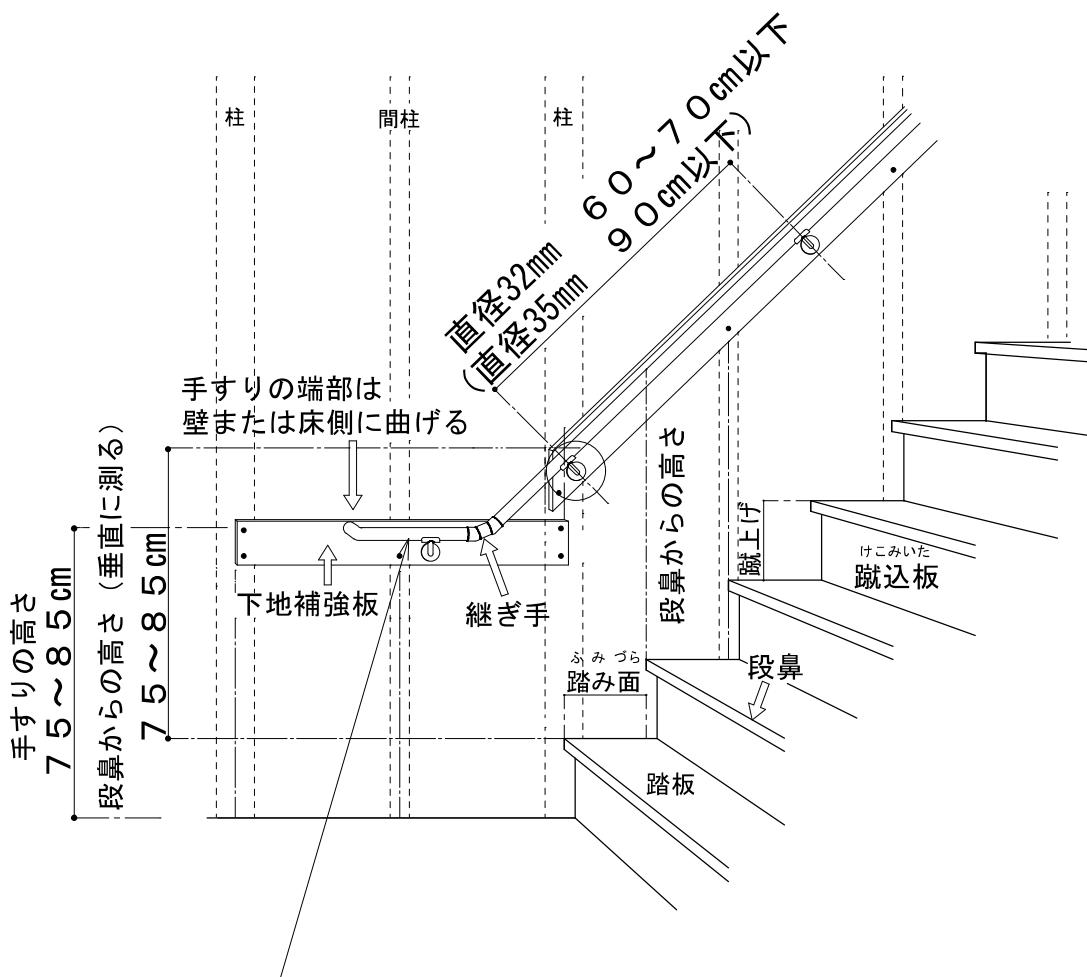


⑥について 手すりの高さは **80cm前後** と言われておりますが、
使われる方にあわせるのが一番です。

現場で手すりの高さをあわせる ことをお勧めします。

高さの測定は、階段の場合では、

段鼻(段板の先端)から垂直に測ります。

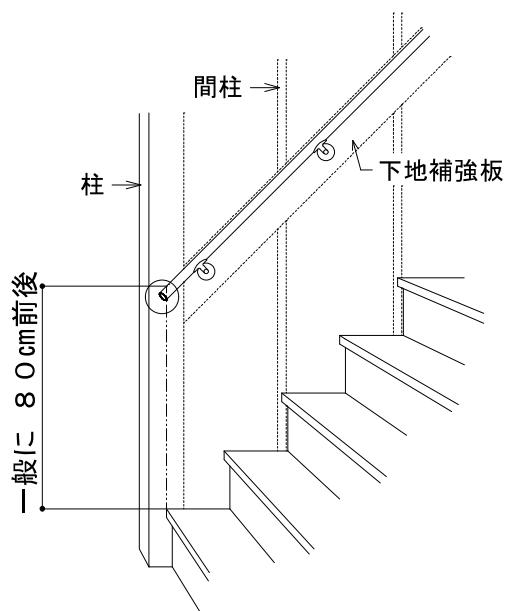


手すりを廊下まで延長できれば理想的

1-(1)-⑤ 階段に手すりをつける その2

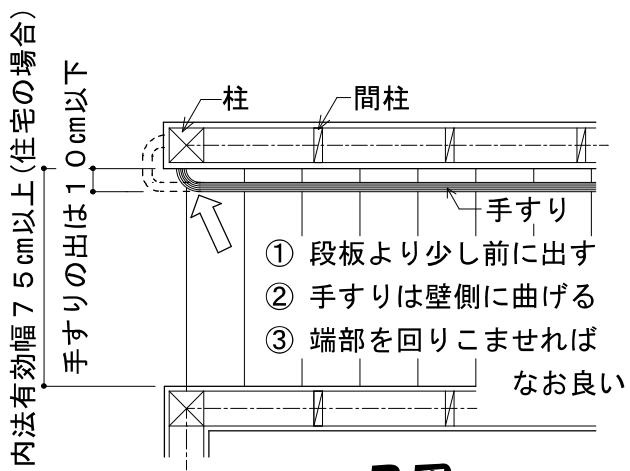
手すりが階段の先まで連続していることが理想ですが、実際は、**A図**のように階段の端で手すりが切れていることが多いのでないでしょうか。

A図のような場合には、階段の最後が持ちづらく、バランスを崩すことがあります。



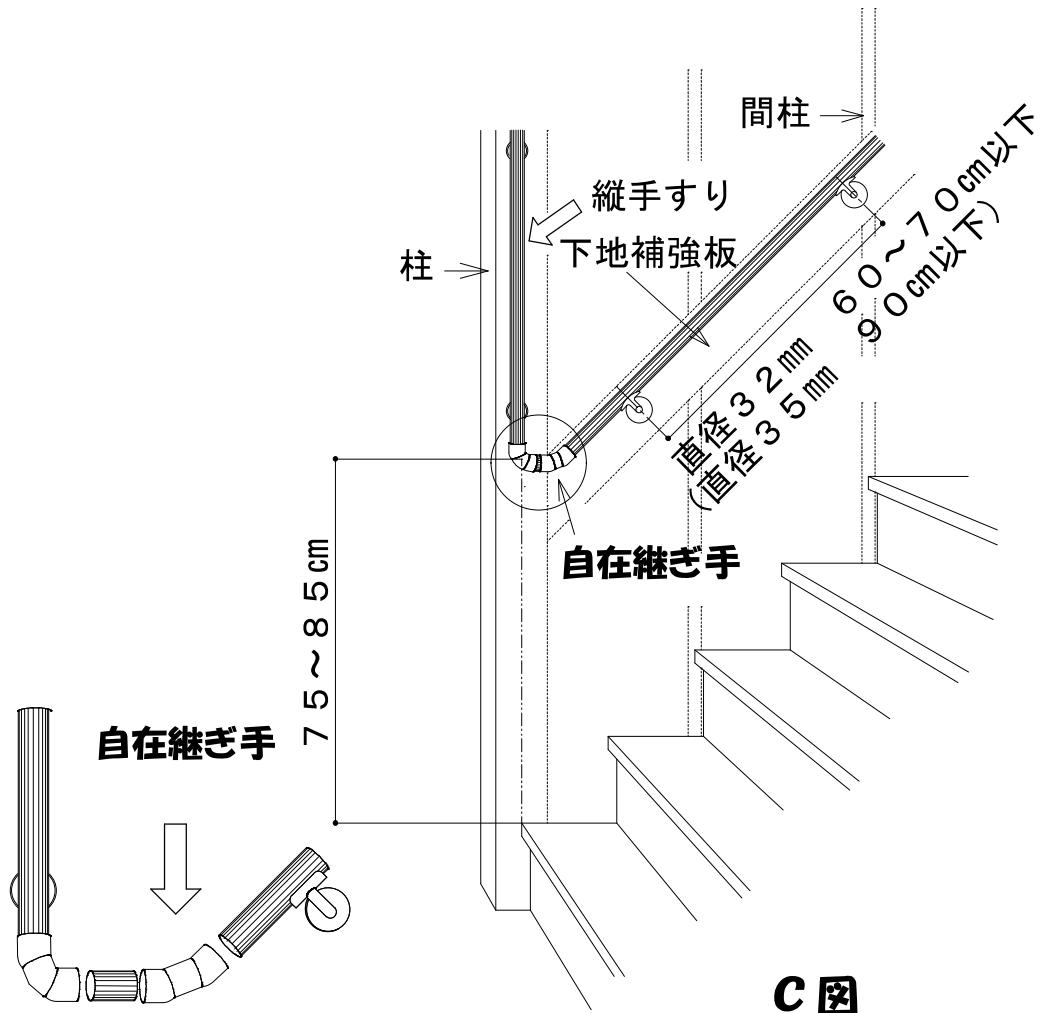
よく見かける例 **A図**

A図のような場合は、手すりの端部を**B図**①、②、③のような処理を行なうことで、**転倒予防**を配慮した手すりになります。



B図

また、C図 端部にのように **自在継ぎ手** を付け、その先に **縦手すり** を付けると、一層安全性が増します。



階段の手すり

階段の手すりの設置は、建築基準法第25条により義務づけられています。手すりは、壁からの突出部が10cm以内であれば、手すりがないものとして階段の有効幅を算定できます。

階段の有効幅は、建築基準法施行令第23条より、住宅では75cm以上と定められていますが、各メーカーの手すり棒や取付け金物は10cm以内に納まりますので、手すりを設置する前の階段の幅が75cm以上であれば法規上問題はありません。

1-(1)-⑥ トイレに手すりをつける

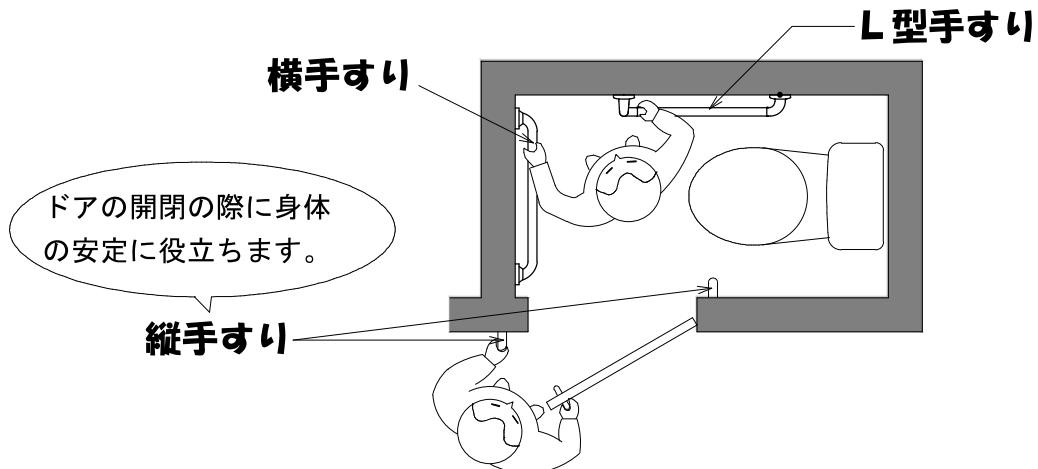
トイレでは、入口から便器まで移動する、後ろ向きに廻って腰掛ける、腰掛けの姿勢を保つ、立ち上がる、といった動作が行われます。

トイレの手すりは、

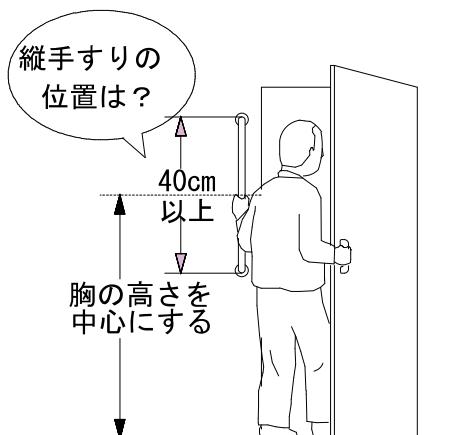
- ① これらの動作を容易にし、日々の暮らしに役立ってくれます。
- ② 介助が必要になっても、自立に役立ちます。

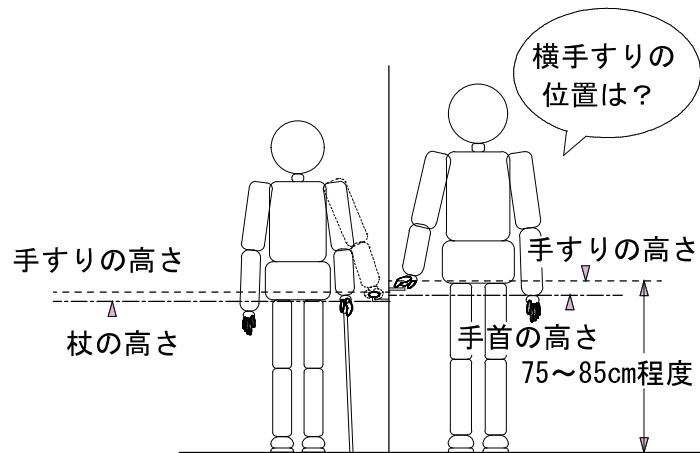
では、どこにどんな手すりを付けたら良いか見ていきましょう。

便器までの移動をサポートする 「横手すり」



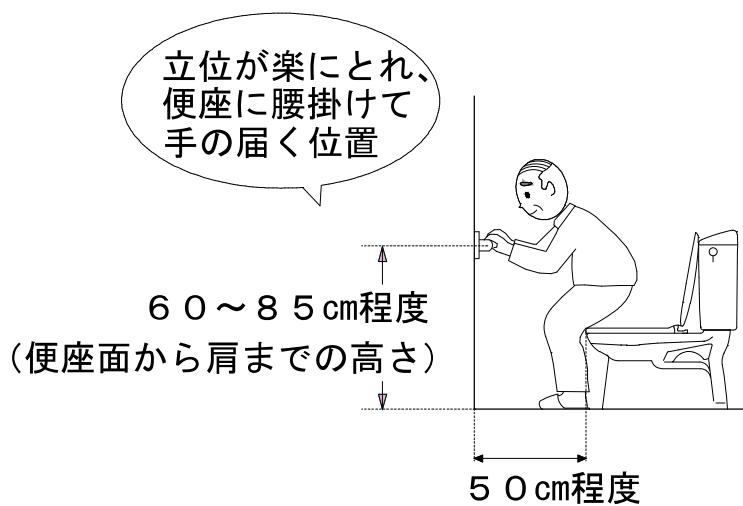
トイレの出入りをサポートする 「縦手すり」





※横手すりの位置は、壁から体が離れるため手首や杖よりやや高く設定します。

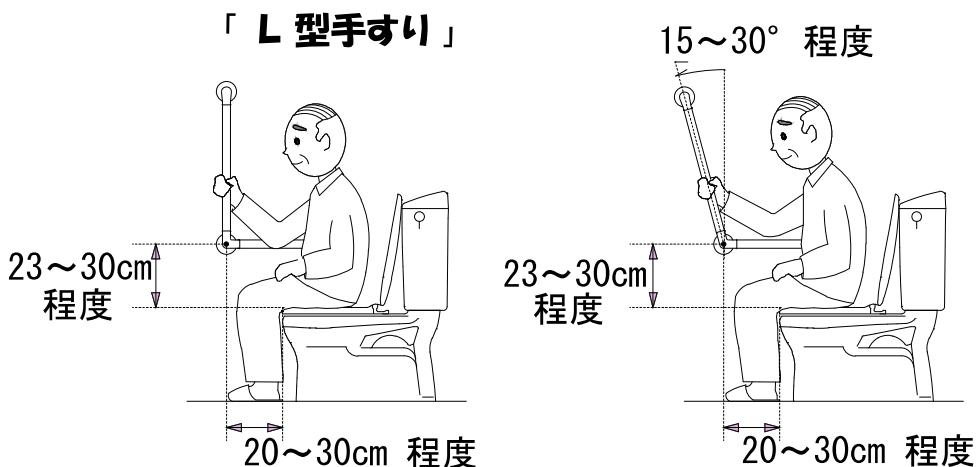
便器の前面のスペースが50cm程度のトイレでは、便器の正面に横手すりを付けると、座る・立ち上がるなどの動作に役立ちます。



※寸法は標準的な数値で示しています。
使用者の使いやすさに合わせて取付け位置を決定してください。

座位の安定や立ち座りをサポートする手すり

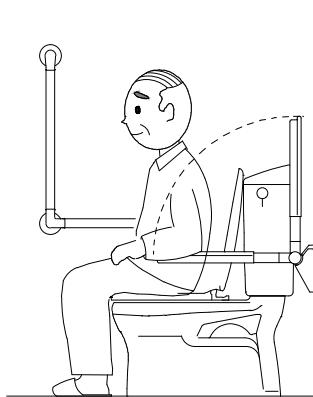
固定式の例



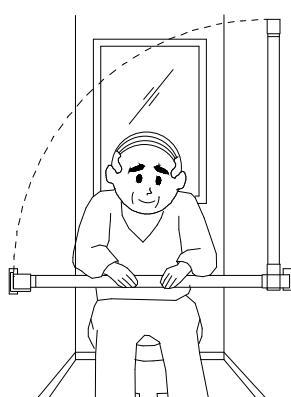
90度の角度を持ったL型手すりが一般的ですが、身体状況によっては縦の手すりを少し傾けた方が使い易いこともあります。

可動式の例

「はね上げ手すり」



「遮断機式手すり」



介助が必要な場合に、はね上げることができるものは、介助スペースが確保できます。

トイレ使用時にトイレ用遮断機式手すりがあると、座位が安定し、排泄が楽になります。

何でも質問1

MDFとはどのようなものですか。

A 1 MDF(中質纖維板)はミディアム・デンシティ・ファイバーボード(Medium density fiberboard)の略で、木材チップを原料とし、これを蒸煮・解纖したのに合成樹脂を加えて成形します。

また、MDFのように木材を原料とし、これを纖維化してから成形した製品を総称してファイバーボードといい、MDFのほかに硬質纖維板(ハードボード)、軟質纖維板(インシュレーションボード)があります。

A 2 ファイバーボードは、木材を纖維レベルまでほぐしてから加工するため、木材の持つ節、割れ、腐れなどの欠点が除去され均質な大きな板がつくれます。

また、幅や長さ方向の狂いも少ないと言った性質を持っています。

MDFは、ファイバーボードのうち、密度が0.35~0.8g/cm³のものを指し、空気流により成形した木材纖維に合成樹脂の接着剤を塗布し、熱圧縮して製品とします。

A 3 特徴としては、材質が均質で表面が硬く平滑で水や湿度に対する寸法安定性にも優れています。

さらに、小口面も緻密であることから、機械加工や、彫刻、曲面加工を施したときにもきれいな仕上がりとなります。

MDFの用途は、家具・木工用、住宅設備機器(システムキッチンの扉、収納家具の扉等)住宅の造作材として回縁、カーテンボックス、ドア・窓枠、ドアの面材などです。

A 4 これらの、接合には木ねじが用いられますが、高い木ねじ保持力が要求される場合には、密度の高いMDFを用いる必要があります。

また、釘打ちを行う場合には、板面への釘打ちは問題はありませんが、小口面への釘打ちは割れを生じやすいのでさける必要があります。

1 - (1) - ⑦ 浴室に手すりをつける

少しの工夫で、大きく変わります

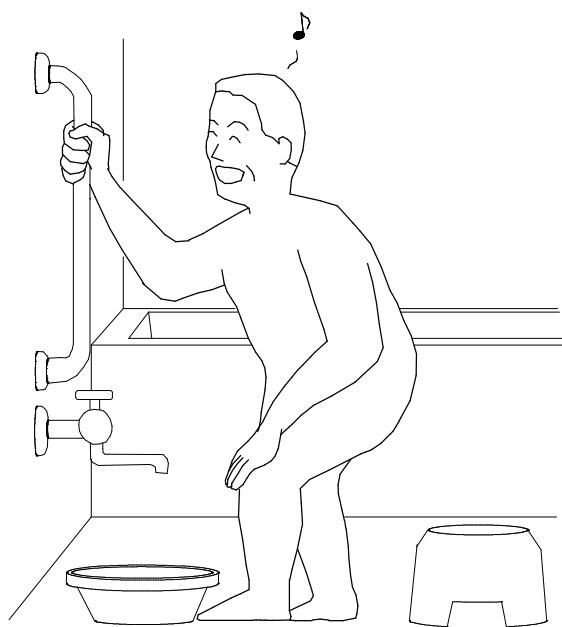
洗い場に掴まるところがない

掴まるところがなく転倒しそうでした。



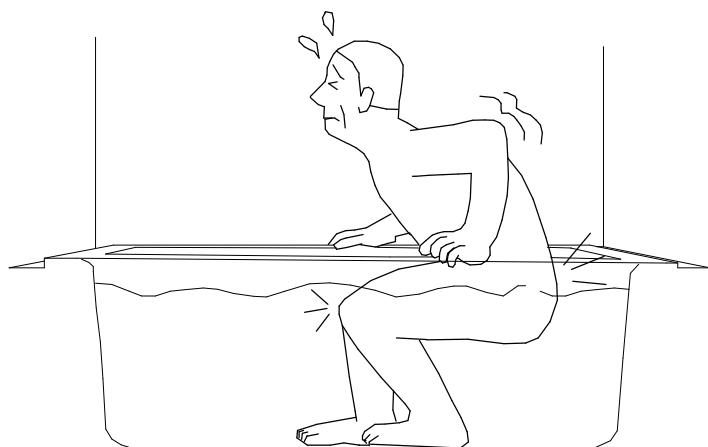
手すりをつきました

楽に立ち上がるようになりました。



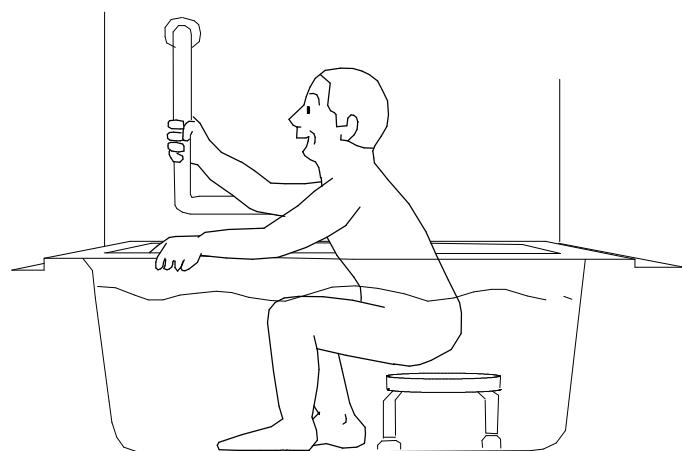
浴槽から立ち上るのが厳しい

腰や膝が痛くて、立ち上るのが大変でした。



立ち上るための手すりをつけ、浴室内にイスも入れました

腰や膝への負担が減り、楽に立ち上がれるようになりました。



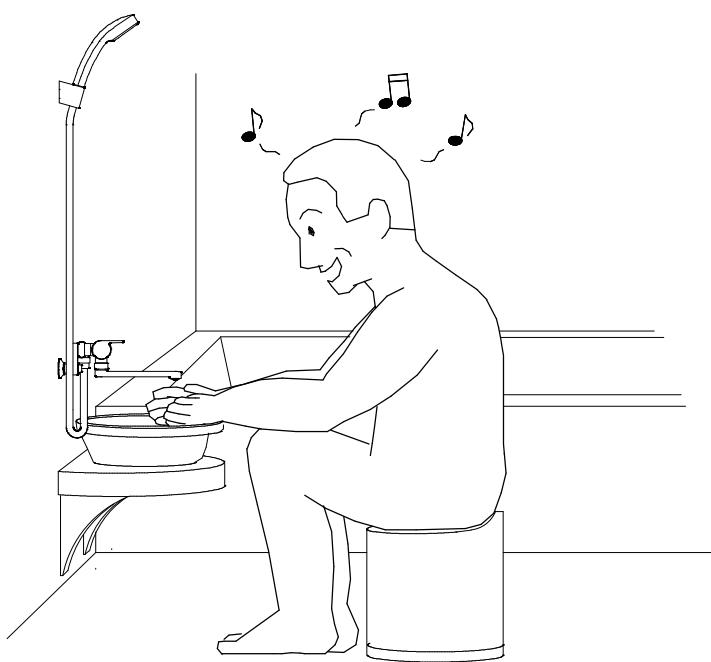
顔を洗うたび腰が痛い

前かがみになると腰が痛みました。



蛇口を高くして、洗面置台をつくりました

楽な姿勢で使えるようになりました。



※ この工事は介護保険の対象外です。

チヨットひと休み、住宅改修ができる制度の紹介です。

住宅改修の助成制度

日常生活に支障が出て、手すりを付けたり段差を解消したいと考えたときに、何か利用できる助成制度はないかと思ったことはありませんか？

相模原市では、令和7年現在、下記の制度があります。

1. 介護認定(要支援1～要介護5)がある方のための

住宅改修費支給(上限額20万円)

2. 障害(障害者手帳1,2級)のある方のための

住宅設備改善費助成(上限額80万円)

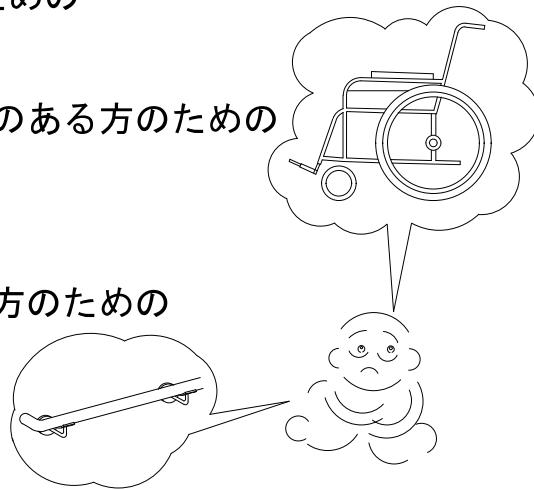
3. 障害(下肢又は体幹機能障害1～3級)のある方のための

居宅生活動作補助用具(住宅改修費) 給付(上限額20万円)

4. 介護認定(要支援1～要介護5)がある方のための

福祉用具貸与

特定福祉用具販売(上限額10万円)



※ 介護保険の要支援又は要介護認定及び障害者手帳をお持ちの場合は、介護保険を優先して利用します。

詳しくは、各担当者にご相談ください。

ただし、各制度の支給や助成などの決定前に工事を行うと、支給金や助成金などを受け取る資格がなくなりますのでご注意ください。

工事着工前に各申請書を提出し、介護保険の場合には、**介護保険住宅改修内容確認済通知**が送付されますので、この通知を受け取ってから工事を始めてください。

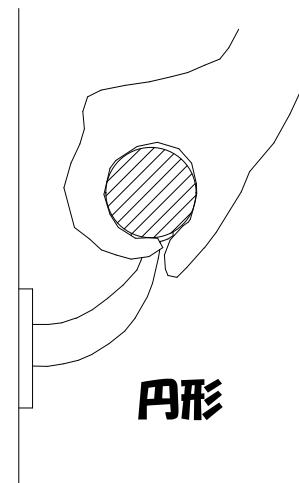
1-(1)-⑧ いろいろな手すりの形

手すりの形状

手すりの形状は、利用する方の身体や使い方の状態に合わせて選ぶことが大切です。

① 円形

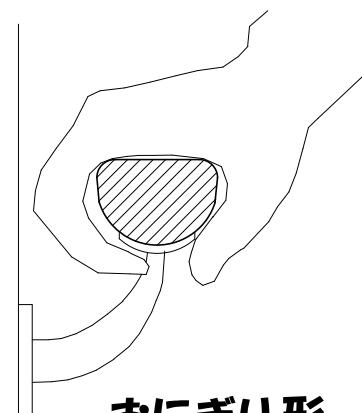
手すりの形状は、断面が円形のタイプが一般的で、主に、浴室、トイレ、洗面所、階段、玄関等に使用します。



② 上部平坦形(おにぎり形、小判形)

主に廊下に使用し、腕や手の平を手すりに乗せた状態で、滑らせながら使うのに適しています。

握力に自信の無い方や、手指に痛みのある方には都合の良い形状となっています。

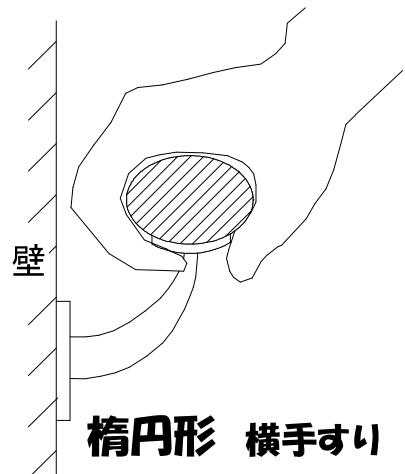


③ 梱円形

ほどよい太さの楕円手すりは、手すりをねじる力に対して手のひらの抵抗力が大きいため、身体のバランスを保つのに効果があります。

楕円の横長使いの横手すりは、水平移動の時に手を滑らせながら使うことも、しっかり握って使うこともできます。

また、縦手すりとして使用するときでも、しっかり握ることが出来ます。

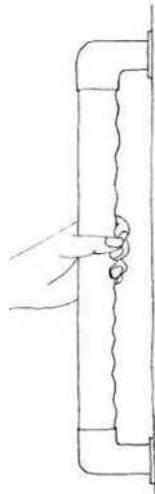


楕円形 横手すり

ディンプル加工付の手すり

ディンプル加工とは、
凹凸加工を施してあることをいい、木製でディンプル加工付きの手すりは、**しっかり握らなければならぬ縦手すり**などに有効です。

また、樹脂被覆でディンプル加工付きの手すりは、浴室など濡れた手で握らなければならぬところでも、しっかり握ることができます。



ディンプル加工付きの手すり

1 – (2) 段差の解消

1-(2) 段差の解消

チヨットした段差につまづいた。

段差のある所に、目印を兼ねて手すりを付け、段差を乗り越える方法もありますが、少ない費用で、段差をなくすことができるのであれば、とても良い方法と考えます。

段差を解消したほうが安全に移動できるのであれば、利用する方にとって、安心して移動できるようになります。

杖を利用しているのか、歩行器を利用しているのか、車いすを自走しているのか、介助者が車いすを動かしているのか、または、シルバーカーを利用しているのか？

自立して移動できるが歩くのがすり足になって不安定になってきた・・・と様々あると思います。

この章では、どのような段差の解消の方法があるのか考えていきたいと思います。

1-(2)-① 屋外にスロープをつくる

玄関や勝手口から道路に移動するまでに、砂利などでのこぼこや階段の段差が辛いということがあると、外出しづらくなることがありますか？

砂利や飛び石などでつまづく場合は、通路面を平坦にすると歩きやすくなりますし、車いすも移動しやすくなります。

階段の場合は、段を低くすると移動しやすくなりますが、段数が増えますので、敷地にそのスペースがある場合に限ります。

スペースが無い場合には、段差解消機を設置するという方法もありますが、改修工事の費用が高額になりますし、介護保険の住宅改修工事には該当しません。

階段などの段差をスロープにして解消する方法もあります。

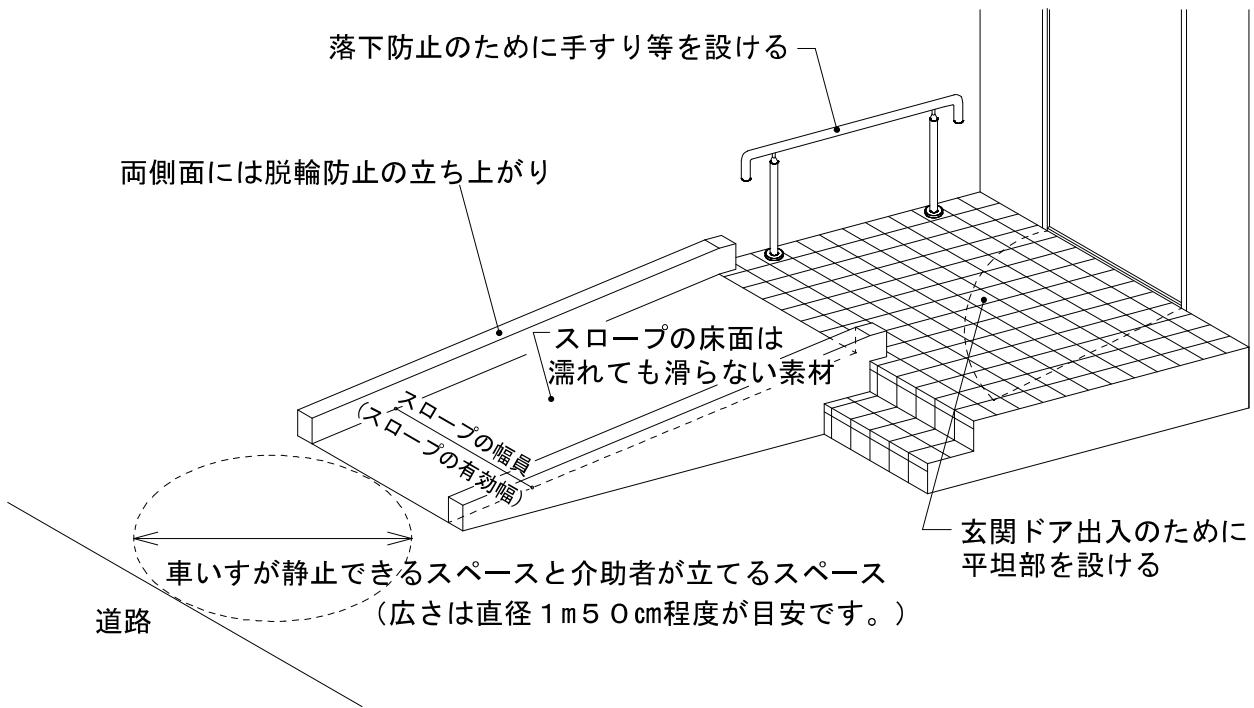
それでは、屋外の段差をスロープにして段差を解消する方法をみていきましょう。

屋外の段差をスロープに整備する場合は、スロープを利用する方の能力や介護が必要な方では介助者の操作能力を考慮して
安全なスロープの勾配（傾斜角）を確認する事が重要です。

特に、スロープを下る際に **傾斜面で停止状態を維持** できることが、スロープの使用に必要な条件になります。

また、**スロープの勾配は一定**にして、スロープ途中での勾配の変化は避けるようにします。

車いすで安全な上り下りのできるスロープの勾配の目安は
1/12～1/15 です。



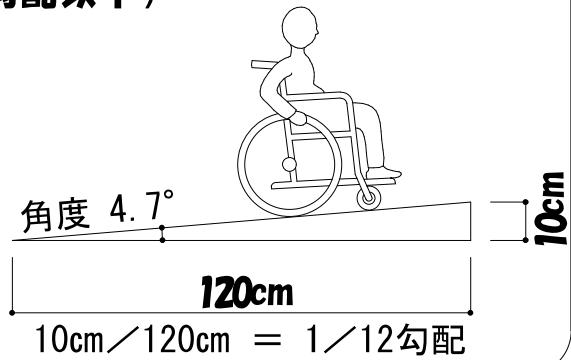
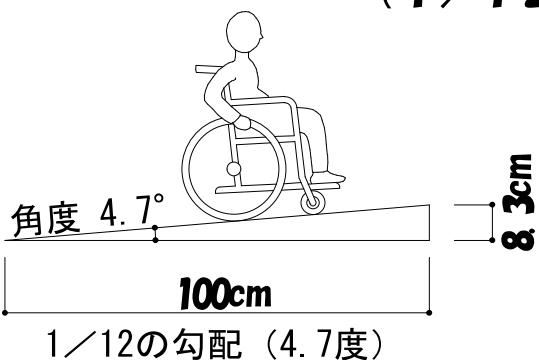
スロープを限りのある敷地内に直線で造ることが難しく、スロープを折り曲げる必要が生じる場合が多いのが現状です。

失敗しないためにも、あらかじめ無理のない計画で施工する事が重要です。

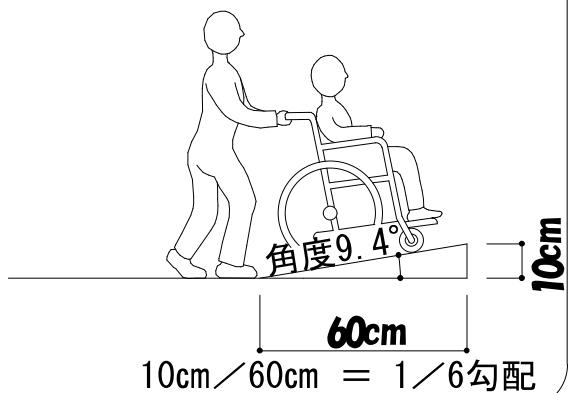
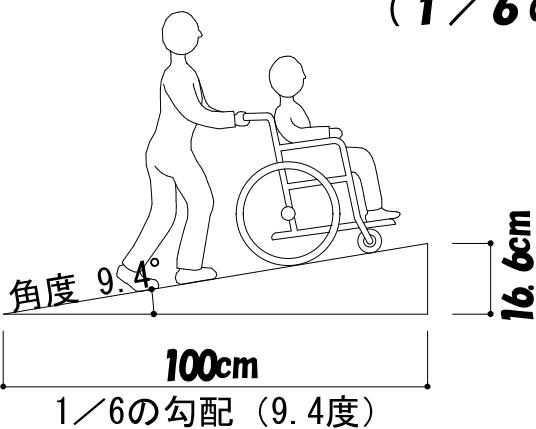
電動車いすや介助用（アシスト）電動いす等を検討されている方は、実用登坂角度を調べる必要があります。

スロープの勾配の検討

車いすで **自走可能** なスロープ
(1/12の勾配以下)



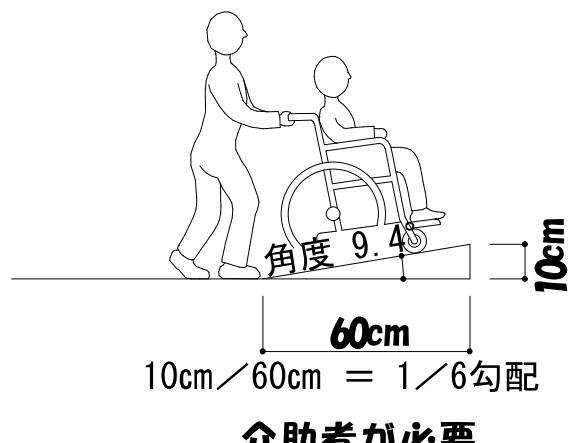
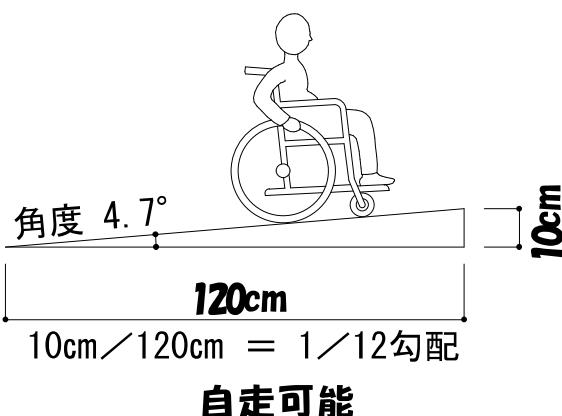
車いすで**介助者が必要**なスロープ
(1/6の勾配以下)



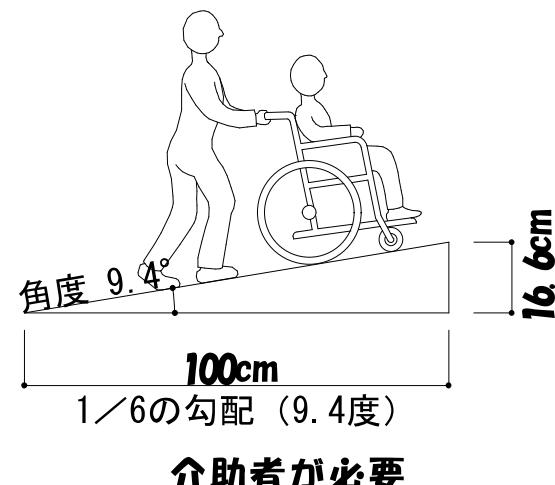
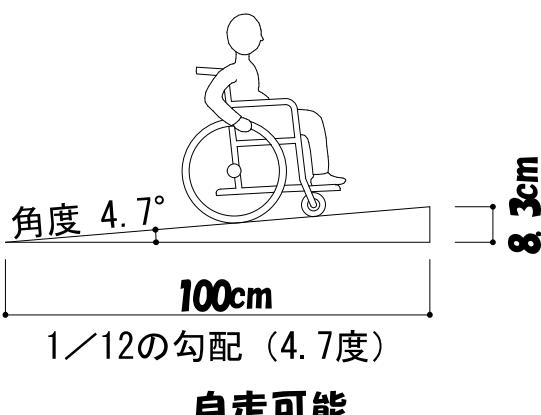
スロープを**1/12の勾配**で造りたい場合、**高さの12倍が長さ**になります。

※ 例えば、**高さ20cmの段差**をスロープで解消する場合は、
240cmの長さが必要になります。
スロープの勾配は、ご本人または介助する方の体力によっても異なります。
無理のない計画をしましよう。

同じ高さで考えた場合



同じ長さで考えた場合

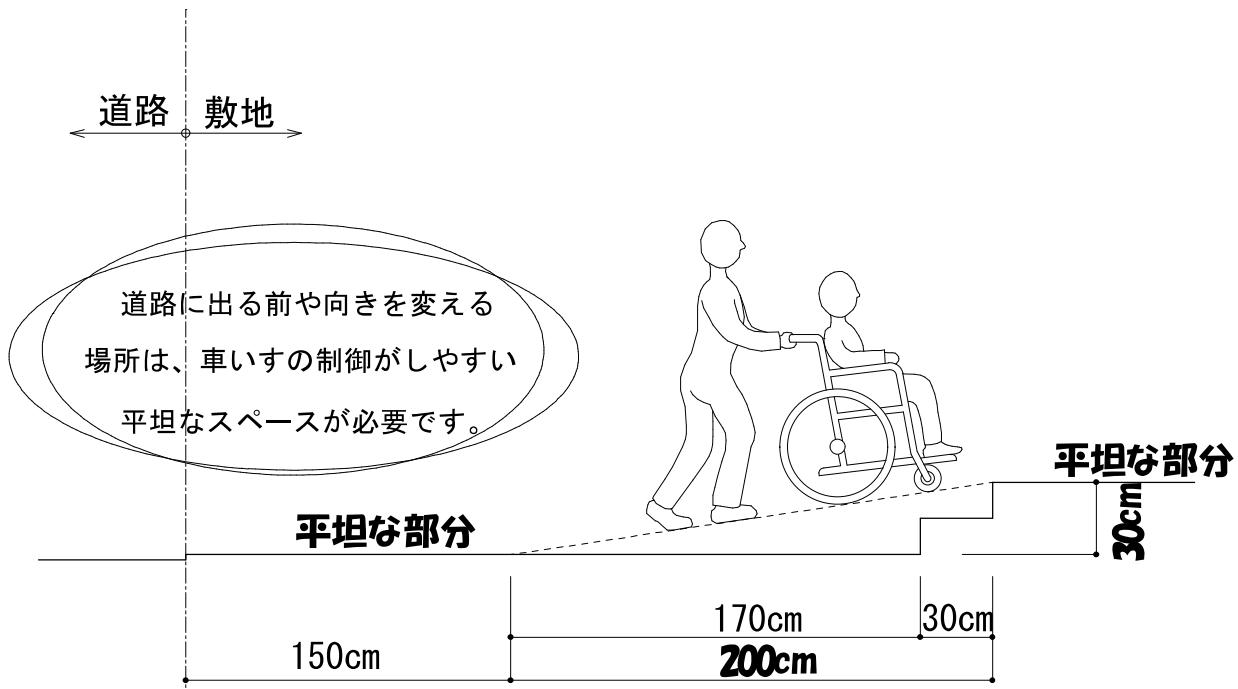


また、スロープ幅員を**90cm以上** 確保し幅員に余裕がない場合は、車輪がスロープ面から外れて転落してしまうので、両側面に**脱輪防止**のために、**5cm以上**の立ち上がりや手すり等を設け、脱輪しにくくしましょう。

屋外にさらされたスロープは、濡れると滑りやすくなりますので使用材料には注意する必要があります。

スロープで段差解消

玄関ポーチなどよく見られる階段状の段差をスロープで段差解消したい場合



※ 例えば：全体の **高さが 30cm** で 2段程度の段差がある場合に、

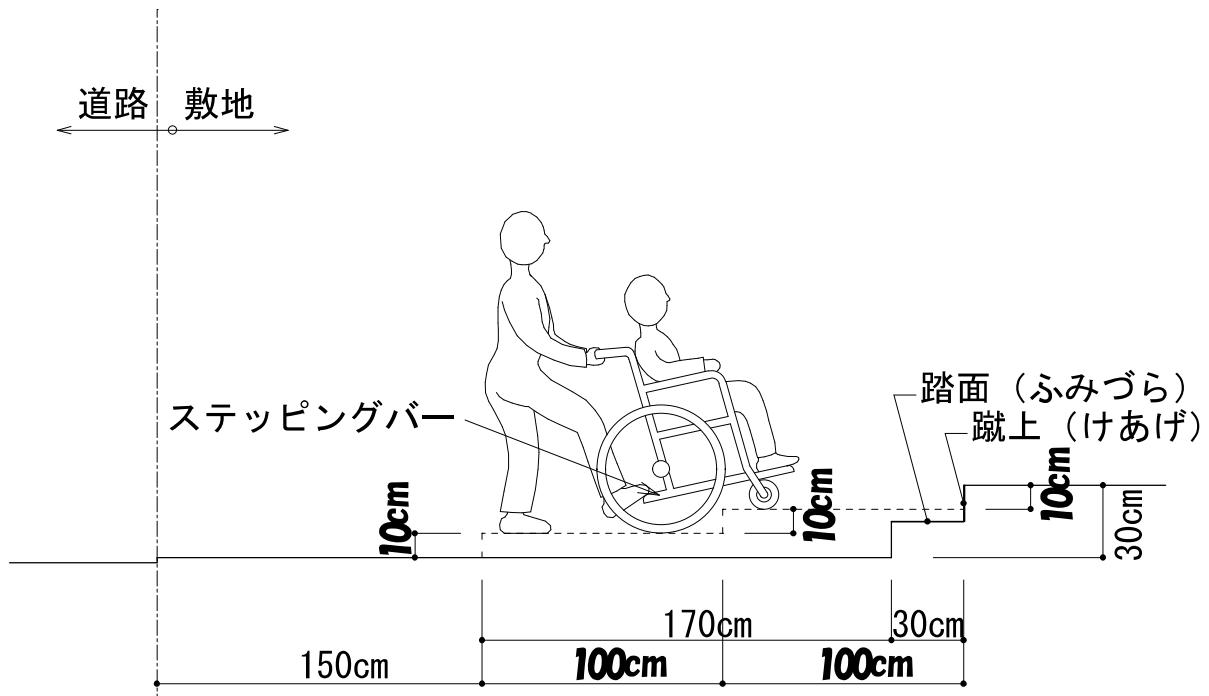
200cmの長さ にスロープを設置した場合の勾配を検討すると

$$200\text{cm} \div 30\text{cm} = 6.66 \quad \therefore \quad 1/6.6 \text{ 勾配} \text{ なので}$$

介助者が必要な場合でも **きついスロープ** になってしまいます。

段差を軽減した段差解消

段差を軽減して乗り越えられる場合には次のような方法もあります。



段数を増やして 1 段ごとの **蹴上を小さく踏面を広く** 取り、

段差を乗り越えていくこともできます。

ただし、ステッピングバーがないものや、自走式の車いすなど車いすの種類によっては適さない場合もあります。

スロープ

1 6 以上	50 cm											1 6 以上
	45 cm											
1 6	40 cm											1 6
	35 cm											
1 12	30 cm										27.7%	1 12
	25 cm										15.5°	
											1/3.6	
1 12	20 cm						28.5%	25.0%	22.2%	20.0%	18.1%	1 12
							15.9°	14.0°	12.5°	11.3°	10.3°	
							1/3.5	1/4.0	1/4.5	1/5.0	1/5.5	
1 12	15 cm			30.3%	25.0%	21.7%	18.8%	16.6%	15.1%	13.6%	1 12	
				16.8°	14.0°	12.2°	10.6°	9.4°	8.6°	7.8°		
				1/3.3	1/4.0	1/4.6	1/5.3	1/6.0	1/6.6	1/7.3		
以下	10 cm	33.3%	25.0%	20.0%	16.6%	14.2%	12.5%	11.1%	10.0%	9.0%	以下	
		18.4°	14.0°	11.3°	9.4°	8.1°	7.1°	6.3°	5.7°	5.1°		
		1/3.0	1/4.0	1/5.0	1/6.0	1/7.0	1/8.0	1/9.0	1/10	1/11		
5 cm	25.0%	16.6%	12.5%	10.0%	8.3%	7.1%	6.2%	5.5%	5.0%	4.5%	5 cm	
	14.0°	9.4°	7.1°	5.7°	4.7°	4.0°	3.5°	3.1°	2.8°	2.6°		
	1/4.0	1/6.0	1/8.0	1/10	1/12	1/14	1/16	1/18	1/20	1/22		
高さ 長さ	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm	70cm	80cm	90cm	100cm	110cm		

勾配表

(表示: 上段はパーセント、中段は角度、下段は勾配)

下記の数値は小数点第二位を切り捨てています。

1 /6 以上	50 cm						27. 7%	26. 3%	25. 0%	22. 7%	20. 0%
							15. 5°	14. 7°	14. 0°	12. 8°	11. 3°
							1/3. 6	1/3. 8	1/4. 0	1/4. 4	1/5. 0
1 /6 以上	45 cm						27. 0%	25. 0%	23. 8%	22. 7%	20. 8%
							15. 1°	14. 0°	13. 3°	12. 8°	11. 7°
							1/3. 7	1/4. 0	1/4. 2	1/4. 4	1/4. 8
1 /6 以上	40 cm						27. 0%	25. 0%	23. 8%	22. 2%	20. 0%
							15. 1°	14. 0°	13. 3°	12. 5°	12. 0°
							1/3. 7	1/4. 0	1/4. 2	1/4. 5	1/4. 7
1 /6 以上	35 cm						27. 0%	25. 0%	23. 8%	22. 2%	20. 0%
							15. 1°	14. 0°	13. 3°	12. 5°	12. 0°
							1/3. 7	1/4. 0	1/4. 2	1/4. 5	1/4. 7
1 /6 以上	30 cm						27. 0%	25. 0%	23. 8%	22. 2%	20. 0%
							15. 1°	14. 0°	13. 3°	12. 5°	12. 0°
							1/3. 7	1/4. 0	1/4. 2	1/4. 5	1/4. 8
1 /12 以上	25 cm						25. 0%	23. 2%	21. 7%	20. 0%	18. 8%
							14. 0°	13. 0°	12. 2°	11. 3°	10. 6°
							1/4. 0	1/4. 3	1/4. 6	1/5. 0	1/5. 3
1 /12 以上	20 cm						20. 8%	19. 2%	17. 8%	16. 6%	15. 8%
							11. 7°	10. 8°	10. 1°	9. 4°	8. 8°
							1/4. 8	1/5. 2	1/5. 6	1/6. 0	1/6. 4
1 /12 以上	15 cm						16. 6%	15. 3%	14. 2%	13. 3%	12. 5%
							9. 4°	8. 7°	8. 1°	7. 5°	7. 1°
							1/6. 0	1/6. 5	1/7. 0	1/7. 5	1/8. 0
1 /12 以上	10 cm						12. 5%	11. 6%	10. 7%	10. 0%	9. 4%
							7. 1°	6. 6°	6. 1°	5. 7°	5. 3°
							1/8. 0	1/8. 6	1/9. 3	1/10	1/10. 6
1 /12 以上	5 cm						8. 3%	7. 6%	7. 1%	6. 6%	6. 2%
							4. 7°	4. 3°	4. 0°	3. 8°	3. 5°
							1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
1 /12 以上	5 cm						3. 3%	3. 5%	3. 1%	3. 1%	2. 9%
							2. 3°	2. 2°	2. 0°	1. 9°	1. 7°
							1/24	1/26	1/28	1/30	1/32
高さ 長さ	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm	190cm	200cm	220cm	250cm

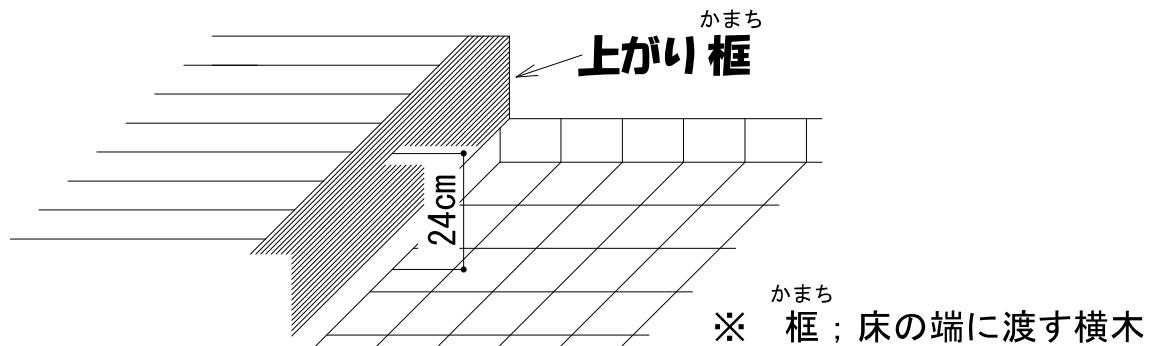
1 -(2) - ② 玄関や廊下などの段差を解消する

玄関の上がり 框の段差の解消

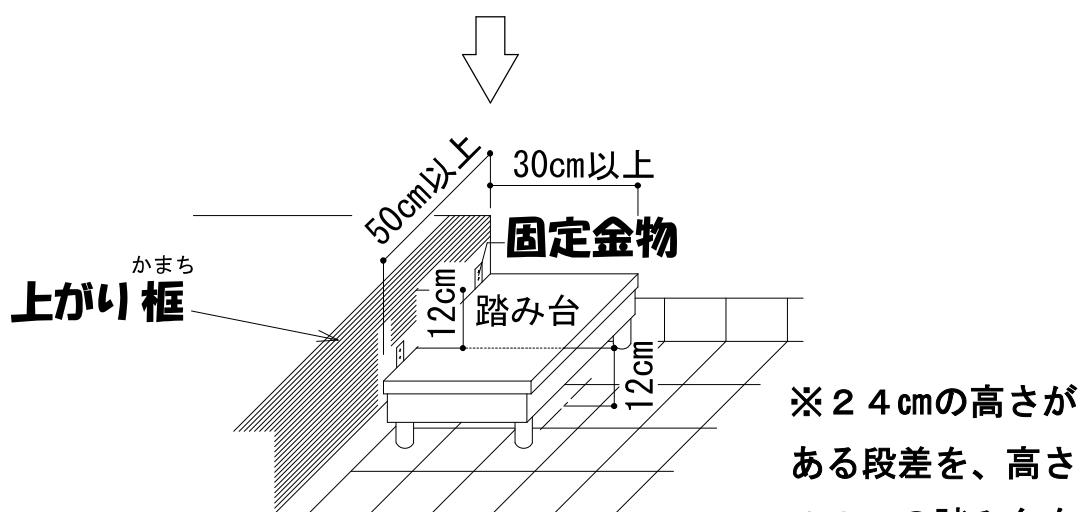
上がり框の段差の解消をするため、**踏み台** を設置し段差を15cm以下にして緩和します。

また、**手すり** を併用することで、より負担を軽減することができます。

※ 踏み台；金物などで固定された場合や持ち運びが容易でないものが、住宅改修費の支給対象となります。



例 段差の解消 前



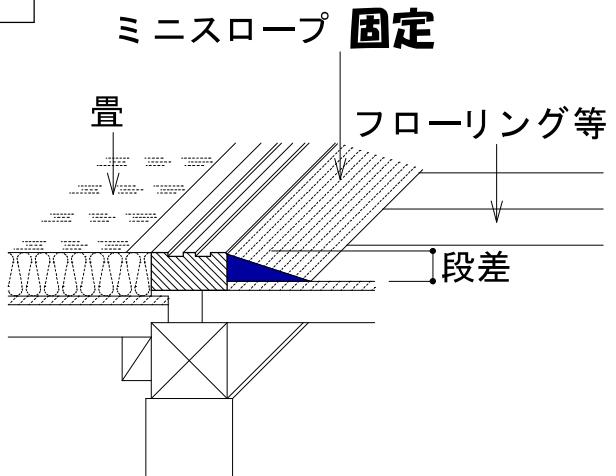
例 段差の解消 後

※24cmの高さがある段差を、高さ12cmの踏み台を設置して昇降しやすくする例

段差の解消ミニスロープ

車いすに乗っている人が、わずかな段差でも越えようとすると大きな衝撃を感じます。

敷居の段差程度であれば、
既製品 があるので **比較的安く**
設置できます。



参考例(ミニスロープ既製品)

サイズ(A × B × C)	A	B	C (cm)
	1.4	4.6	80
	2.0	7.1	80
	2.5	9.2	80
	3.0	11.3	80
	3.5	13.4	80
	4.0	15.4	80
	5.0	19.6	80

※ 出寸法 (B) が大きくなると設置場所によっては、移動の邪魔になることがあるので注意が必要です。

※ 足首の関節を装具で固定したり関節が硬くなってしまった人の場合は、傾斜した面を踏むと滑ったり膝が折れてしまい、ミニスロープを設置するとかえって危険な場合があるので注意が必要です。

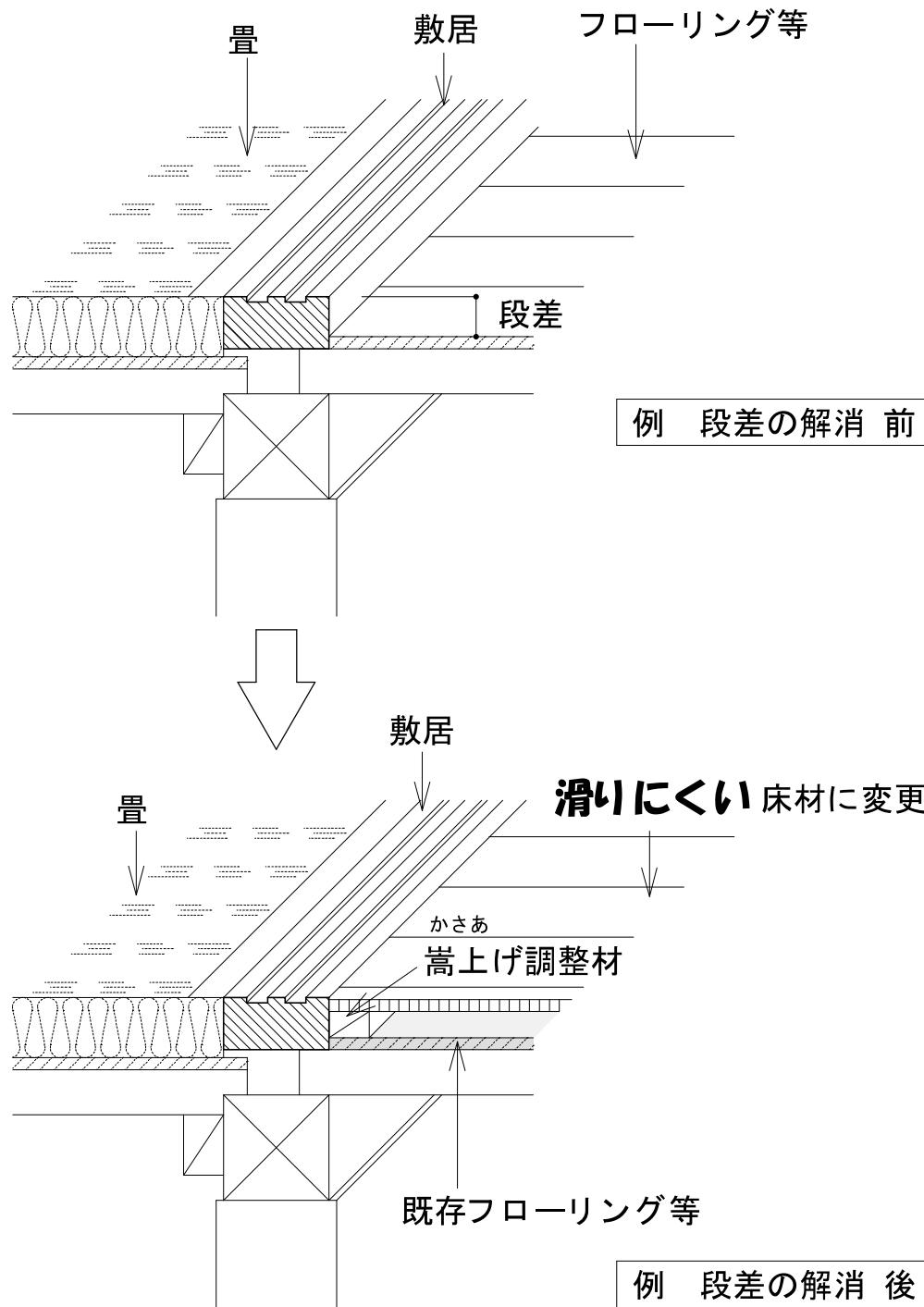
敷居段差の解消

住宅内の段差でよく問題になる『敷居の段差』は、特に、
畳とフローリングの厚みの差からくる例が多くみられます。

前頁にあるミニスロープの他、**床の低い部分を嵩上げ**する

『段差の解消』方法もあります。

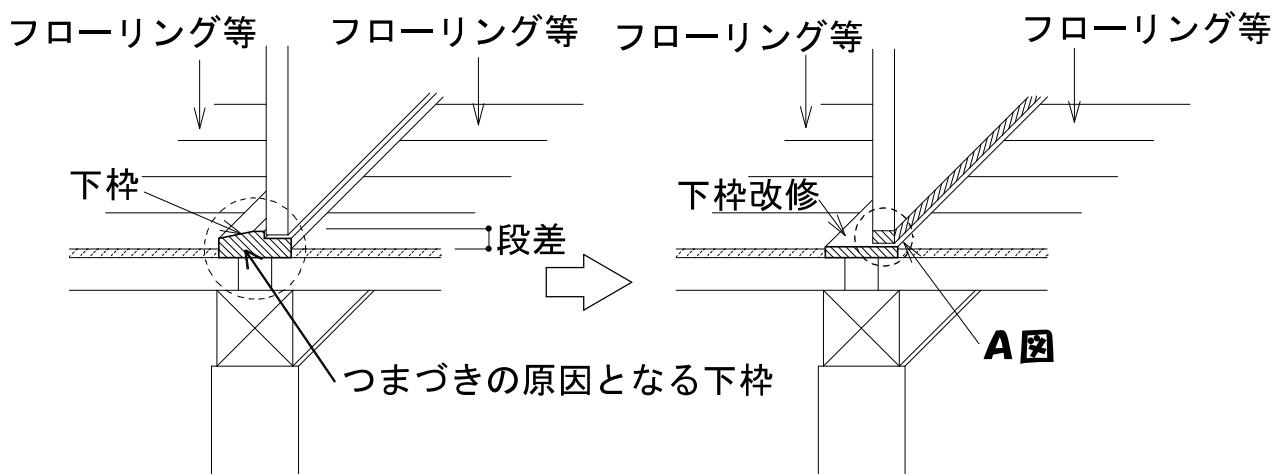
※ 嵩；ものの高さ



※ つまづき転倒の原因

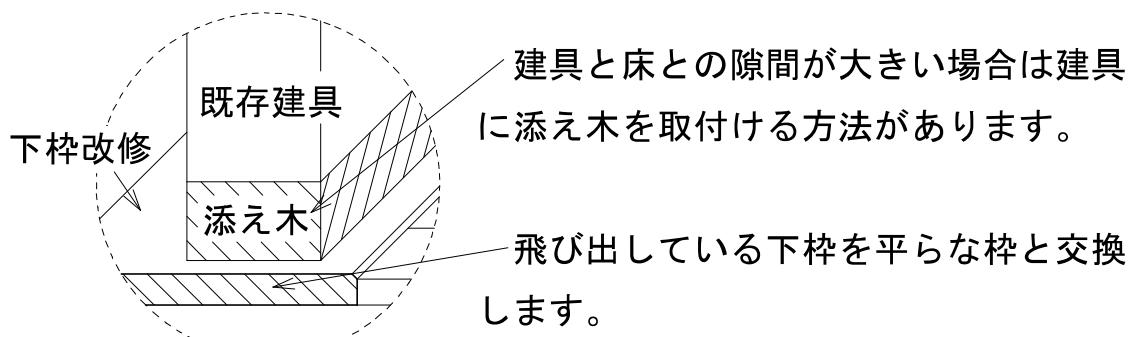
- ① ドア下枠やカーペットの縁など 3cm 以下の段差
- ② 置と敷居や、置と置の縁にできたわずかな段差
- ③ ござ等が敷かれている場合

など あります。



(注意)

敷居の段差を解消をすると建具が合わなくなることがあります。
見た目をあまり気にしないようでしたら、既存建具の下側の不足分に
添え木などの工夫をして施工すると費用が軽減できます。



A図 拡大

1 -(3) 滑り防止及び移動の円滑化等の ための床又は通路面の材料の変更

1-(3) 滑り防止及び移動の円滑化等のための 床又は通路面の材料の変更

ベッドやいすから立ち上がった時に、滑って転倒した。

この場合は掴まるところがあると、転倒を予防できると考えます。

では、

どのような場合に滑るのか？

どのような場合に移動が円滑にできなくなるのか？

どのような材料があるのか？

このようなことを知っていれば、転倒の危険性が減少したり、移動が容易になると考えられます。

この章では、どのような床材があるのか、また施工の方法があるのか
考えていきたいと思います。

ところで、フローリングが滑りやすいから、滑りにくいフローリング
に変えようと考える前に、滑りにくいワックスがあることをご存じですか？

このワックスは、今塗布されているワックスを綺麗に除き、滑りにくい
ワックスを塗布します。

ワックスの効果がなくなる頃また塗布しなければならないのですが、
効果はありますので試されるのも良いと思います。計画の一助になると
良いですね。

1-(3)-① 滑り防止及び移動の円滑化等のための 床又は通路面の材料の変更

平成 24年 8月にはガイドライン 正式名「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準」が改訂され、「床の滑りについて、評価指標はJIS A 1454 に定める床材の滑り性試験によって測定される、滑り抵抗係数（C. S. R）を用いる。」と記されました。

床の種類 単位空間等 推奨値（案）

素足で動作し大量の水や

石鹼水などがかかる床 浴室（大浴場）、プールサイド

シャワー室・更衣室の床 C. S. R・B=0.7 以上

客室の浴室・シャワー室の床 C. S. R・B =0.6 以上

※ C. S. Rは滑り抵抗係数。(Coefficient of Slip Resistance)

1. 浴室の床材を選ぶ際のポイント

1-1. 保温性の高い床材を選ぶ

1-2 滑りにくい床材を選ぶ

1-3 柔らかいクッション性のある床材を選ぶ

1-4 手入れのし易いものを選ぶ

2 浴室の床材の特徴と性質

2-1. 樹脂床材

樹脂床材はユニットバスで最も一般的な床材です。

2-2 木製床材

木製床材はコストはかかりますが、和風の浴室にしたい方や木の香りや自然の中にいるようなリラックス感を得たい方にお勧めです。

2-3 タイル床材

タイルの床材は昔からよく使われてきました。

2-4. 床材の比較

下記の表は一般的な床材と滑りやすさの表になっています。
 床材を取り替える際には参考資料としてご確認ください。
 (床材のメーカー等に依頼をすれば「C. S. R値」を測定している材料等が用意されております)

床材と滑りやすさ													
上足床で歩行する場合													
C. S. R (滑り抵抗係数)													
	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2
対象となる床 住宅、和室等				転倒	□					つまづき			
たたみ				●	●								
フローリング 塗装		●		●									
無塗装		●		●									
カーペット		●			●								
プラスチック 平滑		●		●									
タイル、シート エンボス加工		●		●									

床材と滑りやすさ													
素足で不自然な動作をする場合													
C. S. R (滑り抵抗係数)													
	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2
対象となる床 浴室 プールサイド等					転倒	□				つまづき			
石材 本磨き、水磨き バーナー仕上げ		●	●	●	●					●	●	●	●
セラミック 施油、平滑 タイル 無油、 ノンスリップ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プラスチック 平滑 タイル、シート エンボス加工		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

1 -(3)- ② 麻又は通路面の材料を変更する

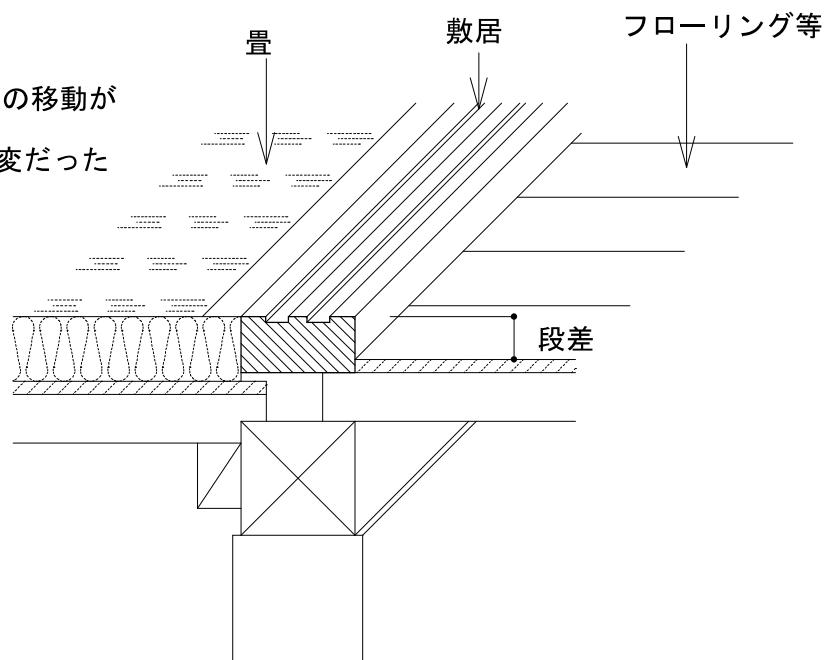
歩行器や車いすの利用のために床材を変更する

移動するために、歩行器や車いすが必要になった場合に、畳では移動しにくい場合は、床をフローリング や コルクタイルなどに変えたりして、移動を円滑にできるようにします。

また、屋外の地盤面が砂利敷きの場合などで、移動しにくい場合にはコンクリート敷きの滑りにくい加工を施した床面に変更したりします。

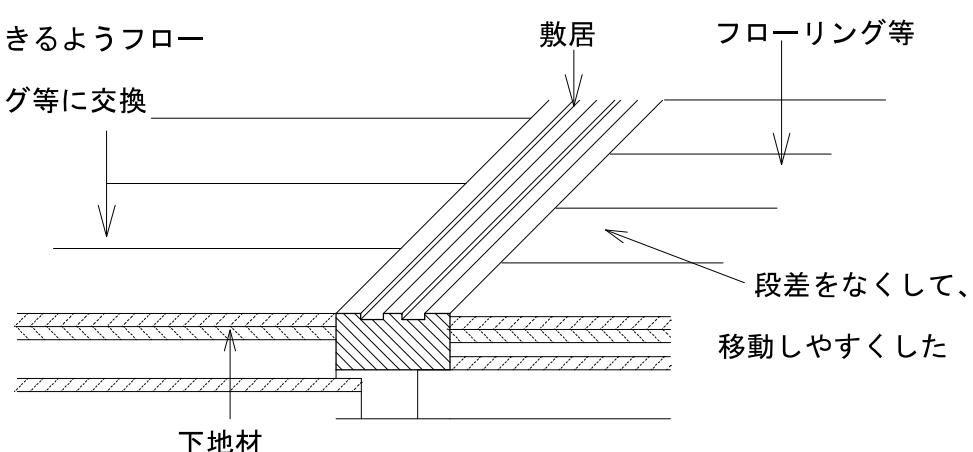
变更前

車いすでの移動が
置のため大変だった



麥更後

車いすが円滑に移動できるようフローリング等に交換



变更例

滑りやすいタイルの床から滑りにくい床に変更する。

トイレの床や浴室の洗い場がタイル貼りのために滑りやすい場合には、滑りにくい床材に変更する場合があります。

改修例

「トイレの床 タイル貼り」

滑りやすく、転倒などの不安があった。



防滑性のあるクッションフロア材などに変更した。

また、滑りやすいトイレマットなどは敷かないように、転倒予防の配慮をした。



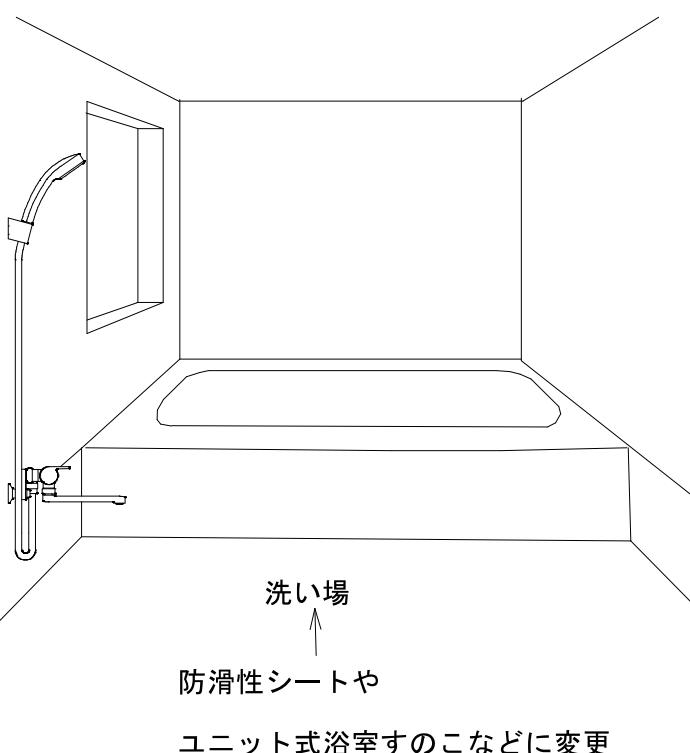
「浴室の床タイル貼り」

滑りやすく、転倒などの不安があった。



防滑性シートやユニット式浴室すのこなどに変更した。

また、洗い場に洗い場用の入浴用マットは、滑りやすいため敷かないように、転倒予防の配慮をした。



1 -(4) 引き戸等への扉の取替え

1-(4) 引き戸等への扉の取替え

浴室の片開戸を開けたときに、シャワーいすが邪魔をして開けられない。

トイレの丸／フが硬くて、開け閉めが容易にできない。

居間のガラス戸が重くて開けられない。

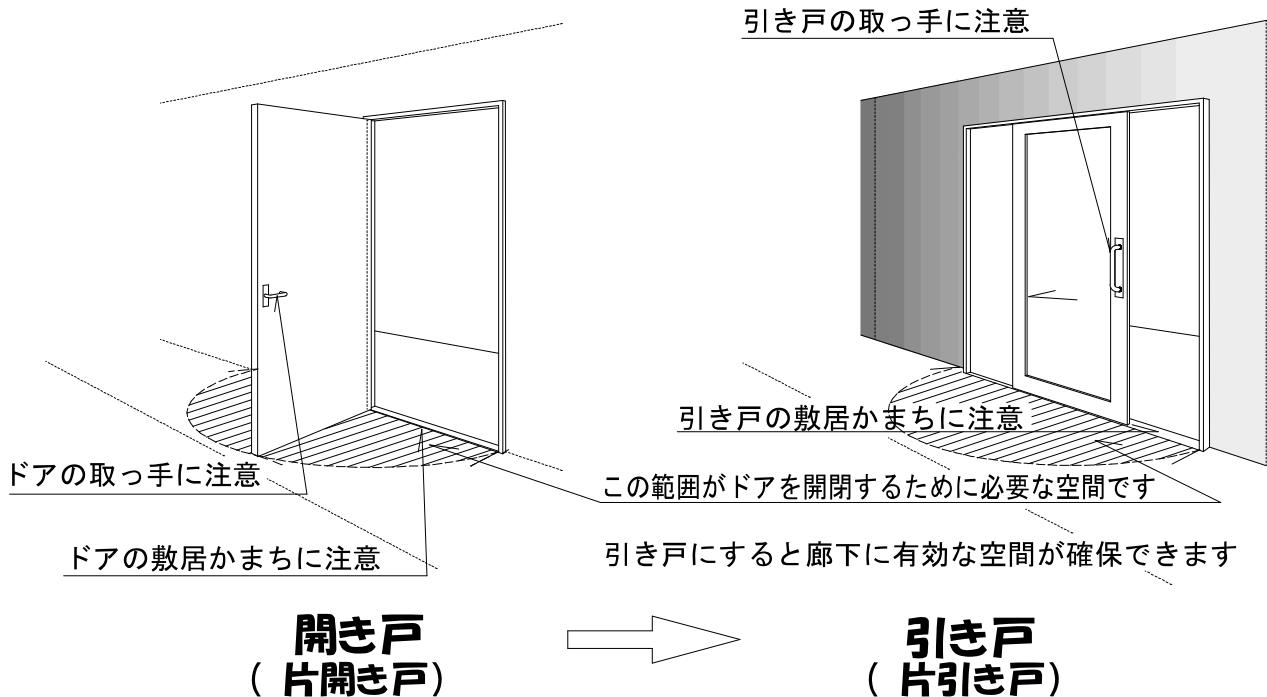
車いすでは、容易に扉を開けられない。

など、様々なことがあり在宅生活で困ったことがあると思います。

この章では、どのような方法で問題を解決できるのか考えていきたいと思います。

1-(4)-① 引き戸等へ扉を取替える

在宅での日常生活に支障がある場合、介護保険における住宅改修に「**引き戸等への扉の取替え**」があります。
杖をついていたり、車いすを利用している人にとってドアの開閉や通過等は負担が大きくなります。



引き戸のメリット

(家の構造や、部屋の配置等で引き戸へ取替えられない場合もあります。)

1. 小さい力で開閉が可能。（レールと戸車を使用した場合）
2. 廊下などへの飛び出しが無いため安全です。
3. 廊下に有効な空間が確保できます。

なお、個人の身体状況や部屋の利用方法によっては開き扉の方が良い場合があります。

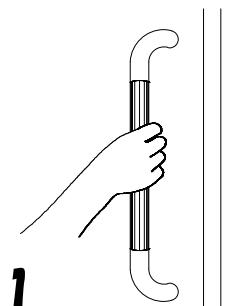
また、一律に引き戸とするのではなく、取っ手や敷居などの各部分にも注目し検討する必要があります。

次に示すような点に注意し、よりよく使用できるような検討が必要です。

引き戸の引き手

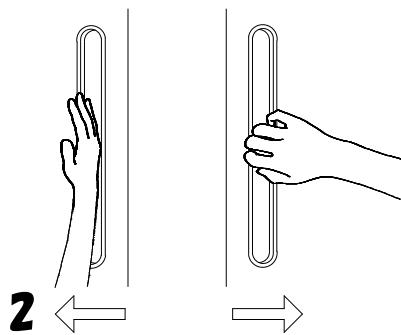
1 ケアハンドル

握力や、腕の力があまりない人でも体重をかけることにより少ない力で開閉が可能です。

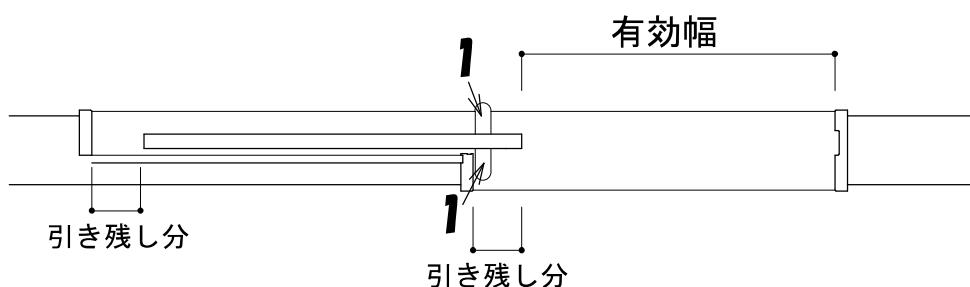


2 引き手

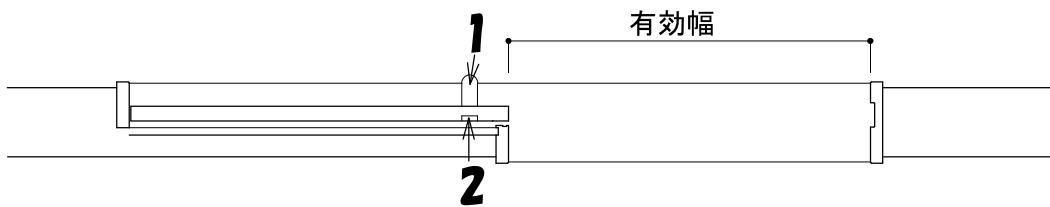
車いすなどの利用のためにドアを引き戸に改修した時に少しでも有効開口を確保したい場合に設置します。



1と同様に少ない力で開閉が可能です。



両側をケアハンドルにすると有効幅が少なくなります。



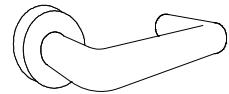
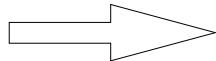
ケアハンドルと引き手を併用することにより、有効幅は両側がケアハンドルの場合より大きく取れます。

しかしこのような場合、引き手が壁の内側にきてしまい、使用しづらい場合があります。

開き戸の取っ手

(ドアを引き戸に代えられない場合)

ドアの取っ手（ドアノブ）を代える事により使い勝手が良くなります。



3

4

ドアノブでは 3 の様なレバーハンドルが普及していますがほんの小さな事が大事になる場合があります。

3 の場合は服の袖等が引っ掛かり転倒するなど思わぬ事故を引き起こす恐れがあります。

4 の様にドアノブの先端を内側に曲げることで袖が引っ掛けりにくいように配慮します。

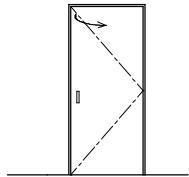
戸の開閉の仕方による名称

姿 図

1. 開き

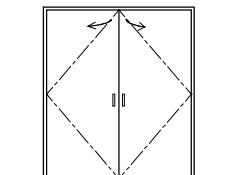
A. 片開き戸

1枚の戸の片側に丁番を取付けて、反対側にある把手を押すまたは引くことで開閉する。



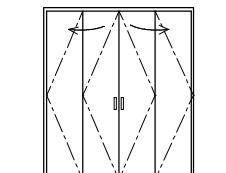
B. 両開き戸

左右2本の戸を手前に引くか、向こう側に押して開閉する。



C. 観音開き戸

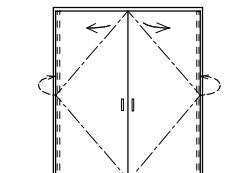
両開きの一種で、2枚の戸またはそれに類似した戸が、左右の端部を軸に折りたたんで開閉する。仏壇に多い。



D. 軸廻し戸

両開きの戸が奥に動いて、内部に入る。

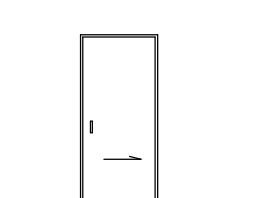
仏壇などに使用される。



2. 引き

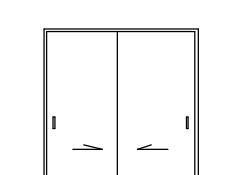
a. 片引き戸

1本の溝またはレールに1枚の戸が入り、戸を左右にどちらかに引いて開閉する。「1本引き」ともいう。



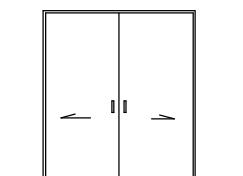
b. 引違い戸

2本以上の溝またはレールの上を、2枚以上の戸を水平移動させて開閉させる。左右どちらにでも開閉できる。



c. 引き分け戸

2枚の戸を1本の溝またはレールに並べて入れ、左右に引き分けて開ける。



1 -(5) 洋式便器等への便器の取替え

1 -(5) 洋式便器等への便器の取替え

床に直に設置する和式便器や男女兼用とされる汽車便と言われる段差がついた和式便器などは、身体能力に合わせた洋式便器に取替えることがあります。

洋式便器に替える注意点などを考えていきたいと思います。

1 -(5) - ① 便器を取替える

和式便器を 洋式便器に取替える

和式便器での立ち座りは動作しづらく、**高齢者にとっては腰や膝に大きな負担** がかかってしまいます。

腰掛けで使用できる洋式便器は立ち座りが楽になるので、負担も少なくなります。

和式便器から洋式便器への取替えには大きくわけて
2種類の方法 があります。

1. 1つは、**住宅改修工事** による便器そのものの取替えです。

この場合は、便器以外にも配管や解体、補修工事などの費用が発生します。

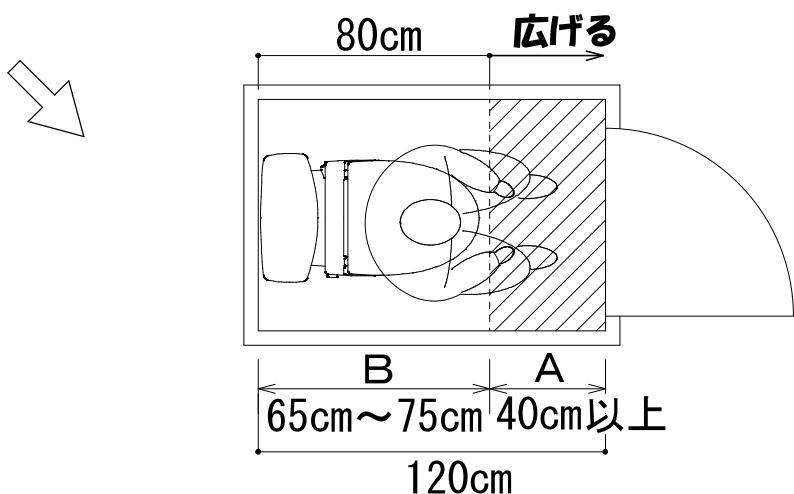
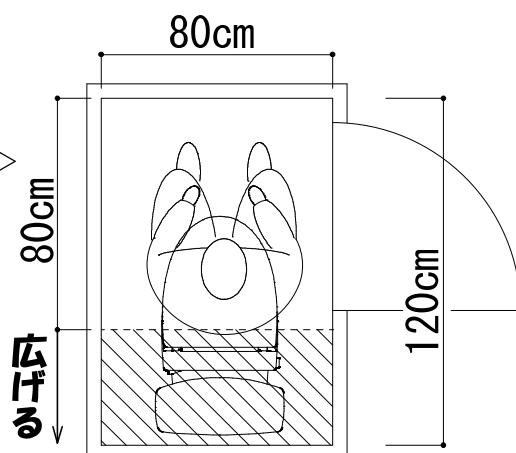
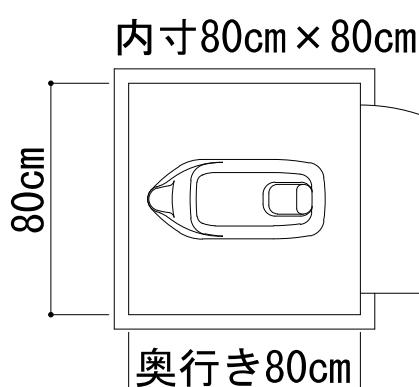
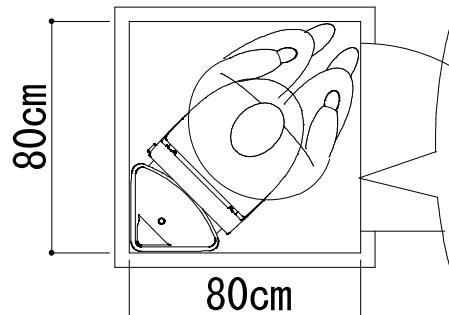
また、和式便器の場合 **奥行きが80cm** ほどしかない場合もありますが、洋式便器の場合は **最低でも120cm** ほど必要になってきますので、トイレスペースを拡張できるかどうかが、便器取替え工事においては重要なポイントになります。

2. もう1つは、便器にかぶせるだけで工事を必要としない
福祉用具 を利用する方法です。

ただし、形状によっては **清掃が困難** なものがありますので十分な検討が必要です。

住宅改修工事による方法例

広げられない場合



※ 洋式便器の先端から前面の壁までの距離(A寸法)は40cm以上とし、できれば50cm以上が望ましいでしょう。
(B寸法)はタンクレス(タンクのないもの)ですと、65cm程度のものもありますので、選ぶ便器によっては拡張寸法を少なくできます。

ポイント！

水洗和式便器から**暖房便座**や**洗浄機能付き**の洋式便器への取替えは、住宅改修の対象になります！

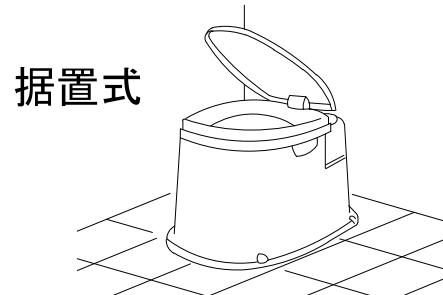
※ すでに洋式便器の場合は、機能等の追加付加のみは対象になりません。

例えば、洗浄機能付き等の便座のみを取付ける工事などです。

※ 非水洗便器から水洗化への工事は保険給付の対象外です。

福祉用具による例

福祉用具を
利用した場合



両用式



(これらは介護保険の用具購入となります。)

介護保険における「洋式便器等への便器の取替え」の考え方

「住宅改修が必要な理由書」の記載について

- ① 介護認定がある。
- ② 生活する上で、必要とされる改修工事である。

以上をもとに

- ① 便器の高さを変えることにより、安全に利用できる。
- ② 便器の向きを変えることにより、安全に利用できる。
- ③ トイレの場所を変えることにより、安心して利用できる。

例えば、

今まであったトイレを撤去して、寝室の近くにトイレを設ける(トイレの場所の移動)ことにより、排泄が不安なく行える等です。

但し、既存のトイレを残したまま、寝室の近くにトイレを新設するのは、トイレの増設にあたり、介護保険の住宅改修の対象外となりますので、注意してください。

2 住宅改修工事を考える

2 住宅改修工事を考える

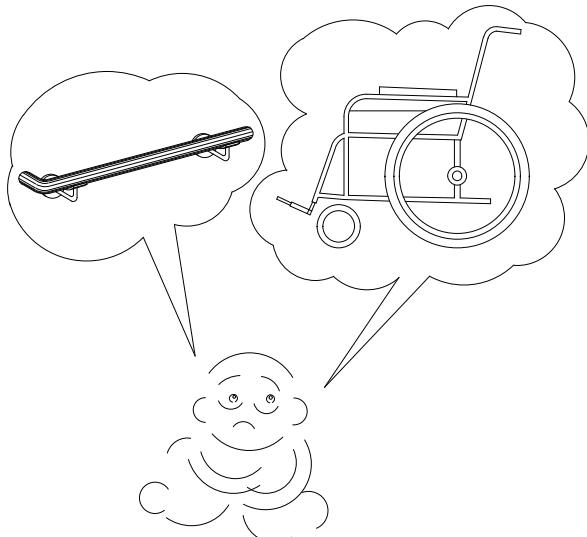
この章では、**住宅介護または住宅介護予防を目的とした住宅改修を考えている方に、住宅改修の進め方についてのアドバイスをいたします。**

2-(1) 住宅改修を考える

転ばぬ先の住宅改修

階段などでよろけたり、ちょっとした段差でつまづいたり、年齢を重ねると運動能力や感覚機能の低下など身体の機能に様々な変化が生じてきます。

住まいに不都合や不便を感じたら住宅改修を考えてみませんか？



不便な住まいを住宅改修すると
事故の予防ができ自立度がアップ
します。

また、介助者の心にゆとりがで
きます。

何処に相談等をしたら良いのでしょうか？

- 1 市役所(住宅改修相談員)に相談する
- 2 各地域包括支援センターに相談する
- 3 ケアマネジャーに相談する（介護認定を受けている方）
- 4 建築設計事務所に相談する
- 5 建築施工業者に相談する
- 6 知り合いの住宅改修をした住まいを見る

どの業者にお願いすれば良いのでしょうか？

基本的には建築施工業者さんに依頼することになりますが、

- ① 介護リフォームの実績と経験がある。
- ② 相談時に話を根気よく聞いてもらえる。
- ③ 予算に応じたリフォーム工事を提案してもらえる。
- ④ アフターサービス体制がしっかりしている。

等の項目をチェックしながら、慎重に選びましょう。

※ 相模原市では施工業者の斡旋等は一切しておりません。

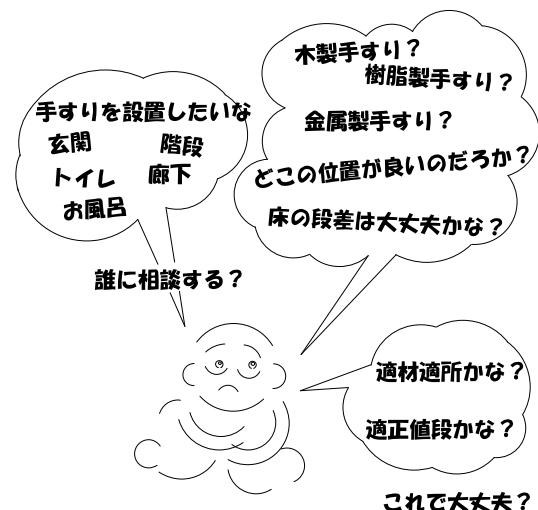
建築設計事務所に依頼をした場合は、設計料がかかりますが、工事の妥当性・工事内容などを第三者の目から確認してもらえます。

工事費の見積り依頼

改修内容（トラブルを防ぐために、ある程度の※図面が必要）が決まりましたら見積りを依頼します。

ほとんどの建築施工業者は無料で行っているようですが、依頼前に確認しましょう。

見積りが無料だからと言って、何度も依頼したり、計画の変更はできるだけ避けるようにしましょう。



※図面を誰が作成するのか、費用はどの位かかるのかを確かめましょう。

見積り書が出来上がったら

トラブルを避けるために、図面やカタログ等が必要です。選定されている物が、ご自身の改修の目的と合っているのか工事範囲と見積り内容の説明を受けましょう。

工事着手する前に工事内容を十分理解・納得してから工事契約書にサインしましょう。

工事が始まったら

できるだけ「安全を確保」し、途中経過を確認しましょう。

例えば、図面等に寸法が入っていても、手すりの高さがご自身にあっているか、必ず設置場所で高さなどを、取付けする前に再確認します。

工事が完了したら

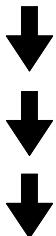
工事が終わったら改修部分の確認です。

もし打合せと違っている場合や、思っていたようになっていない場合は、お互い確認しあい、どのように解決していくか打合せが必要になります。

今後、長きにわたり使用していくので、できる限り改善をしていくのが良いでしょう。



不安や疑問を感じたら！！



すぐには契約はしないで

各地域包括支援センターやケアマネジャー（介護支援専門員）又は、下記連絡先に相談してください。

※ 各地域包括支援センターの一覧は
「高齢者のための ふれあい福祉ガイド」に掲載されています

相模原市

中央高齢・障害者相談課 住宅改修相談 042-769-8349



(社)かながわ住まい・まちづくり協会 バリアフリーリフォーム相談 一次相談(窓口相談) (専門家による訪問相談有り)	045-664-6896
--	--------------

住まいのダイヤル

((公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター) 10:00~17:00(土,日,祝休日,年末年始を除く)	03-3556-5147
--	--------------

2-(2) 玄関の住宅改修を考える

玄関の住宅改修を考える

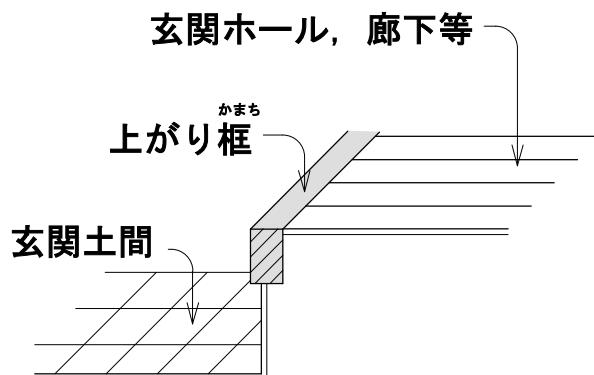
玄関について改修方法を考えていきます。

ポイント 1

かまち
**上がり框部分(靴を脱いで廊下等に上がる部分) の
段差の上がり降りがしやすい。**

ポイント 2

靴の脱ぎ履きがしやすい。



加齢などで身体の状況は変化します。変化していく身体に合わせて、
段差の解消などをしていくと、外出することが億劫にならず、自立した
生活の維持につながります。

玄関の住宅改修の方法

① 手すりを取付ける。（転倒の予防）

手すりに掴まることで、体を支えられ安定した動作ができます。

② 踏み台を置く。（段差の解消）

段差が小さくなり、上がり降りしやすくなります。

段差は15cm程度が昇降しやすいのですが、玄関の上がり框の段差により踏み台の高さは調整が必要です。

③ いすを置く。（用具の利用）

いすに腰掛けることにより、履物の脱ぎ履きが楽になります。

また、段差の大きな玄関上がり框でも、框周辺に腰掛けることにより、履物の脱ぎ履きが楽にできるようになります。

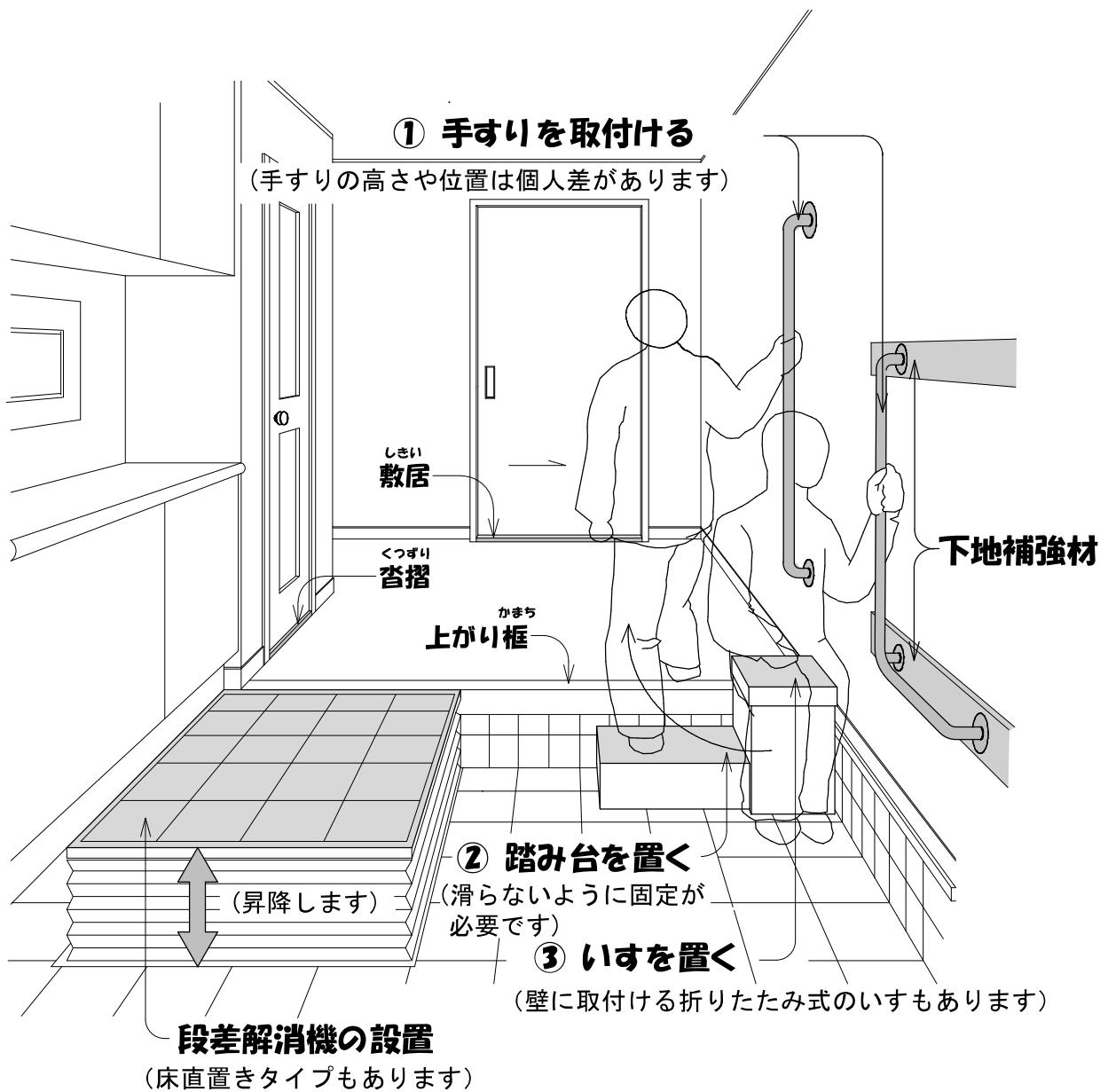
①～③の改修を単独で行ったり組み合わせて行ったりと、さまざまな方法が考えられます。

※なお、個人の身体状況、玄関の大きさや位置により解決方法は異なります。次ページに示すような点に注意し、よりよく使用できるような検討が必要です。

玄関の改修ポイント

明るい照明

(人が近付くと点灯する、
人感センサー付きもあります)



くつずり しきい
※上図のように番摺や敷居に段差がある場合には取り除いて、
つまず
段差のないものに交換すると、転倒や躓きを軽減できます。

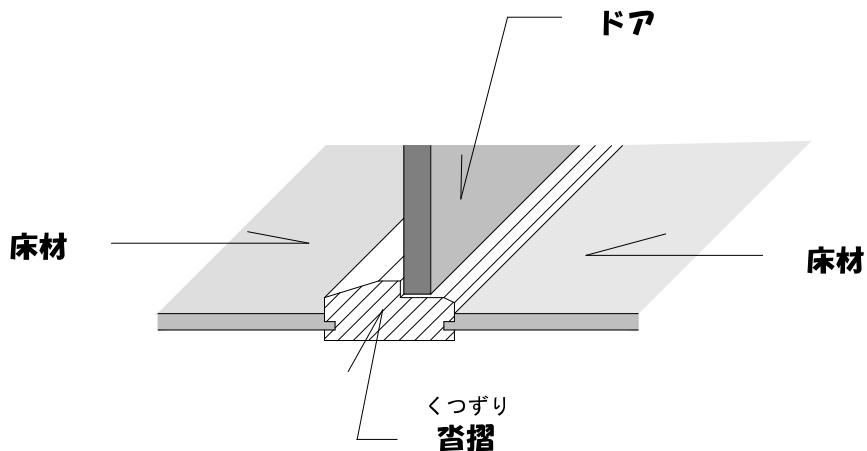
※ 段差解消機を設置するとき、車いすを使用する場合は、車いすが乗るかどうかを確かめましょう。

また、段差の高さによっては、簡易スロープを利用する場合があります。

『(2) 段差の解消

① 屋外にスロープをつくる』を参考にしてください。

くつずり
<沓摺の例>



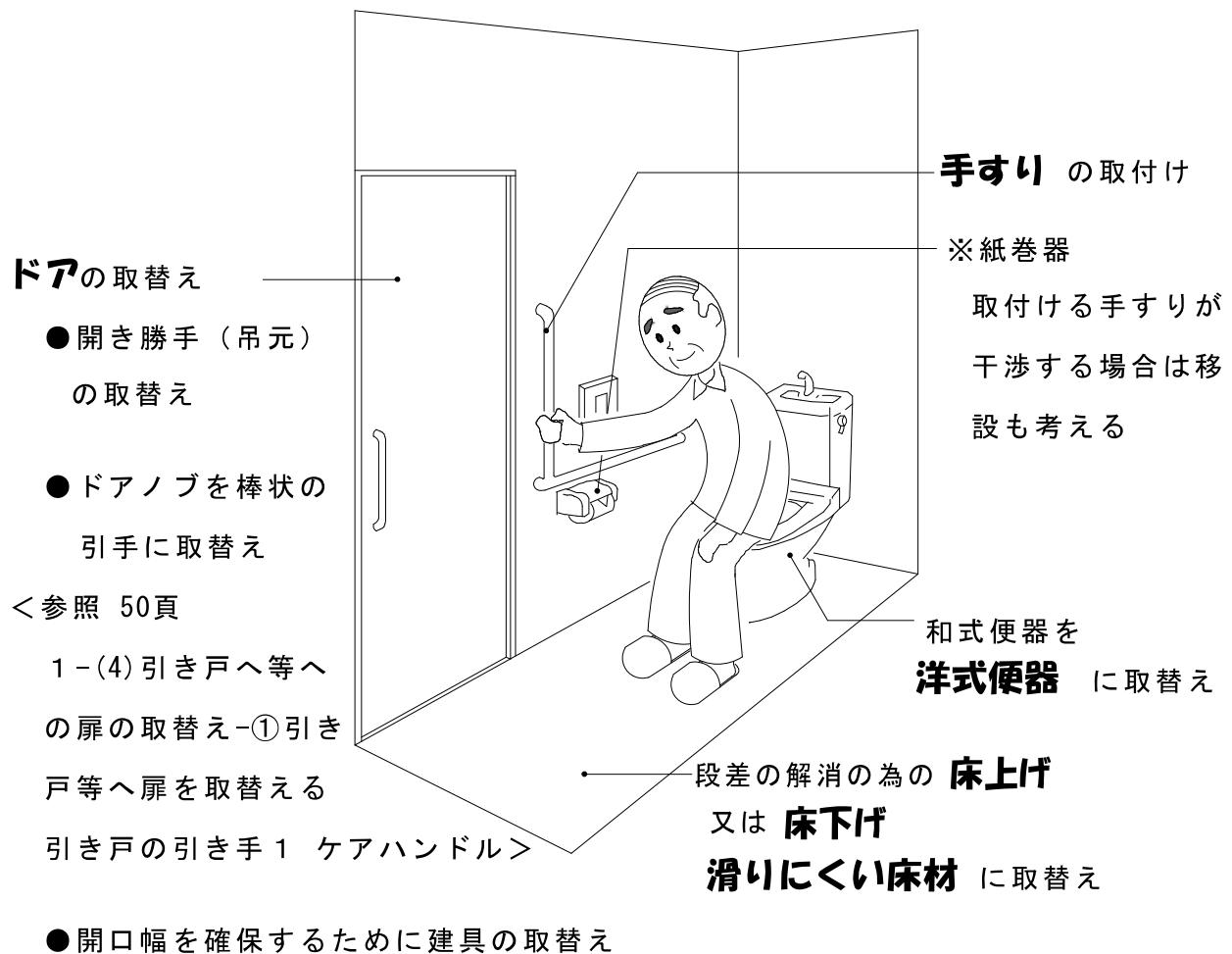
※ 畔摺(くつずり)は、建物の出入り口のうち、ドアなどの下枠部分の部材のことをいいます。上の図のような畠摺は、ドアの気密性を上げたり、音漏れを防ぐために設けます。

2-(3) トイレの住宅改修を考える

トイレ編

トイレは**ご家族全員が使う所**です。まずは、使いやすいトイレ環境に整えることが大切です。ご家族の意見をよく聞いて計画を立て、**安全で使いやすい** トイレを目指しましょう。

では、トイレの改修はどのようなものがあるのか見てみましょう。



(※ これらは介護保険の住宅改修対象になります。)

便器の高さを調整 するには

① 通常の洋式便器の高さは35～38cmで、便座の座面高さまでは39～42cmです。関節リウマチ等で膝の曲げ伸ばしに問題がある場合は、便座の上に置く**補高便座**（3～10cmアップします）を用いると、便座への立ち座りが楽になります。

② 便座が上下して、着座や立ち上がりをサポートする**簡易昇降便座**もあります。

（これらは介護保険の用具購入となります。）

③ 便座の位置を高くするために、便器を嵩上げして高くする方法があります。

床の上に嵩上げする台を設置し、その上に便器を載せます。

嵩上げする台は、便器の底面より1cm程大きくします。



④ **車いす対応便器（高座面）**は高さが約42cmあり、便座を載せると45cm程の高さになり移乗等がしやすくなります。

2-(4) 浴室の住宅改修を考える

1日の疲れを取り、リラックスさせてくれるのがお風呂です。入浴には、身体の汚れを落とすだけでなく、新陳代謝を盛んにし、食欲を増進させ、便通を良くする効果があります。

ですが、家庭内事故の1/3は、浴室で起きており、滑りやすく気も緩んでいるので危険がいっぱいです。

積極的に入浴が楽しめるよう、動きの妨げとなるものの多い浴室を安全で使い易く改善しましょう。

浴室の問題解決策

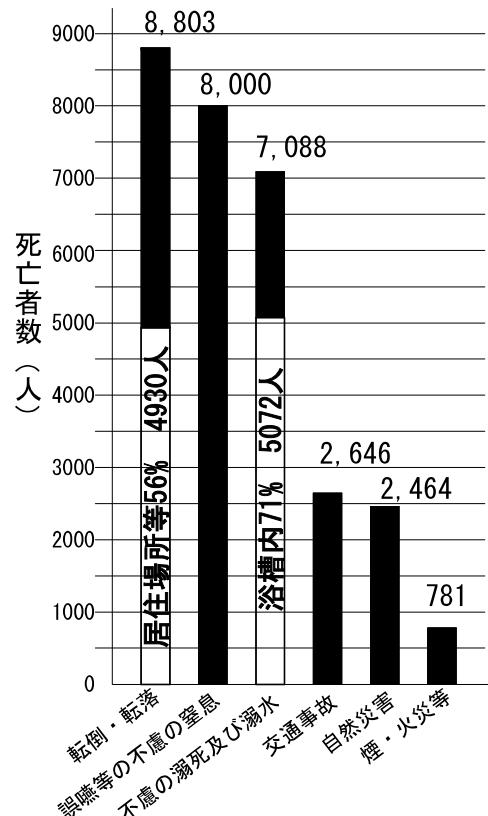
お風呂で、ヒヤッとした事、ありませんか？

入浴は、心身ともにゆったりできる楽しみな時間ですが、動きの障害となるものが多く、実は危険がたくさん潜んでいます。

右のグラフより、浴室での事故で亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多いことが分かります。

入浴中の急死・急病の原因は、心肺停止、脳血管障害、一過性意識障害（失神）が多く、入浴事故は冬期に、起こりやすいとされます。

安全に使いやすく改善して、入浴を楽しめるようにしましょう。

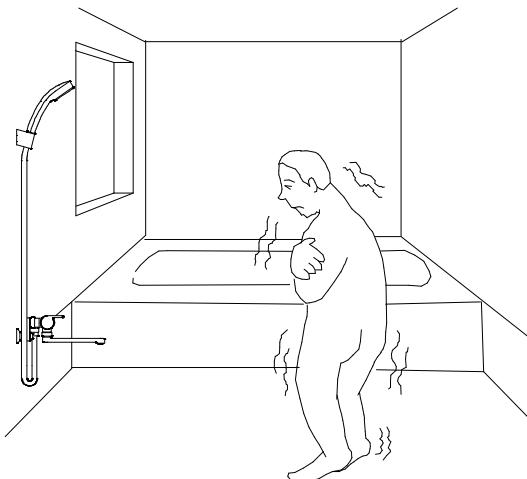


平成30年 65歳以上の不慮の事故による死因別死亡者数
消費者庁 令和元年12月18日
みんなで防ごう高齢者の事故！ より

寒さ対策を考えてみました

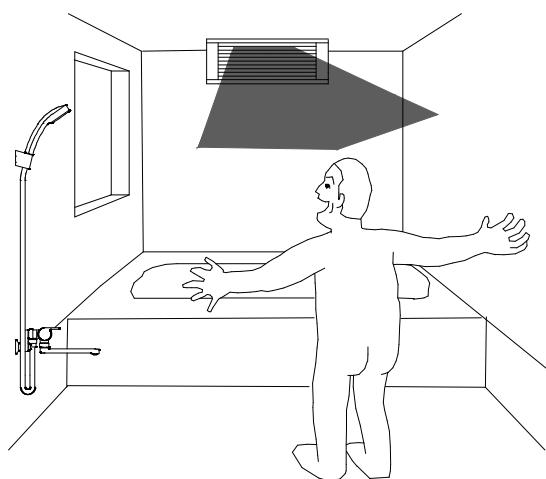
お風呂が寒くてたまりません

部屋との温度差が大きく、寒くて震えていました。



暖房をつけました (介護保険の対象外)

血圧の変動を抑え、安心して入浴できるようになりました。

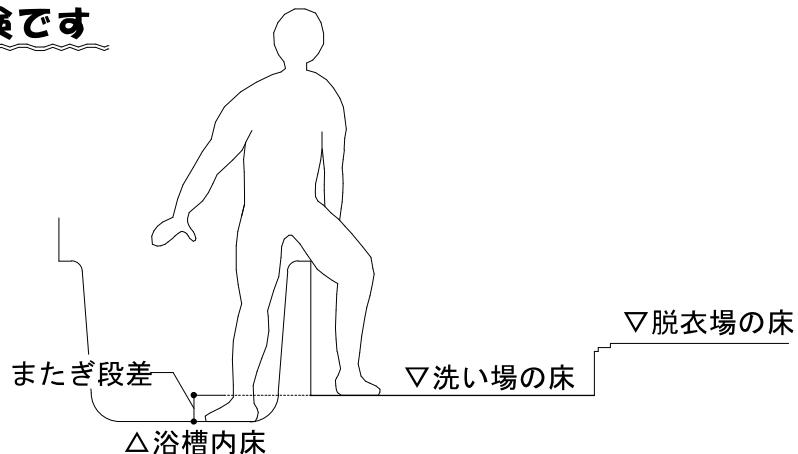


※ この他に、浴室内を温める方法として、浴槽のふたをあけたままお風呂を沸かす方法もあります。

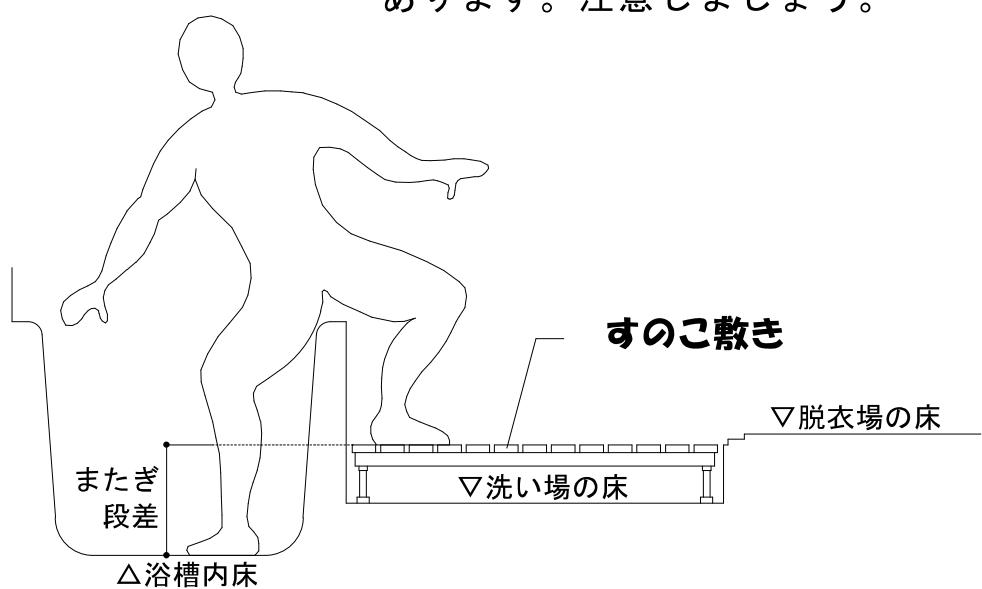
気を付けましょう！ 住宅改修の落し穴

浴室の出入口の段差を解消するために
洗い場ヘスノコを敷く場合

バランスが崩れ
危険です



浴槽のまたぎ段差が大きくなる場合が
あります。注意しましょう。



浴室の改修ポイント

(介護保険の対象外のものがあります)

・風呂フタ (軽く、手入れがラク)

突然倒れてこないよう

置き場所と固定方法の検討

暖房 (温度差の軽減)

非常用フサ (緊急時の連絡)

スライドシャワーハンガーの手すり
(シャワーの高さ調整・立位の安定)

手すり
(転倒防止)

水栓器具

(操作、湯温調整が、ラクなもの)

・ケアハンドル
(握りやすい)

開口幅の変更

(開口の広い引戸や
折戸へ変更)

(ガラスは、アクリ
ル樹脂に変えると
安全です)

洗面器置き台

(かがまず、
身体が洗えます)

・滑りにくい床材・段差解消
(転倒防止)

補助イス (浴槽の縁に腰かけて浴槽へ入ると動作が安定します)

バスボード (腰かけてから浴槽に入ります。電動で下がる物もあります)

浴槽 (浴槽の中で滑ったとしても、足が浴槽の内側に当たって身体が支えられる
寸法の物を選びましょう)

一般的に使い易いと言われる浴槽は、長さ 100cm 深さ 55cm 縁幅 6cm

和洋折衷式、滑らないように、背もたれ傾斜なしです。

※ ユニットバス等へ変更の際は、ショールーム等で使い勝手を確認して
選ばれる事を お勧めします。

2-(5) 建具の住宅改修を考える

身近な住宅改修

小さな子供さんや認知症になられた方が、いつの間にか出ていってしまって困ったことはありませんか？

この様な時、安全で安心できる方法は？と考えた事はありませんか？

少しの工夫で出来ること。

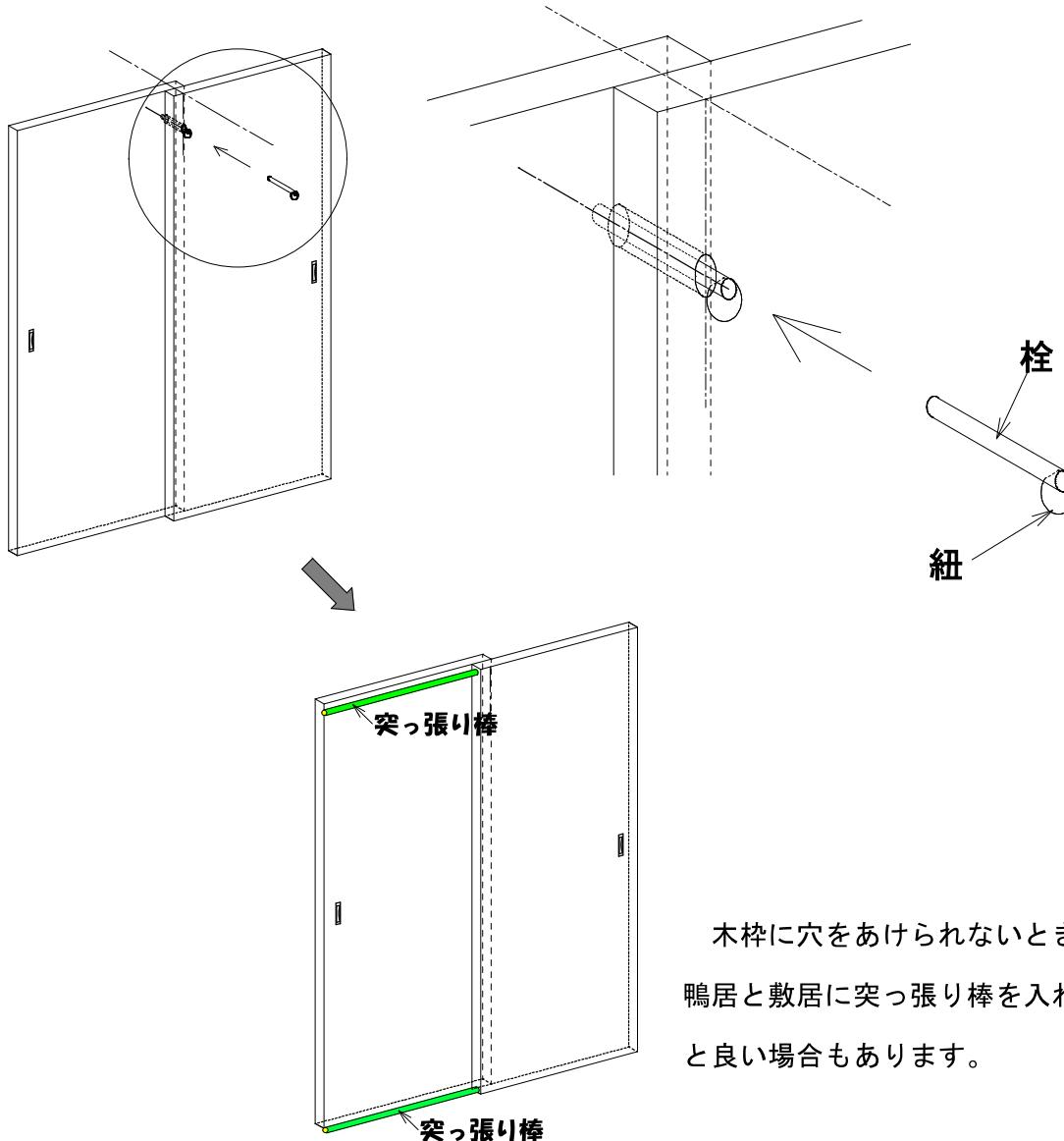
そのような場合の建具の対策は

1 簡単に戸が開かないように工夫する。

① 開き戸であれば補助錠を買って高いところに取付けると解決する場合があります。

例えば インサイドロック、セーフティガード、ドアチェーン、窓ガラス防犯錠等を付ける等。

② 木製の引き戸のときは、建具の上部に穴を貫通させて紐を付けた栓をすると開きません。反対側から開けたいときは、この栓を押して外すと戸は開きます。



2 外に出たことを知らせるものを取付ける。

① 戸に開閉センサーを取付ける。

② 戸の内側に開閉時風鈴のような音がするドアベル（玄関ベル、ドアチャイム等）を取付ける。

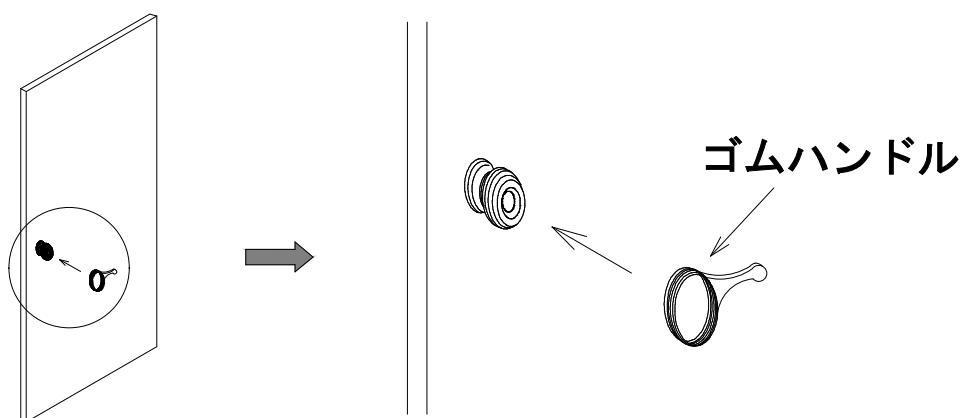
引き戸の開閉が重い、ドアノブが回りにくい。 など感じたことはありませんか？

1. 引き戸・引違い戸の場合

- ① 引き戸の敷居にゴミは無いか。
- ② 引き戸の戸車にゴミが絡まっていないか。
- ③ 敷居にロウを塗る。
- ④ 敷居滑り用テープを貼る。
- ⑤ 戸本体が重い場合は、戸にV型戸車を取付け、敷居に偏心型のV溝型レールを入れる。
- ⑥ 引き手を大きくする。
- ⑦ 棒ハンドル（小さな手すりの様なもの）を取付ける。

2 ドアの場合

- ① ドアノブや蝶番などの金物に潤滑油を差す。
- ② 金物のガタツキなどはドライバーなどの道具を使い調整する。
- ③ ドアノブが回しにくい場合は、ドア開閉補助（ゴムハンドル等）を取付ける。



- ④ ドアノブをレバーハンドル型に交換する。
- ⑤ サムターン（つまみ状の鍵）を指先でつまんで開閉するのが困難な場合は、つまみ回し用ハンドルを利用する。

「引き戸等への扉の取替え」の考え方

開き戸を引き戸、折れ戸、アコーディオンカーテン等に取替えるといった扉全体の扉の取替えのほか、扉の撤去、ドアノブの変更、戸車の設置等も含まれる。

ただし、引き戸等への扉の取替えにあわせて自動ドアとした場合は、自動ドアの動力部分の設置はこれに含まれず、動力部分の費用相当額は、法に基づく保険給付の対象とならないものである。

平成11年 住宅改修告示による

① 扉の撤去

車いすの移動で扉があることにより、部屋への出入りができない場合などは、扉を撤去することにより移動が容易になることがある。

② アコーディオンカーテンに取替える

アコーディオンカーテンは、普通のカーテンとは異なり容易には、取り外すことができないことと、ビス止め等の工事を伴うため、建具として認められている。

尚、カーテンについては、簡単に取り外せるため建具としては扱っていない。

③ ドアノブの変更

ドアノブが握れなくなり、レバーハンドルに交換したり、引き戸が重く感じられる場合に棒状のドア取手に交換することにより、容易に開閉できるようになることがある。

ドア取手などへの変更の場合には、同時に引き戸に戸車と敷居にV溝レールを埋め込んだりしてより容易に開閉できることがある。

3 改修工事における注意点

3 住宅改修工事における注意点

体がふらつくようになった…
気づかぬうちに、壁や家具を支えに歩いていた…

『手すり があったらなあ…』

ちょっとした 段差(敷居など) につまづいた…
家の中だけでなく、玄関から道路までの通路のテコ
ボコも心配だ…

『段差 がなければなあ…』

などと思ったことはありませんか？

この章では、住宅改修を行う場合の、施工などの注意点をご紹介します。

3-(1) 改修工事における注意点1 手すりの取付け

1. 手すりの取付けについて

① 下地補強板が入っていますか？

手すりには、想像以上の **荷重** がかかる場合があります。

そのため、壁があるからといって、どこにでも簡単に取り付けられるものではありません。

特に、出入口の枠などに使われている、**MDF (中質繊維板)** [20頁参照] と呼ばれる製品には、手すりを取り付けた金物のビスが抜けるおそれがあるため、設置することができません。

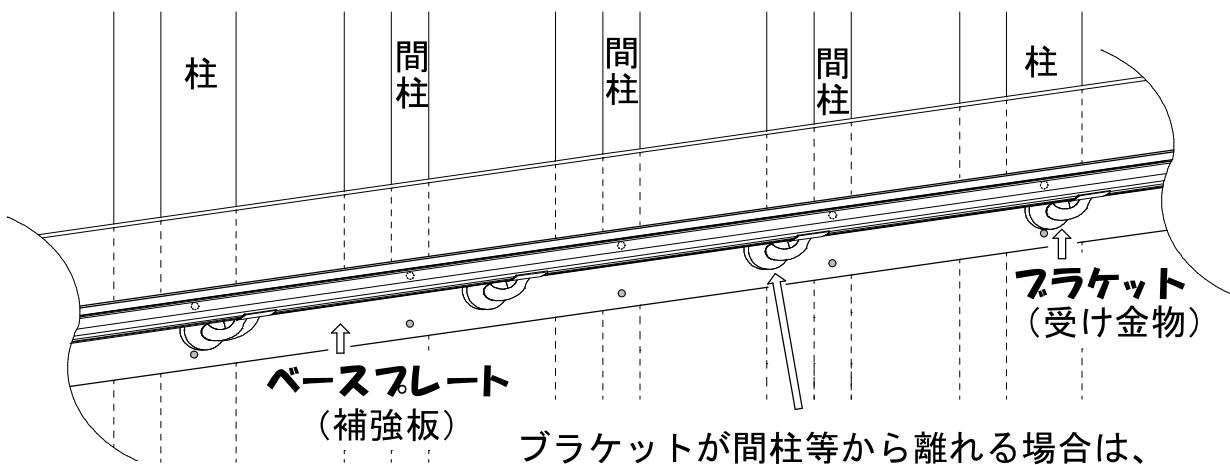
このため **壁や下地の構造を確認し、しっかり取り付ける必要があります。**

例えば、壁の裏が空洞などになっている場合には、壁に **下地補強板** を取り付ける方法と、壁の中に下地材(補強板)を取り付ける方法があります。

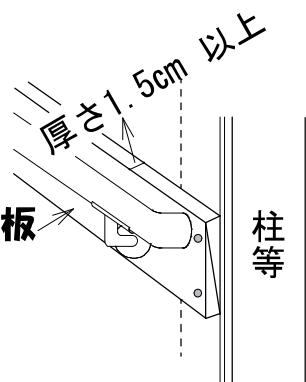
前者が一般的で、壁を壊す必要がないため費用は安価です。

また、下地材(補強板)を使用しない場合は、手すりを柱などの構造体に金物を使って取り付けますが、間柱などは細いため **間柱用の金物** で取り付ける必要があります。

【 下地補強板を使用した手すりの取付け例 】



なお、取り付ける**下地補強板**の望ましい
厚さは、**1.5 cm 以上** です。



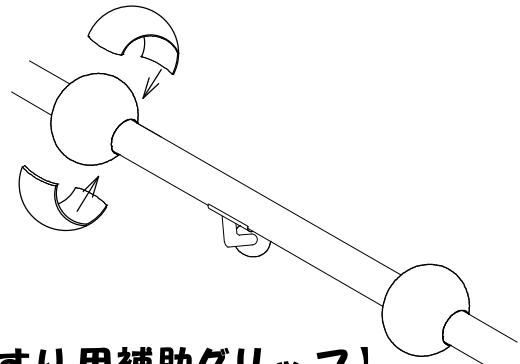
② 手すりはどのような部材が良いか？

手すりの部材を**ティンフル加工**品にす
ると、滑りにくく安心して利用できます。

既に丸棒の手すりが取り付けられている
場合には、後付けできる球面状の**手すり用**【**ティンフル加工の手すり**】
補助グリップを取り付ける方法もあります。

この手すり用の補助グリップには、樹脂
製と金属製があります。

また、滑り止めテープを巻いて滑りにく
くする方法もあります。



【手すり用補助グリップ】

※ 介護保険対象外

③ 屋外の手すりについての注意点

屋外の手すりは、外気の影響が少ない耐候性のある部材を使用します。

ステンレス製は耐候性はありますが、**ステンレスの表面に樹脂被膜など**
の加工が施されていない場合は、外気温に左右されるため、手を触れる
部分が夏は熱く、冬は冷たくなるデメリットがあります。

また、雨などに濡れると滑りやすくなります。

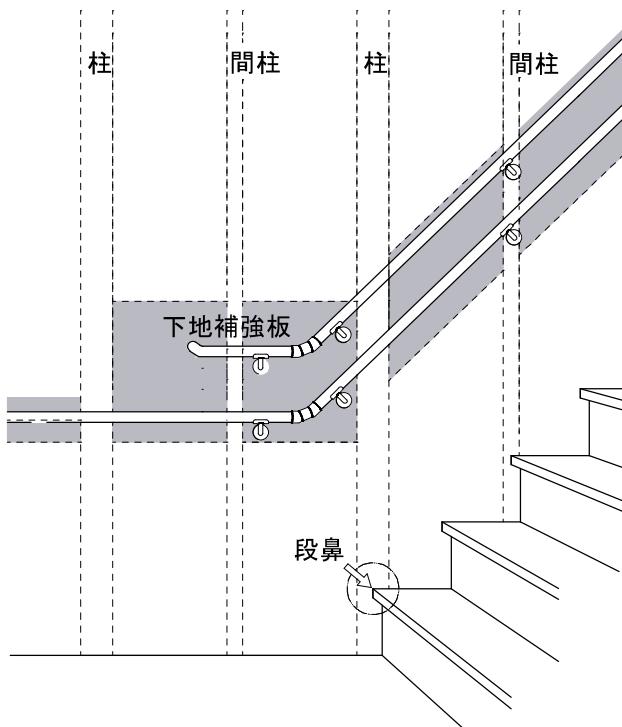
滑り止めテープや**滑り止めシート**などを手すり部分に巻いて、デメ
リットを解消する方法もあります。

④ 階段の手すりの高さについての注意点

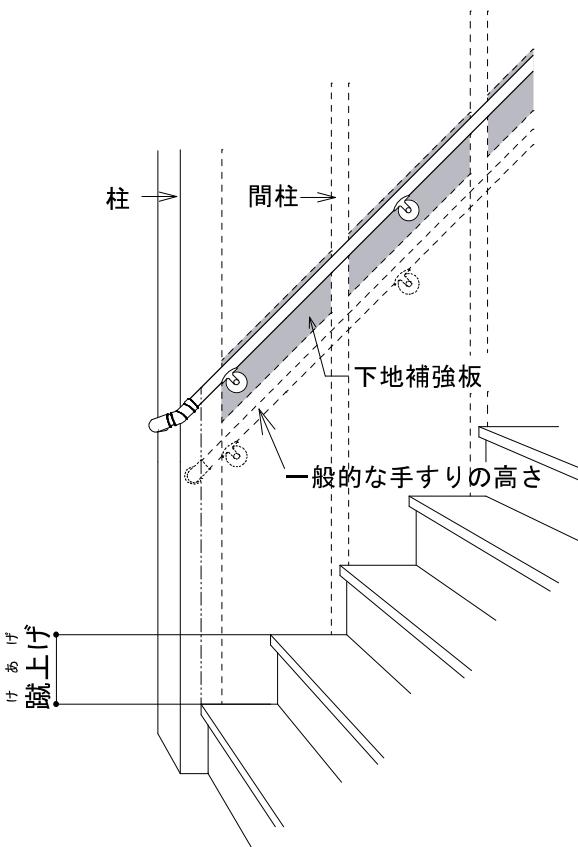
階段の手すりの高さは一般的に、**80cm** 前後 とされておりますが、利用される方に合わせて、**現場で高さを調整する** ことをお勧めします。

階段を上がる時と下りる時では手すりの高さが異なる場合があります。階段の段の高さ（蹴上げ）によっても異なりますが、下りる時のほうが、蹴上げ分程度高くなることもあります。この場合は、上下に2本取付けると上がり下りはどちらもより安全にできます。

1本のみの取付けの場合は、利用される方がより安心して使用できる高さに合わせることをお勧めします。



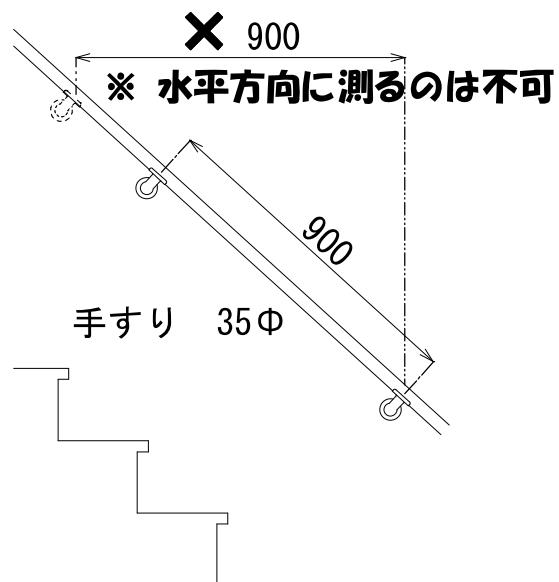
【手すりを上下に2本設置 例】



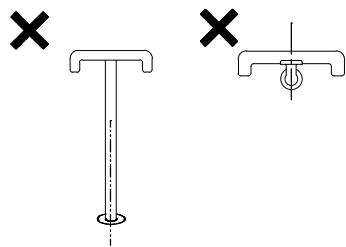
【下りる高さに設置 例】

⑤ 取付金物施工での注意点

① 階段部における水平面での
ブラケット間隔の測定は**不可**

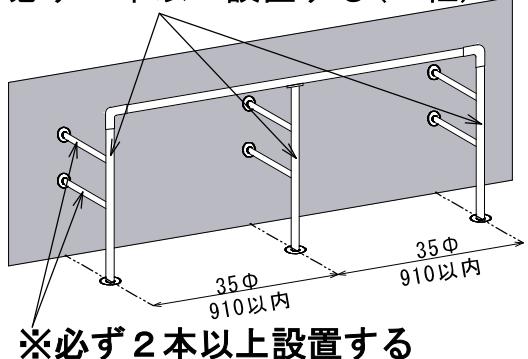


② 支柱及びブラケットの1個使いは
不可

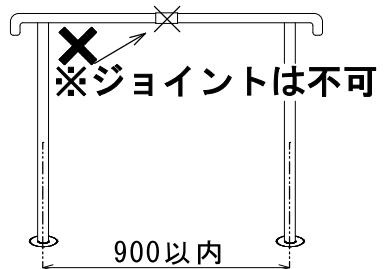


③ 室内の手すりは製品により
思わぬ指定があります。

※ 支柱は手すりの長さに関わらず、
必ず3本以上設置する(T社)

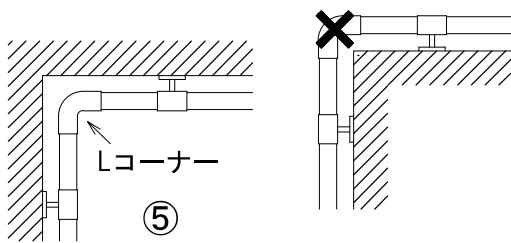


④ 2本の支柱で取付ける場合は
ジョイントを設けない



⑤ 出隅コーナー、入隅コーナーは
金物(ジョイント)を使用する製品によ
り使用できない物があります。

※ 出隅には使用不可の金物があります。

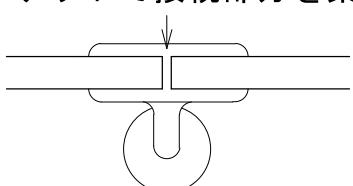


⑥ スタンド直受けは、取付け方向
が決まっています。

⑦ 手すり接続部分は、ブラケット
(支柱)位置で施工しない。

また、ブラケット(支柱)位置か
らの距離が決まっている。

⑧ ブラケットで接続部分を繋げない。



※ 製品によりそれぞれの施工方法があ
ります。施工に当たり注意が必要です。

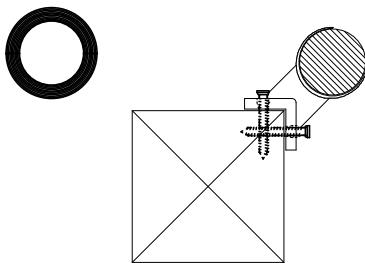
最近、出入口の枠の角や部屋の出隅や入隅のところに、手すりを取り付ける施工が増えていますが、施工するに当たって注意する点があります。

- ⑨ 受け金物を取り付ける場所は、取付け可能な構造であるのか？
- ⑩ 受け金物が縦向き用なのか、横向き用なのかも確認が必要。

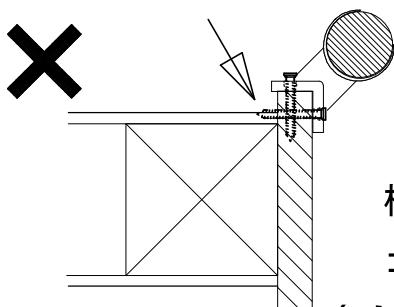
出隅 コーナー

ねじを横から打つタイプ

⑪



⑫



ねじ が枠材より出るため、

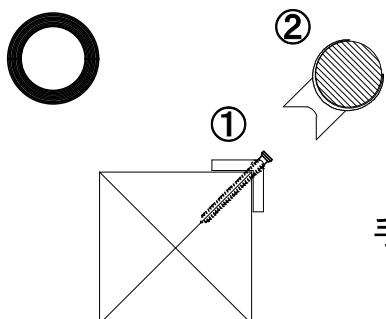
横からねじを打つタイプは 不可

コーナーから打つタイプなら 可

(ねじの長さが違う製品もあります。)

ねじをコーナーから打つタイプ

⑬

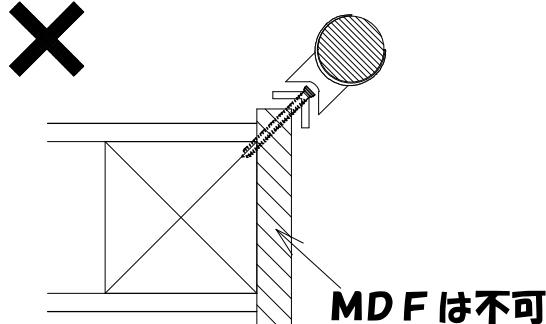


コーナーからねじを打った後、

手すり受け部を取り付けるタイプ。

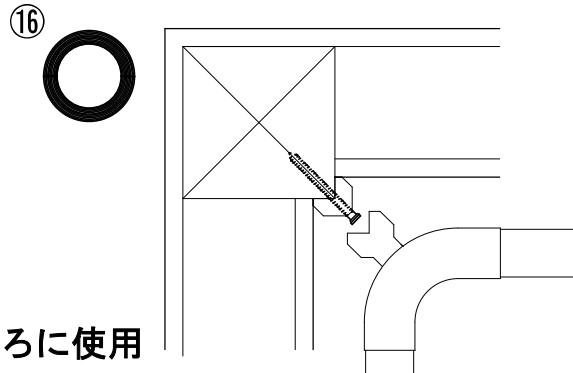
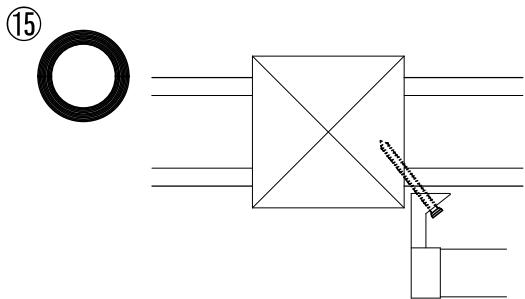
2段構えになっている。

⑭



MDF は不可

入隅 コーナー

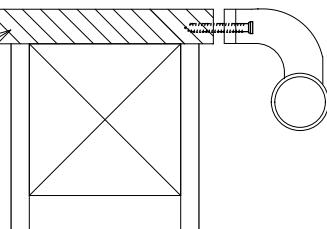


主に真壁、柱が見えているところに使用

枠の表面に付けるタイプ(オフセットスリム)



使用材料に注意
MDF(中質繊維板)は不可



※ 充分注意して施工してください。

プラケット (受け金物) の 中間支持部の間隔は、手すりの太さ35mm または32mm、縦使いか横使い、使用する材料、取付け方法により異なりますので注意が必要です。

例えば

メーカー名	手すりの使い方	手すり棒の直径	受け金物の間隔
T社	縦	35mm	910mm以内
		32mm	800mm以内
	横・斜め	35mm	910mm以内
		32mm	600mm以内
M社	縦横共通	35mm	900mm以内
		32mm	700mm以内

また、鉄芯に樹脂を被膜したものやアルミなどの金属製などは、強度も変わり上記ピッチとは異なります。

⑥ ユニットバスの手すり取付けの注意点

ユニットバスの壁は素材に関わらず取り付けられないところがあります。

- ① 接合部分 (取付けるにはつなぎ目から 10cm 以上離す)
- ② 入隅部分 (取付けるにはつなぎ目から 25cm 以上離す)
- ③ 取合い部分 (取付けるにはつなぎ目から 10cm 以上離す)

それぞれの部分から、10 ~ 25cm 以上離して手すりを取り付けることができます。ビス止めしたところは必ず防水処理をしてください。壁の素材によっては、手すりを取り付けられない場合があります。

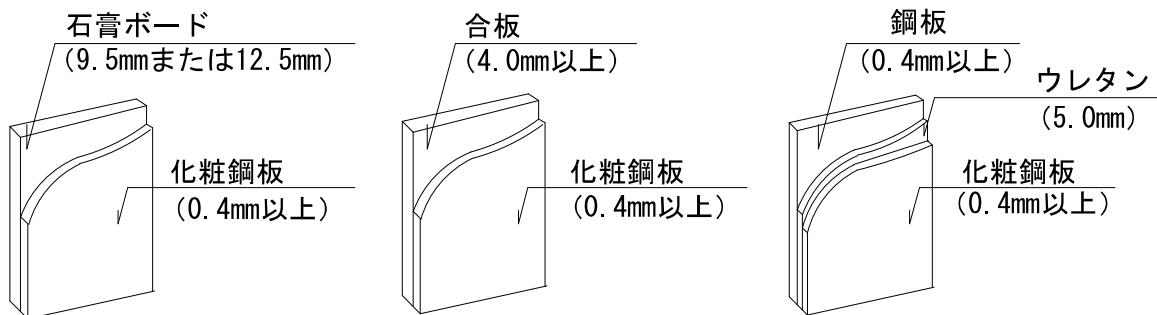
注意事項

ユニットバスにおける取付け不可能な壁

・FRP	・ケイ酸カルシウム板+石膏ボード
・ホーロー	・その他強度不足の壁
・天然大理石	

※ ベースプレートはフレキシブル板及びタイルにも取り付けできません。

ユニットバスの化粧鋼板壁 (鋼板 0.4mm 以上)



メーカーにより多少の違いがありますが、

【ブラケット固定】

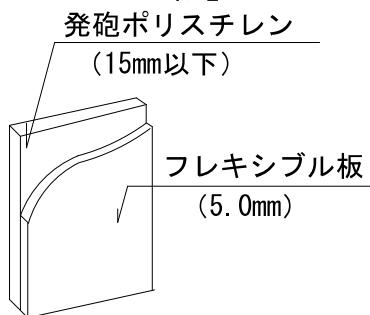
1個につき $\Phi 5 \sim 6 \times 20\text{mm}$ の短ねじ 6 ~ 7 本で取付ける。
(手すりの製品に同梱された付属品)

【ベースプレート (下地補強板) 固定】

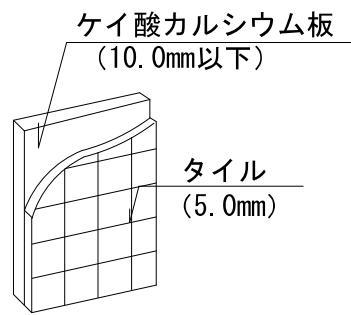
トラスタッピンねじ $\Phi 5 \times 20\text{mm}$ の短ねじで取付ける。

フレキシブル板・タイル

【フレキシブル板】



【タイル】



【ブラケット固定】 中空壁用ねじ（専用）により固定する。

【ベースプレート（下地補強板）固定】 ベースプレートは設置できない。

ユニットバスへの取付け用副資材

- ・ 中空壁用ねじセット（M社）
フレキシブル板+発泡ポリスチレンまたはタイル+ケイ酸カルシウム板のユニットバスへ取り付ける場合に利用する。
- ・ プラスチックアンカー（A社）
壁の裏で団子状となりナットの機能を果たす。
- ・ ウエルナット（ユニットバス用ファスナー）Y社
ユニットバスに取り付ける際に使用する、専用のファスナです。
取付け可能な壁パネルは、石膏ボードが裏打ちされた化粧合板、
塩ビ鋼板、および、特殊化粧セメント板に限る。
- ・ T Q アンカー（N社）
下地のない場合のN社の手すり取付け用アンカーです。
- ・ 固定金具ユニット（T社）
T社のユニットバスに後付けできる固定金具です。
- ・ ユニット用アンカー（SK社）
バスパネルの裏側で金具が広がる構造です。

3-(2) 改修工事における注意点2 段差の解消

1. 玄関の段差の解消の注意点

玄関の上がり框の段差は上がりやすい高さですか？

昇降しにくい時は踏み台を設け、固定すると楽に上がることができます。

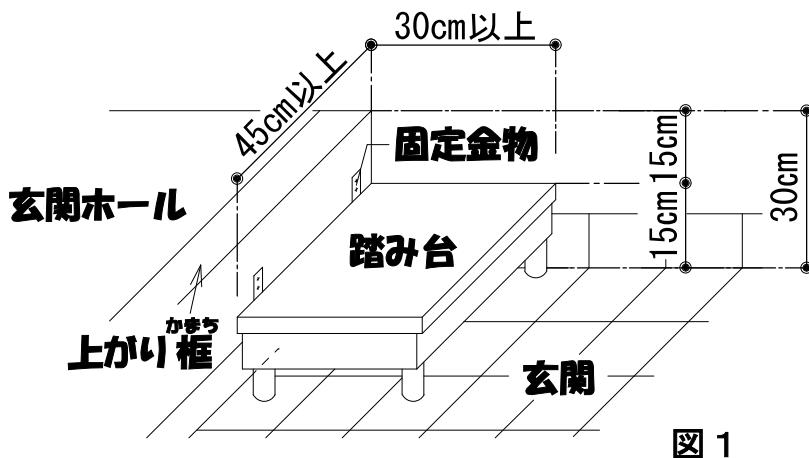


図1

図1の踏み台の高さは、上がり框までの高さ(30cm)の半分で15cm

工事の注意点

- ① 踏み台は低すぎても上りづらい場合があります。
踏み台の高さは、10~15cmの高さで、段の高さを等分に割ったものが理想的ですが、利用する方の身体状況に合わせて踏み台の高さを決める必要があります。
- ② 踏み台の幅は45cm以上、奥行きは30cm以上のものが安全です。

2. 居室と廊下の段差の解消の注意点

① 居室と廊下の床の高さが違う場合

かさあ
嵩上げを行う場合の注意点

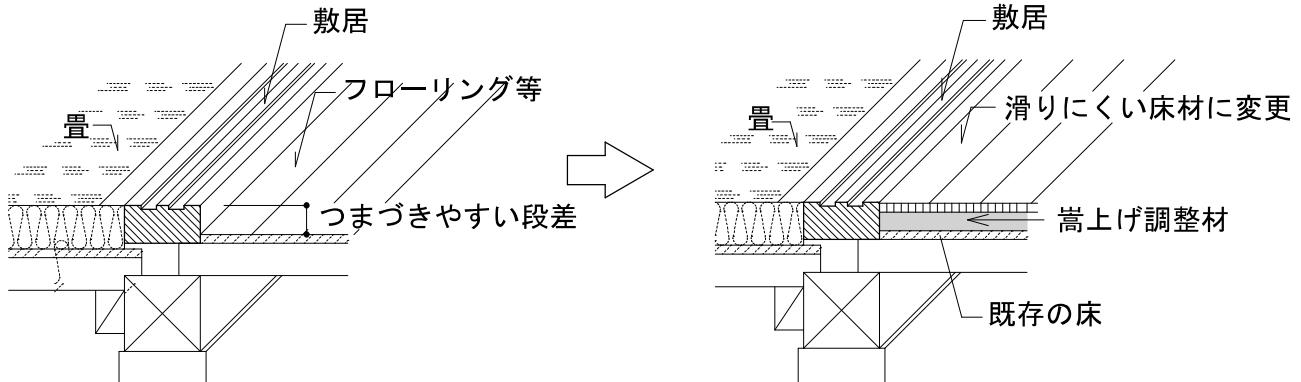


図2 廊下を嵩上げする

段差解消を行う場合に、一部の段差だけなくなったとしても、他に段差ができてしまうことがあります。

一般的には廊下や寝室の床を基準の高さとし、どのようにすれば家全体の段差がなくなるかを考えます。

多くの場合は、図2のように廊下を嵩上げすると段差を解消できます。

② 敷居(沓摺等)のみが上がっている場合

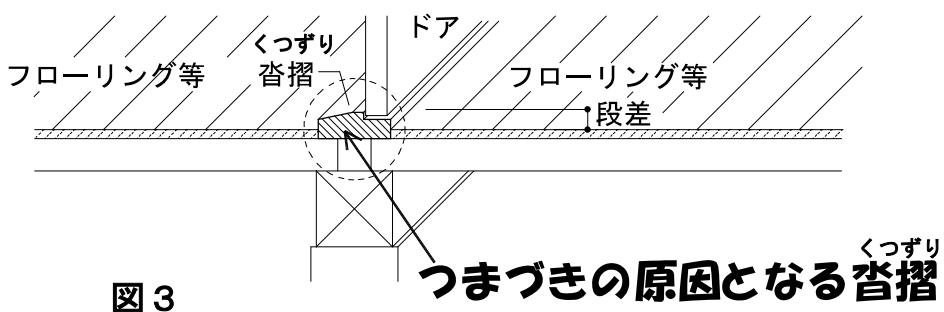


図3の場合の段差は、床をかさ上げして沓摺に合わせるか、沓摺をはずして見切り板を入れるなど、段差の解消について総合的に判断します。

くつずり
図4は、脇摺を見切り板に換えて、床との段差をなくした例です。

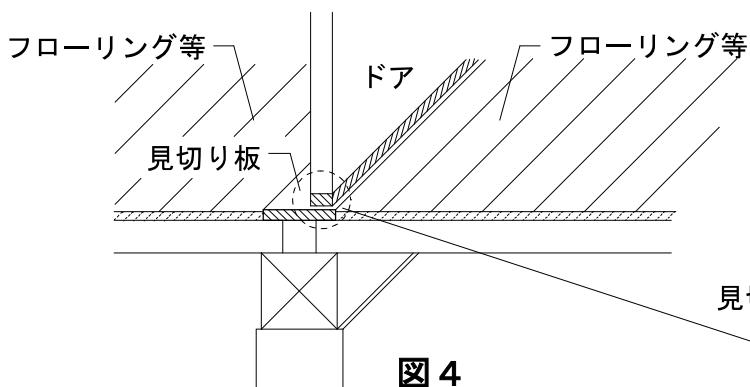
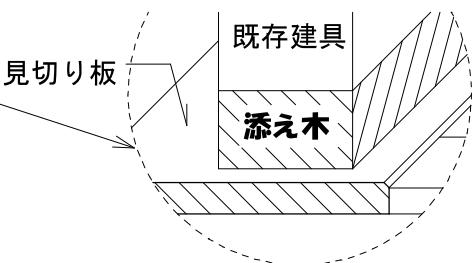


図4

くつずり
飛び出している脇摺等を平らな見
切り板と交換します。
建具と床との隙間が大きい場合は
建具に添え木を取り付ける方法があります。



③ ミニスロープを設置する場合の注意点

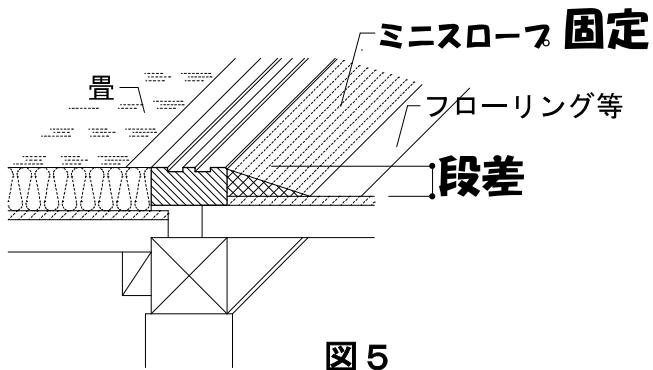


図5

図5のように、**ミニスロープ**で段差の解消を行う方法もありますが、**足首の関節を装具で固定したり関節が硬くなっている人**は、傾斜した面を踏むと滑ったり、膝折れがおきたりして、**危険な場合がある**ため注意が必要です。

ノンスリップテープ など

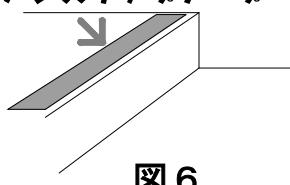


図6

この他、足の上げ下げができる場合には、つまづきなどを防止するために、図6のように段差にテープ等を貼って、色分けするのも効果的です。

3. 浴室の段差の解消の注意点

ユニットバスが普及していなかった頃は、流した湯などが脱衣室に流れ込まないように、15cm ほどの段差 をもたせ、洗い場の床を低くしました。

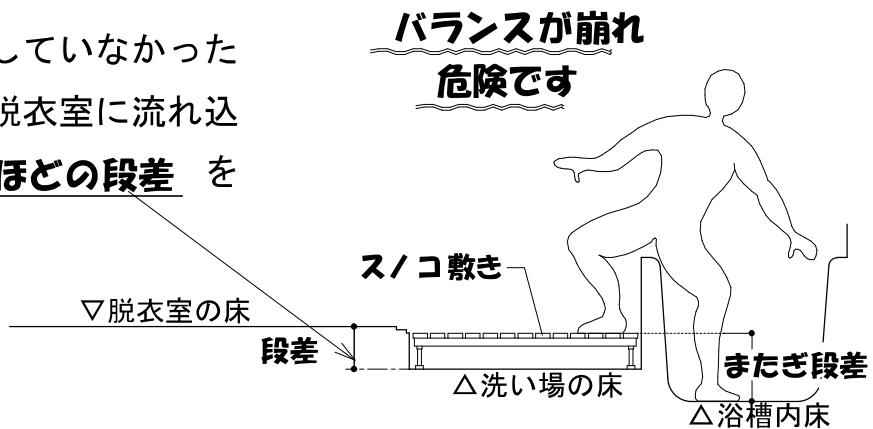


図 7

段差の解消の方法には次の方法があります。

- 浴槽を変える。
- 洗い場の床にスノコを敷く。
- 洗い場の床の嵩上げをする。かさあ (水栓の位置なども適切か確認します。)
- ユニットバス (段差のないもの) に変える。

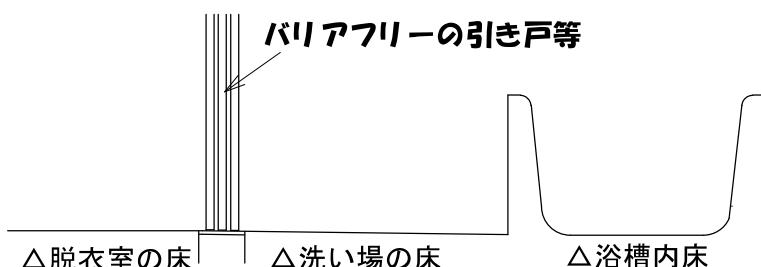


図 8 段差のないユニットバスの例 (断面図)

※ 浴室の出入口の段差を解消するために、洗い場にスノコを敷く場合 (図7) や、**床のかさ上げをする場合** は、浴槽のまたぎ段差が大きくなる場合がありますので **注意が必要** です。

※ 立ち上がり動作やまたぎ動作は、**手すり** があるとより **安心** です。

3-(3) 改修工事における注意点3 床の材料の変更

1. 下地の確認

床の材料の変更は表面を取替えるにあたり、施工する際は下地があらわになります。

その際、下地の状況を把握することが重要です。

特に、浴室、トイレ等の水廻りの下地は腐食が多々あり、施工に支障をきたす場合があります。

建物の所有者と施工者が充分協議して工事を進めることが大切です。

2. 床材の確認

つまづ

使用者の転倒と躓きを予防し、快適な移動ができるよう床材を決めています。

前述の「滑り防止、移動の円滑化のための床(通路面)の材料の変更」でも記してありますが、床材の滑り性試験によって測定される滑り抵抗係数(C. S. R)を用いることにより指標ができると思います。

3. 施工範囲

1. 階段等において滑り止めシール(または滑り止めゴム)の設置は床材の変更に当たります。
2. 和室6帖を押入、床の間も一体でフローリングに改修しようとした場合は、押入・床の間は増設にあたり助成金の対象になりません。
3. 使用者の明確な理由のない希望によるフローリングから畳への改修は、滑り改善とはならないため、対象とならないことがあります。

上記、代表的な事例を掲げましたが、住宅改修として助成金等の対象工事の範囲、とらえ方がありますので事前の確認、注意が必要です。

4. 床材の取替え

具体例

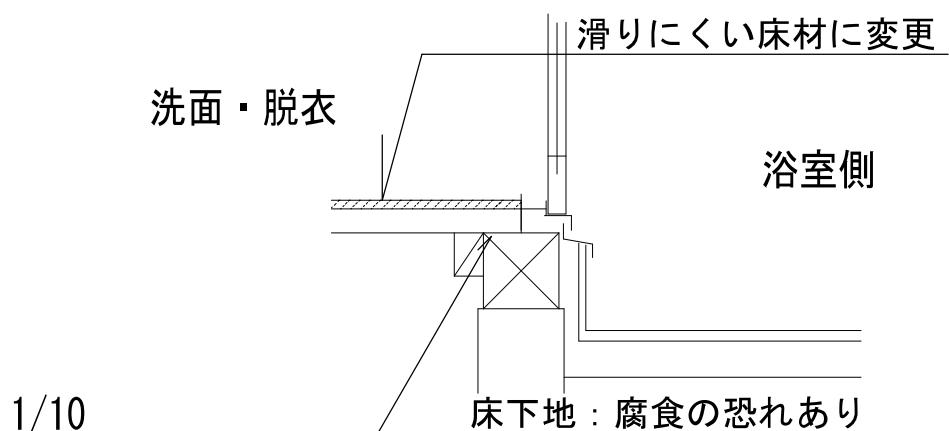
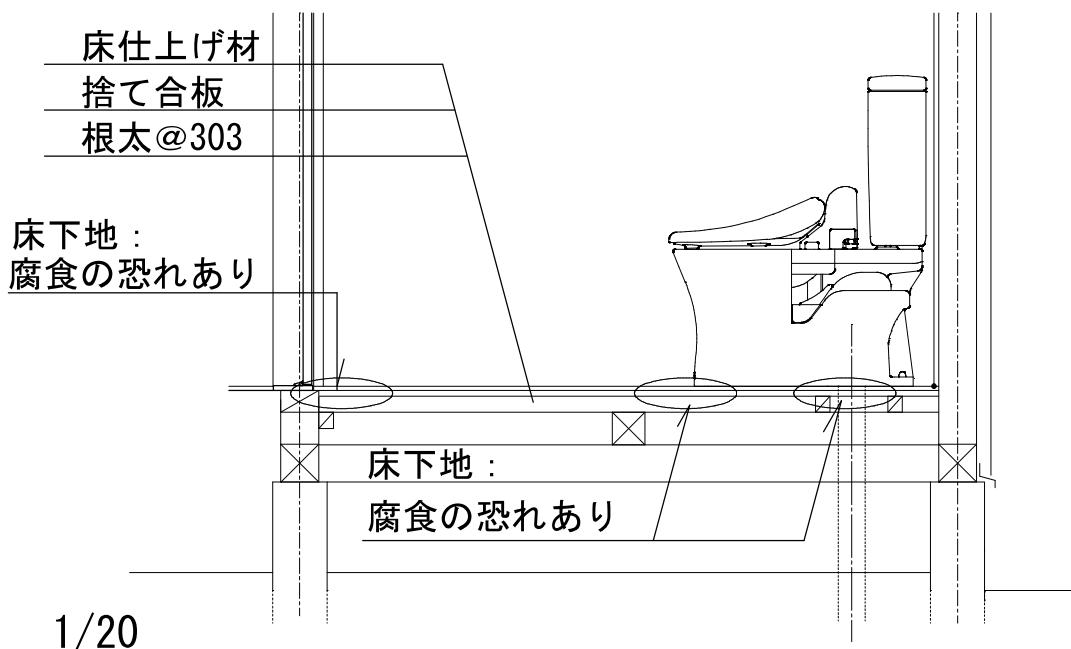
床の仕上げ材料の変更

水廻りの場合は、

- ① 「滑りにくい床材」への変更と 同時に
- ② 「段差の解消」

という役割を果たす場合もあります。

水廻りは、下地が腐食している場合もありますから、特にしっかりと改修しておかなければ、すぐに、再度 改修工事となる場合があります。



3-(4) 改修工事における注意点4 扉の取替え

1. 下地の確認

扉の取替えは、扉のみの取替えでは十分でない場合があり、大きさ、機能等により、扉まわりの下地にまで影響が及びます。

その際、下地の状況を把握することが重要です。

特に、トイレ、浴室、洗面所の水廻りの下地は腐食が多々あり、施工に支障をきたす場合があります。

2. 扉の確認

使用者の使い勝手、用途に即した扉を確認します。

「引き戸等への扉の取替え」や「建具の住宅改修を考える」で記してありますが、身体状況を確認して扉の取替え、取っ手その他機能を選択します。

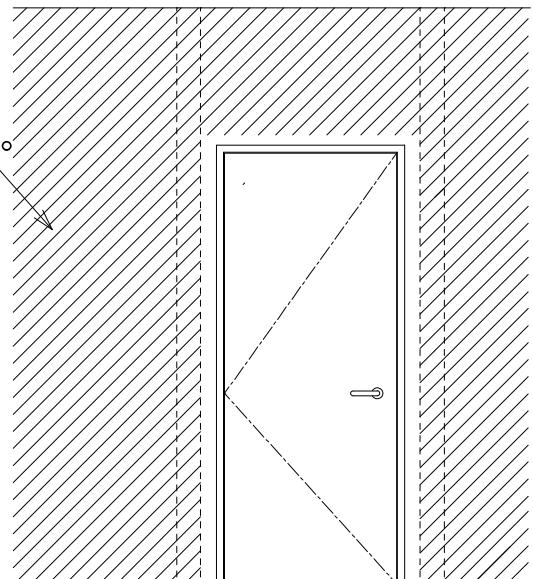
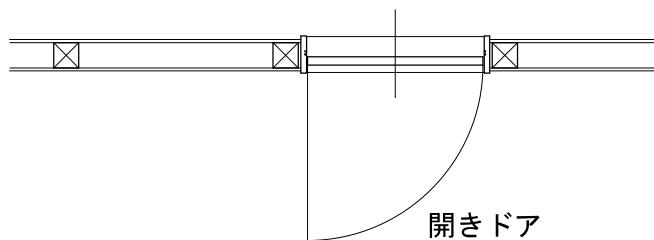
3. 施工範囲

1. 扉のノブからレバーハンドル等への取替えは、多くの費用は掛かりません。
2. 扉の大きさを変更した場合は、下地等まで影響がでます。
3. 引き戸の場合は、下地等の確認が必要となります。

※ トイレ、洗面、浴室の扉の場合は腐食がある可能性あり。

4. 扉の取替え

扉を枠ごと交換の場合は、
この部分は給付対象外となる。

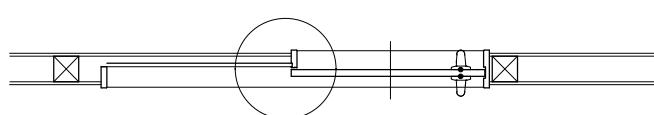


開きドアを引き戸に変更の場合

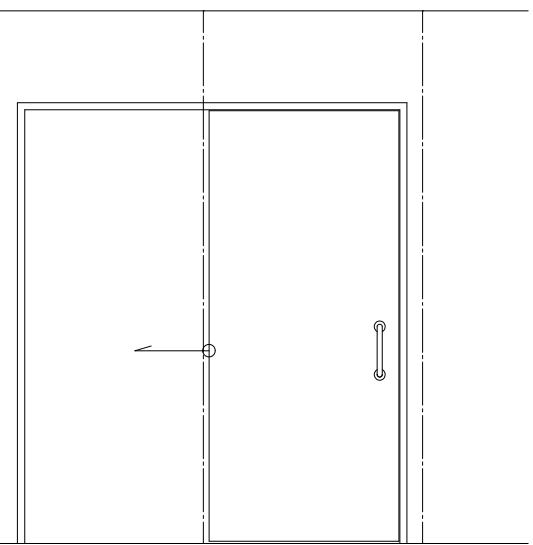


一般的な引き戸に変更

柱が除却できる場合には可能



一般的な引き戸



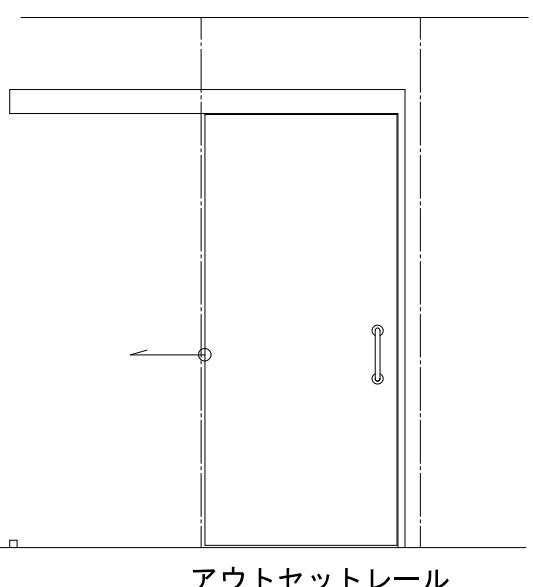
一般的な引き戸

柱が除却できない場合

アウトセットレールといった方法があります



アウトセットレール



アウトセットレール

3-(5) 改修工事における注意点5 便器の取替え

1. 下地の確認

便器の交換にあたり、既存の床に段差のある場合には、なるべく段差のないように工事を行います。

既存の床に段差のない場合には、便器交換にあたり、排水部分が新しく設置する便器からずれている場合などは補修する必要があります。

床に腐食がなく、床仕上げ材のみリメイクする場合であれば、リメイク用の厚さの薄いシートを既存の床の上に貼ることもできます。

この材料は、ホームセンターなどでも扱っており、一般の方でも貼ることができます。

2. 便器の確認

使用者の使い勝手、用途に即した便器を確認します。

既存の便器をそのまま利用しても問題がないか検討します。

介助が必要な便器に交換する場合、車いす等を必要とする場合は、位置の変更が必要になってきます。

3. 施工範囲

便器交換にあたり、新たに電源が必要ないか検討します。

冬季の暖房が必要な場合にはこの時に検討するのも良いでしょう。

但し、介護保険では暖房や電源の増設などの助成はありません。

4. 便器の選定

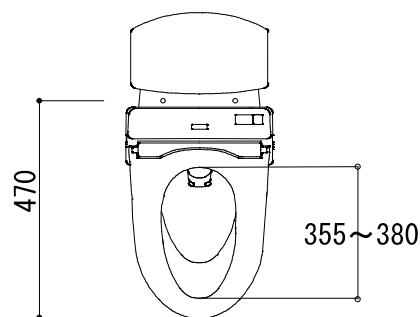
便器の選定により水の節水、CO₂の削減に役立ってきます。

自身の身体状態に合わすことも大切ですが、時代に沿った便器を選定することもまた大切です。

<腰掛便器・便座の選定のポイント >

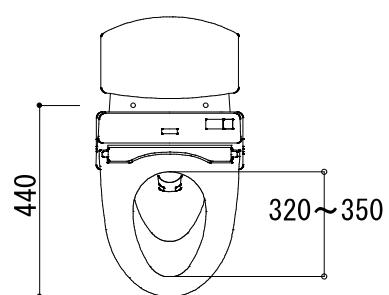
- 1 掃除が楽なこと。
- 2 便座の高さは排泄し易く、かつ座り易く、立ち上がり易いこと。
- 3 便座の高さは排泄姿勢の安定性を重視して便座高さを選択する。
- 4 車いすの場合は移乗し易いこと。
- 5 介助者がいる場合は便器ボウル面が大きいと始末し易い。
- 6 壁リモコンのボタンが使い易い大きさであること。
- 7 温水洗浄便座の選定は、必要とする機能が付いているか。

大型サイズの腰掛便器



主流

普通サイズの腰掛便器



3-(6) 改修工事における注意点6 マンション編

マンションは**共用部分**と**専有部分**に分かれます。

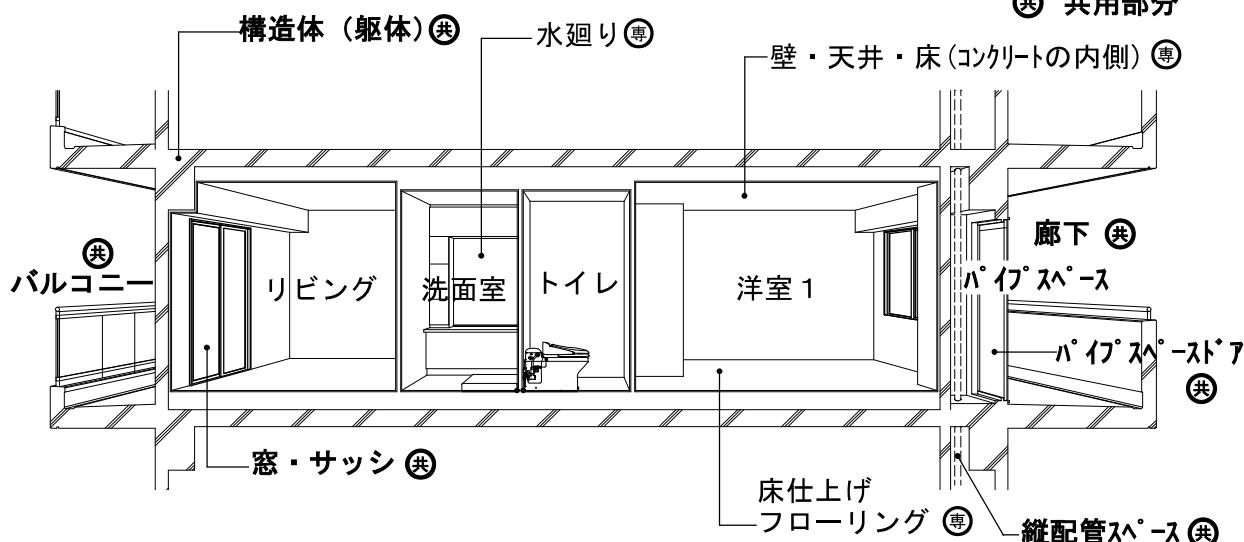
廊下・階段・バルコニーの他、屋根や外壁などが共用部分で、購入して居住している部分が専有部分です。

マンションでは、管理規約によって専有部分が定められています。

《 参考例 》

専有部分

共用部分



専有部分の修繕等を行う場合には、**管理規約**を確認し、**使用細則**に定めるルールを厳守したうえで、**事前申請**と**マンション管理組合の承認**が必要です。

個人の資産である専有部分で修繕をするのに…なぜ手続きが必要か？と疑問を持たれるかもしれません

- ・ 建物構造部や共用部分への不適格工事チェック
- ・ 工事騒音が発生することによる近隣住居への事前告知
- ・ 工事作業員が建物へ出入りすることによる防犯上の対処
- ・ 工事車両への諸注意
- ・ 工事中に共用部分を損傷させないための指導・指示

等、マンションの性質上、いろいろクリアしなければならない問題があります。

例えば、玄関扉や窓はどうでしょう？

マンション標準管理規約には、以下のような内容が明記されていることがあります。

- ① **玄関扉の外側・外壁** は**共用部分**ですから、勝手にペンキ塗り等はできません。→ 美観が損なわることがあるからです。
(表面も共用部の一部、及び、防火上の規制もあります。)
- ② **窓枠・窓ガラス** も**共用部分**です。上記と同様の考えです。
- ③ **構造体(躯体)**は勝手に手を加えてはなりません。
→ 強度等が落ちることがあります。

ところで、廊下や躯体部分に手すりを付けたい場合、共用部分の変更で形状又は効用の著しい変更になるのか、管理組合の承認で済むものか、確認する必要があります。

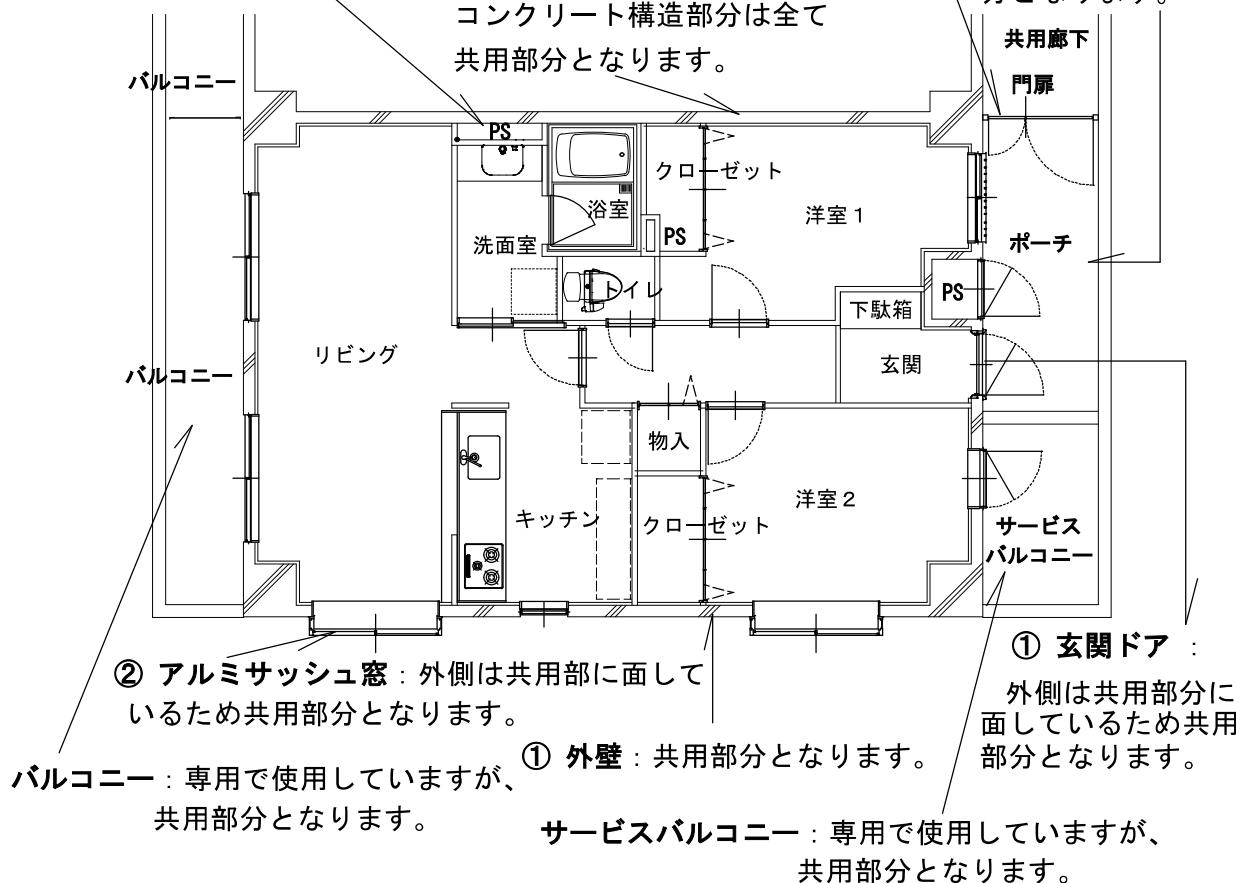
《 参考例 》

PS(パイプスペース)：住戸内にありますが上下階を貫通しているため、共用部分となります。むやみにPSの位置移動はできません。

門扉：専用で使用していますが、共用部分となります。

ポーチ：専用で使用していますが、共用部分となります。

③ 構造体(躯体)：住戸を区画する、コンクリート構造部分は全て共用部分となります。



4 汚れを落とす

4 汚れを落とす

この章では、住宅改修をするほどでもない汚れなどを落とす方法や、コロナウイルス等の洗浄方法などを紹介します。

新型コロナウイルス対策としては、ハンドソープなどを用いた手洗いの他にエタノールなどのアルコール類を用いた清掃が有効です。

但し、テカテカしてツルツルの硬質ウレタン塗装以外のニスなどの塗装面はアルコールで溶けてしましますので、塗装面には向きません。

4-(1) 汚れを落とす

その汚れ落とせますよ！

住宅改修をして、手を入れていない所の汚れが目立ち困ってしまったり、お掃除をしているけど、なかなか汚れが落ちなくて困っていませんか？

汚れの原因は大きく分けると

- ① 埃汚れ（中性）
- ② 油汚れ（酸性）
- ③ 水垢汚れ（アルカリ性）

になり、埃汚れに水垢汚れが付いたり、油汚れに埃や水垢汚れが混ざったりと複合した汚れが多いものです。

今回は、お酢や重曹などを利用した環境にやさしいお掃除を紹介します。

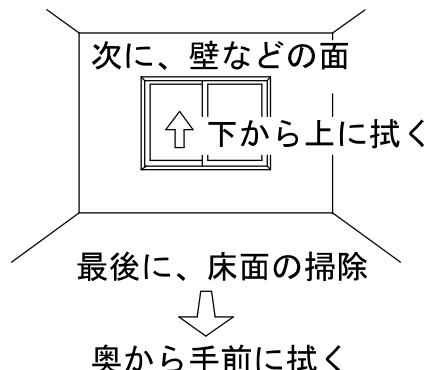
掃除の手順やポイントは、

始めに天井の埃や照明のカバーなど

- ① 上 → 下、奥 → 手前に掃除をする。
- ② 洗剤などは、スポンジやウエス（雑巾）につけて拭く。
- ③ 拭取りや洗剤などは、下から上に拭くと液だれなどで汚れない。
- ④ 軽い汚れを取ってからひどい汚れを取る。

です。

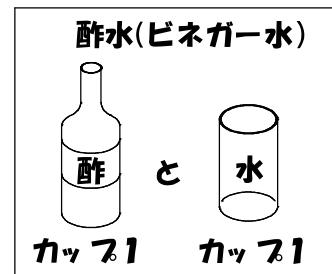
水垢汚れで代表的なものが、水滴が乾いて白くこびりついてしまった汚れです。



これはアルカリ性の汚れになりますから、酸性のもので中和させると簡単に汚れを落とすことができます。

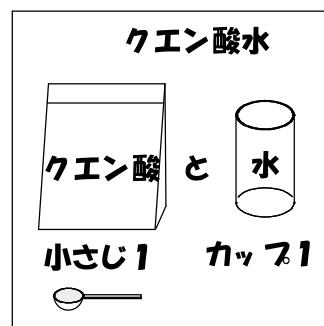
例えば、**水栓金物や浴室の鏡の水垢汚れの落とし方**は、

① 穀物酢などの**酢水**（酢と水の割合1:1）や
クエン酸水（クエン酸小さじ1+水カップ1）
をスプレーし、ペーパーやラップで湿布をする。
※ カップ1=200ml



② 軽い汚れであれば、30分。頑固な汚れであれば半日から一晩、そのままにして汚れを浮かせる。
汚れの程度で時間を調整する。

または



③ ペーパーやラップで汚れを擦り落とし、水で洗い流すか、固く絞ったウエス（雑巾）などで拭き取る。
※ 汚れが落ちていない時は①～③を繰り返す。

④ 汚れが落ちていれば乾拭きをする。
この手順で、汚れを落とすことができます。
※ **重曹** を付けたスポンジなどで、水垢などの汚れを擦り取る方法もあります。

環境に優しい素材

1. 食用酢

酸性・抗菌・中和・激臭あり

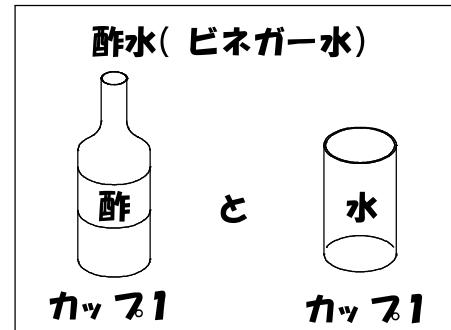
① 穀物酢やアルコール酢など調味されていない酢を使用する。
② 酸性の水は、雑菌が増えるのを防いだり、アルカリ性の汚れを落とす。

③ 床、窓ガラス、鏡、家電などの拭き掃除に向いている。

④ 掃除に使用する **酢水（ビネガー水）の作り方**

- ・酢 カップ1
- ・水 カップ1
- ・液体を入れるスプレー容器など

水で2～3倍に薄めた酢水にして使用する。



⑤ 酢の臭いは時間と共に消える。酢水（ビネガー水）が使用出来るところであれば、水拭き仕上げは要らない。

2. クエン酸 酸性・抗菌・中和・無臭

① 酢やクエン酸は殺菌作用があり、カビ予防になる。

クエン酸の水溶液は乾くと白く残るため、水拭きや洗い流しなどが必要。

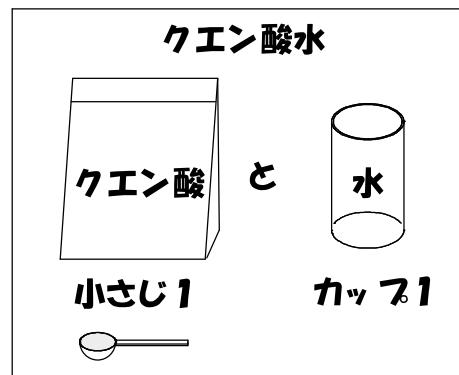
② 水垢や尿、石鹼カスなどによるアルカリ性の汚れを落とす。

③ 掃除に使用する **クエン酸水の作り方**

- ・クエン酸 小さじ1
- ・水 カップ1
- ・スプレー容器など

容器に水とクエン酸を入れ、良く溶かして使う。

クエン酸は水道水で溶かすと腐りやすいため、早く使い切る。



お酢やクエン酸などの使用上の注意

- ※ 大理石などの酸で溶ける物には使用しない。
- ※ 鉄などには、鏽の原因となるため使用しない。
- ※ **お酢やクエン酸などの酸は、塩素系の洗剤と一緒に使うことは厳禁です。有毒ガスが発生するため危険です。**

3. 重曹 弱アルカリ性・研磨・中和・消臭・脱臭・吸湿・軟水化・発泡

- ① 重曹は水に溶けにくいため、粉のまま利用しクレンザーとして使用できる。
- ② 65度以上のお湯に溶かすと強アルカリ性の炭酸ソーダに変化する。
- ③ 油汚れは酸性のため、アルカリ性の重曹で汚れを浮かして落とす。食器のベタベタ汚れや電子レンジ・湯垢・皮脂の汚れなどに効果がある。

④ 掃除に使用する 重曹水の作り方

- ・重曹小さじ2
- ・ぬるま湯カップ1
(40度以下のぬるま湯)
- ・スプレー容器など

容器にぬるま湯と重曹を入れ、良く溶かして使う。



- ⑤ 入浴剤として、食品用の重曹大さじ1杯を、浴槽に入れて混ぜると肌がしっとりする。

疲労回復には、食品用の重曹大さじ1杯に、同じく食品用のクエン酸と食塩各小さじ2杯を混ぜ合わせて入れる。

※ アルミ製品は、重曹などを使うとアルミが黒くなるため要注意。

4. セスキ炭酸ソーダ

弱アルカリ性・中和・消臭・軟水化作用

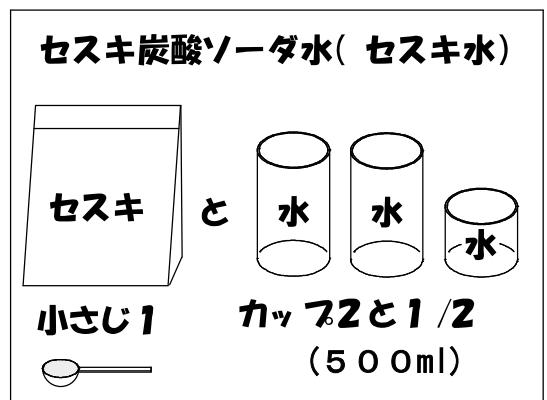
- ① 重曹と炭酸ソーダの中間のような物で、重曹より水に溶けやすく、汚れが落ちやすいため幅広く使用できる。
- ② 油脂をある程度乳化することができる。タンパク質もある程度分解することができるため、**手荒れしやすい方は、ゴム手袋の着用が必要です。**

洗濯やキッチン・部屋の掃除。バスタブや擦りガラス・壁のたばこのヤニ取りなどの掃除に向いている。

③ 掃除に使用するセスキ水の作り方

- ・セスキ炭酸ソーダ小さじ1
- ・水カップ2と1/2 (500ml)
- ・スプレー容器など

容器に水とセスキを入れ、溶かして使う。



- ④ 入浴剤の配合成分としても利用される。

- ⑤ 洗濯にも使用できる。

軽い汚れには、普通の洗剤の代わりに水30Lにセスキ大さじ1と1/2杯を入れ、そのまま洗濯をする。

衿汚れに、セスキ水を吹き付けて5分置いてから洗濯すると、汚れが落ちやすい。

また、**血液の汚れや汗臭さなど**を落とす作用もある。

5. 炭酸ソーダ(酸素系漂白剤) 強アルカリ性・漂白・殺菌・消臭・発泡

- ① 市販の酸素系漂白剤の主成分でもある過炭酸ソーダ。

② 水に溶けると活性酸素を出し、その酸化力で頑固なシミ汚れを分解する。

洗濯槽クリーナーや排水口のクリーナー、食器洗い機用のクリーナーとしても使用できる。

③ 染料を脱色しないので、白物にはもちろん色柄物にも使用することができる。

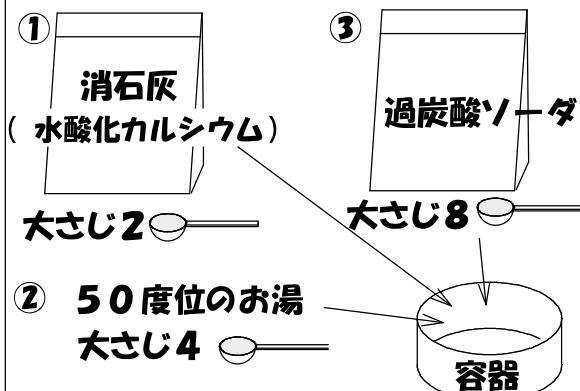
④ カビ取りとしても使用できる。

この場合は、

イ. 過炭酸ソーダ+湯(30~50度)

ロ. 漂白液に浸せない場合に消石灰を混ぜて利用する方法がある。

カビ取り 過炭酸ペーストの作り方



①と②を混ぜ、③を入れて素早く混ぜ合わせ、マヨネーズ位の固さにして、ブツブツと泡立つと出来上がり。

出来上がったペーストを、カビを取りたいところに塗り付ける。

15分以内に終了する。

乾燥しないようにラップなどを被せる。40分ほど置いたのち洗い流し、カビが取れるまで繰り返す。カビが取れていれば消毒用エタノールを吹付けて終了。

程度に合わせて使い分けると良い。

※ 肌荒れするためゴム手袋の着用が必要。

人工素材

6. 家庭用塩素系漂白剤

強アルカリ性・漂白・殺菌・激臭あり

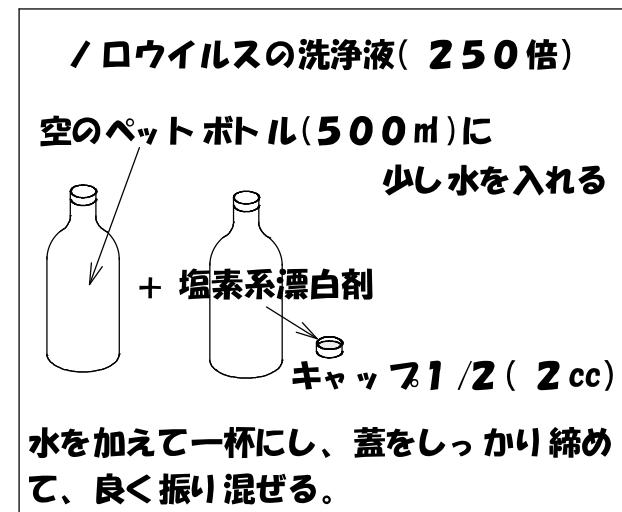
① 家庭用塩素系漂白剤は、次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれている。

② 漂白力が強いため、染料まで脱色してしまうことがある。

③ 殺菌効果も高く、**薄めて**ノロウイルスの洗浄に利用できる。
便座などの消毒には、塩素系漂白剤を**250倍**に水で薄めて使用し、
汚物には50倍に薄めて使用する。

④ カビ取りの洗浄効果も高い。
⑤ 強アルカリ性のため、繊維は
綿や麻・ポリエステル・アクリル素材のみに使える。

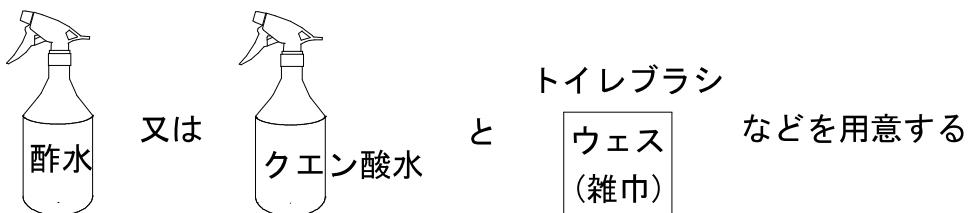
※ 肌荒れするためゴム手袋の
着用が必要。



新型コロナウィルスの除菌
① 手洗いと不織布のマスクの使用
② アルコール消毒など

トイレの掃除のポイント

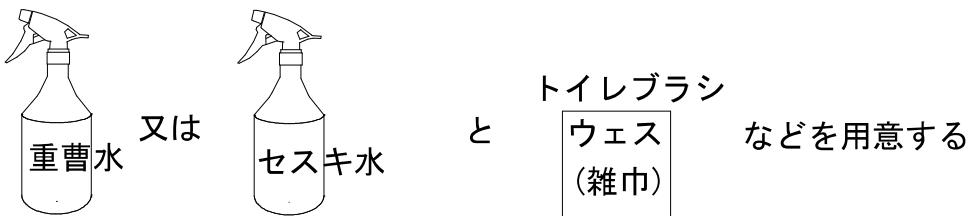
① 水垢や尿などのアルカリ性の汚れ



クエン酸水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス(雑巾)などで水拭きする。
尿の臭いは消えて、スッキリする。

※ 酢水の場合には水拭きは不要。

② 皮脂 や 便 などの 酸性 の汚れ



セスキ水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス（雑巾）などで水拭きする。

便などの臭いは消える。

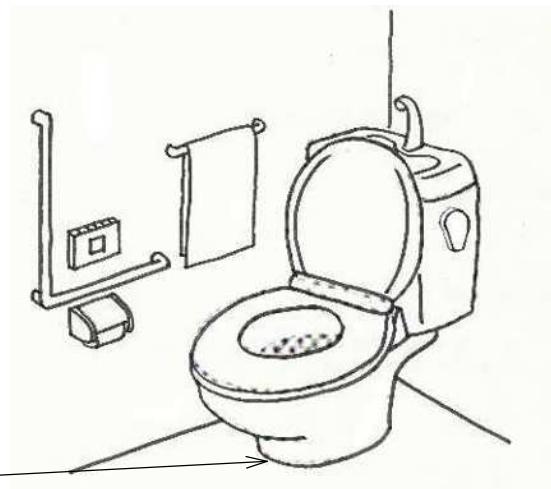
便器にこびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、トイレブラシで擦り落として、洗い流すか拭き取る。

③ 汚れの程度により使い分ける

手洗器など水滴を拭き取る程度の汚れの時は、マイクロファイバークロスやウェス（雑巾）などで拭き取る。

軽い汚れの時は、メラミンスポンジで撫でるように擦り、拭き取る。

汚れがひどい時は、重曹を粉末のままスポンジやアクリルたわしなどに振り掛け、汚れを擦る。汚れが落ちていれば、拭き取って乾拭きをする。



④ 隙間に入り込んだ汚れ

隙間に入り込んだ汚れは、汚れの原因によりクエン酸水やセスキ水などで汚れを浮き上がらせてから、使い古しの歯ブラシや古いプラスチックカードなどを使ってこそぎ取り、水拭き仕上げをする。

※ お酢を薄めたものは水拭きによる仕上げは不要。

洗面化粧台の掃除のポイント

洗面化粧台を汚さないポイント

ポイント1 水気や汚れをそのままにしない

ポイント2 埃を取り除く

① 水垢などのアルカリ性の汚れ



又は



と

アクリルたわし

ウエス
(雑巾)

などを用意する

クエン酸水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス(雑巾)などで水拭きする。

※ 酢水の場合には水拭きは不要。

② 皮脂などの酸性の汚れ



又は



と

アクリルたわし

ウエス
(雑巾)

などを用意する

セスキ水などをスプレーして汚れを落とし、使い捨てのウェス(雑巾)などで水拭きする。

こびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、スポンジやアクリルたわし・ブラシなどで擦り落として、拭き取る。

③ 鏡のうろこ状の汚れ

汚れがこびり付いている時は、穀物酢などの**酢水**（酢1:水1）や**クエン酸水**（クエン酸小さじ1/2+水100ml）を汚れにスプレーし、ペーパーやラップで湿布する。

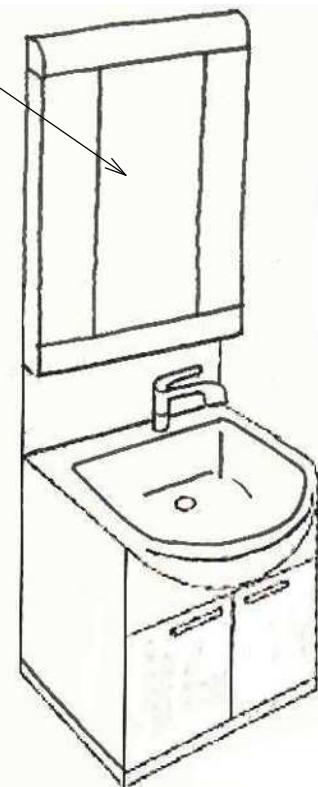
半日から一晩程度置き、汚れを浮かせる。

ペーパーやラップで汚れを擦り落とし、固く絞ったウエス（雑巾）などで拭き取る。

④ 汚れの程度により使い分ける

鏡や洗面器など水滴を拭き取る程度の汚れは、マイクロファイバークロスやウエス（雑巾）などで拭き取る。

鏡以外の軽い汚れは、メラミンスポンジで撫でるように擦って、拭き取る。



汚れがひどい時は、重曹を粉末のままスポンジなどに振り掛け、汚れを擦する。

最後に汚れを拭き取り、乾拭きする。

浴室の掃除のポイント

浴室にカビを生やさないポイント

ポイント1 室温を下げる

ポイント2 石鹼カスや泡をシャワーの水で洗い流す

ポイント3 水気を取り除く

ポイント4 換気をする

① 水垢 や 石鹼カス などの アルカリ性 の汚れ



クエン酸水などをスプレーし、スポンジやアクリルたわしなどで擦り、洗い流す。

② 皮脂 や 汗 などの 酸性 の汚れ



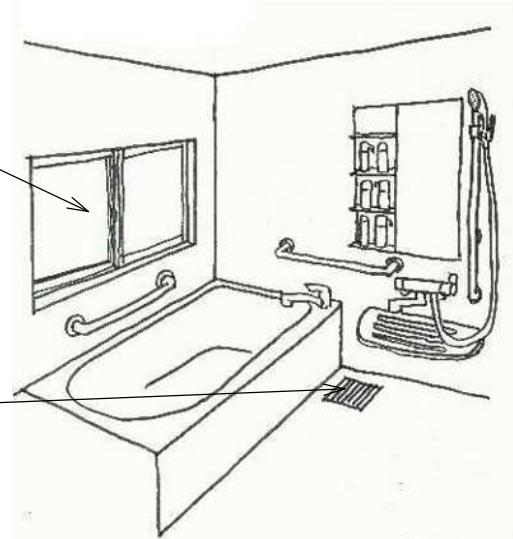
セスキ水などをスプレーし、スポンジやアクリルスたわしなどで擦り、洗い流す。

こびり付いた汚れは、重曹とお酢を泡立つくらいに混ぜたペーストを塗り、アクリルたわしやブラシなどで擦り、洗い流す。

③ 窓サッシの 水垢 汚れ

まず、水気を拭き取る。

次に、サッシの溝の汚れが取れない時は、メラミンスポンジなどで擦って、拭き取る。



④ 排水口の 石鹼カスなどの 汚れ

歯ブラシやブラシ・スポンジで擦り、洗い流す。

排水管などのヌメリや臭気が気になる時は、重曹を1カップ注ぎ、お酢やクエン酸水または、お湯を注ぎ入れ、汚れを浮かせて、洗い流す。

⑤ 洗い場の タイルの 汚れ

重曹を振り撒き、アクリルたわしやブラシで擦り、洗い流して拭き取る。

※ 浴室の水滴を拭き取り、乾燥させるだけでもカビは生えにくくなります。

汚れと素材の比較表					
	クエン酸	酢	重曹	セスキ	過炭酸ソーダ
効果的な汚れ	水垢・尿	水垢・尿	油・皮脂	油・皮脂	油・皮脂
水溶液のPH	酸性 2.3	酸性 2.5 ~ 3.5	弱アルカリ性 8.2	弱アルカリ性 9.8	弱アルカリ性 10.5
水との溶けやすさ	◎	◎	△	◎	◎
手垢汚れの落ちやすさ	×	×	◎	◎	◎
油汚れの落ちやすさ	×	×	○	◎	◎
研磨力	×	×	◎	×	×
水垢汚れ	◎	◎	×	×	×
湯垢汚れ	△	△	○	◎	○
除菌効果	◎	◎	×	×	◎
カビ取り効果	○	○	○ ※クエン酸と併用	△	◎
漂白効果	×	×	×	×	◎
尿などの汚れ	◎	◎	×	×	×
便などの汚れ	×	×	○	◎	◎
血液汚れ	×	×	○	◎	◎
消臭効果	○ ※尿臭	○ ※尿臭	○ ※汗・生ごみなど	○ ※汗・生ごみなど	○ ※汗・生ごみなど
排水パイプの掃除	○ ※重曹と併用	○ ※重曹と併用	○	○	○
洗濯	○ ※柔軟剤として	○ ※柔軟剤として	○ ※お湯に溶かして	○	○
食洗機	○ ※庫内洗浄として	○ ※庫内洗浄として	○	○	○ ※漂白剤として
鍋のコゲ落とし	○ ※重曹と併用	○ ※重曹と併用	○	○	○
スプレー液の作り方	水200ml + クエン酸小さじ1	水100ml + 酢100ml	ぬるま湯100ml + 重曹小さじ1	水500ml + セスキ小さじ1	
掃除用水溶液の作り方	水2L + クエン酸大さじ1	水300~400ml + 酢100ml	ぬるま湯2L + 重曹大さじ6	水5L + セスキ大さじ1	

便利な掃除用具など

- ① 使い捨て用 ウエス(雑巾・古着の肌着などを使い易い大きさにカットして利用)
- ② マイクロファイバークロス
- ③ メラミンスポンジ
- ④ 純正石けん(水と混ぜて練り、石鹼ペーストにすると掃除にも利用できます)
- ⑤ スプレーボトル(掃除用には持ち運び易い小さめの容器が良いでしょう)
- ⑥ 歯ブラシ・ブラシ・綿棒 など

※ 忙しい時やササッと拭きたい時など状況に応じて使い分けると便利ですよ。

5 介護保険における 住宅改修費の支給対象となる 住宅改修の法的根拠

厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費等の支給に係る 住宅改修費の種類

(平成11年3月31日厚生省告示第95号)

最終改正 平成12年12月28日厚生省告示第481号

介護保険法（平成九年法律第百二十三号）第四十五条第一項の規定に基づき、厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費等の支給に係る住宅改修の種類を次のように定め、平成十二年四月一日から適用する。

介護保険法第四十五条第1項の規定する厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費等の支給に係る住宅改修費の種類は、一種類とし、次に掲げる住宅改修がこれに含まれるものとする。

- 一 手すりの取付け
- 二 段差の解消
- 三 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更
- 四 引き戸等への扉の取替え
- 五 洋式便器等への便器の取替え
- 六 その他前各号の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

居宅介護住宅改修費支給限度基準額及び介護予防住宅改修費 支給限度基準額

(平成12年2月10日厚生省告示第35号)

最終改正 平成18年3月24日 厚生労働省告示第146号

介護保険法（平成九年法律第百二十三号）第四十五条第五項及び第五十七条第五項の規定に基づき、居宅介護住宅改修費支給限度基準額及び介護予防住宅改修費支給限度基準額を次のように定め、平成十二年四月一日から適用する。

居宅介護住宅改修費支給限度基準額及び介護予防住宅改修費支給限度基準額

二十万円

介護保険の給付対象となる福祉用具及び住宅改修の取扱いについて

(平成12年1月31日老企第34号)

最終改正 令和4年3月31日 老高発0331第2号

省略

第一 福祉用具 省略

第二 住宅改修

厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費及び介護予防住宅改修費の支給に係る住宅改修の種類

(1) 手すりの取付け

住宅改修告示第一号に掲げる「手すりの取付け」とは、廊下、便所、浴室、玄関、玄関から道路までの通路等に転倒予防若しくは移動又は移乗動作に資することを目的として設置するものである。手すりの形状は、二段式、縦付け、横付け等適切なものとする。

なお、貸与告示第七項に掲げる「手すり」に該当するものは除かれる。

(2) 段差の解消

住宅改修告示第二号に掲げる「段差の解消」とは、居室、廊下、便所、浴室、玄関等の各室間の床の段差及び玄関から道路までの通路等の段差又は傾斜を解消するための住宅改修をいい、具体的には、敷居を低くする工事、スロープを設置する工事、浴室の床のかさ上げ等が想定されるものである。

ただし、貸与告示第八項に掲げる「スロープ」又は購入告示第四項第五号に掲げる「浴室内すのこ」を置くことによる段差の解消は除かれる。

また、昇降機、リフト、段差解消機等動力により段差を解消する機器を設置する工事は除かれる。

(3) 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更

住宅改修告示第三号に掲げる「滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更」とは、具体的には、居室においては畳敷

から板製床材、ビニル系床材等への変更、浴室においては床材の滑りににくいものへの変更、通路面においては滑りにくい舗装材への変更等が想定されるものである。

[平成29年7月3日全国介護保険担当課長会議資料]

平成29年介護保険制度の改正等に関するFAQ] (老健局高齢者支援課分)

質問

「滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更」について、居室においては、畳敷から板製床材、ビニル系床材等への変更等が想定されると通知されているが、畳敷から畳敷（転倒時の衝撃緩和機能が付加された畳床を使用したものなど同様の機能を有するものを含む。以下同じ。）への変更や板製床材等から畳敷への変更についても認められるか。

回答

住宅要介護被保険者的心身の状況、住宅の状況等を勘案して必要と認められる場合には、お尋ねのような変更（改修）についても認められます。

[老健局高齢者支援課]

※ **住宅要介護被保険者的心身の状況、住宅の状況等を勘案して必要と認められる場合には、畳敷から畳敷（転倒時の衝撃緩和機能が付加された畳床を使用したものなど同様の機能を有するものを含む。以下同じ。）への変更や板製床材等から畳敷への変更についても認められる。**

(4) 引き戸等への扉の取替え

住宅改修告示第四号に掲げる「引き戸等への扉の取替え」には、開き戸を引き戸、折戸、アコーディオンカーテン等に取り替えるといった扉全体の取替えのほか、扉の撤去、ドアノブの変更、戸車の設置等も含まれる。

ただし、引き戸等への扉の取替えにあわせて自動ドアとした場合は、自動ドアの動力部分の設置はこれに含まれず、動力部分の費用相当額は、

法に基づく保険給付の対象とならないものである。

[平成21年4月10日老振発第0410001号 厚生労働省老健局振興課長通知]

※ 平成21年4月10日より、「引き戸等の新設」が「引き戸等への扉の取替え」に含まれ、給付対象となりました(引き戸等の新設により、扉位置の変更等に比べ費用が低廉に抑えられる場合)。

(5) 洋式便器等への便器の取替え

住宅改修告示第五号に掲げる「洋式便器等への便器の取替え」とは、和式便器を洋式便器に取り替えや、既存の便器の位置や向きを変更する場合が一般的に想定される。

ただし、購入告示第一項に掲げる「腰掛便座」の設置は除かれる。

また、和式便器から、暖房便座、洗浄機能等が付加されている洋式便器への取替えは含まれるが、既に洋式便器である場合のこれらの機能等の付加は含まれない。さらに、非水洗和式便器から水洗洋式便器又は簡易水洗洋式便器に取り替える場合は、当該工事のうち水洗化又は簡易水洗化の部分は含まれず、その費用相当額は法に基づく保険給付の対象とならないものである。

[平成27年3月27日老振発0327第1号 厚生労働省老健局振興課長通知]

※「すでに洋式便器である場合のこれらの機能等への付加は含まれません。」とあるのは、既存の便器に今まで付いていなかった暖房洗浄便座等の機能のみを取付けることは、住宅改修の対象とならないことを示しています。

(6) その他(1)から(5)の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

その他住宅改修告示第一号から第五号までに掲げる住宅改修に付帯して必要となる住宅改修としては、それぞれ以下のものが考えられる。

① 手すりの取付け

手すりの取付けのための壁の下地補強

② 段差の解消

浴室の床の段差解消（浴室の床のかさ上げ）に伴う給排水設備工事、スロープの設置に伴う転落や脱輪防止を目的とする柵や立ち上がりの設置

③ 床又は通路面の材料の変更

床材の変更のための下地の補修や根太の補強又は通路面の材料の変更のための路盤の整備

④ 扉の取替え

扉の取替えに伴う壁又は柱の改修工事

⑤ 便器の取替え

便器の取替えに伴う給排水設備工事（水洗化又は簡易水洗化に係るものを除く。）、便器の取替えに伴う床材の変更

介護保険法（抜粋）

平成9年12月17日 法律第123号

最終改正 令和4年6月17日 法律第68号

（居宅介護住宅改修費の支給）

第四十五条（要約）

住宅改修の種類と住宅改修費の支給

2 住宅改修費が支給される場合の要件

3 住宅改修費支給額の9割を支給。

8割 支給（第49条の2第1項）、7割 支給（第49条の2第2項）

4 住宅改修費の支給総額の9割（8割、7割）を限度として支給

5 住宅改修費支給限度基準額の根拠

6 市町村は条例により、支給限度額を超えて支給することができる

7 住宅改修費の支給総額の9割（8割、7割）を超えた場合

8 住宅改修を行う事業所に対して、報告若しくは帳簿書類の提出、事務所に立ち入り、検査等ができる

9 事業所に質問又は検査する時は、身分を示す証明書を携帯し求めに応じて提示する

（介護予防住宅改修費の支給）

第五十七条 第一項から第九項の要約

第四十五条と同様な内容

介護保険法施行規則(抜粋) 平成11年3月31日 厚生省令第36号

最終改正 令和4年12月9日 厚生労働省令第165号

(居宅介護住宅改修費の支給が必要と認める場合)

第七十四条 (要約)

住宅改修費は **心身の状況、住宅の状況等を勘案** して必要と認められる場合に限り支給。

(居宅介護住宅改修費の支給の申請)

第七十五条 (要約)

住宅改修費の支給を受ける場合には、事前に第一号から第四号までの書類を提出し、工事が完了した後に第五号から第七号までの書類を提出する。

- 一 住宅改修の内容、箇所、規模 並びに 施工者の氏名又は名称
- 二 住宅改修の見積り、着工予定の年月日
- 三 介護支援専門員の作成する住宅改修が必要と認められる理由書
- 四 住宅改修の予定の状況が確認できるもの
- 五 住宅改修に要した費用、着工及び完成の年月日
- 六 住宅改修費支給申請に係る領収書
- 七 住宅改修完了後の状態を確認できる書類等

2 やむを得ない事情の場合の申請について

3 住宅改修を行う被保険者と住宅の所有者が異なる場合には、所有者の承諾書を添付する。

事前申請の書類		事後申請の書類	
1 住宅改修費支給申請書	一, 二	1 住宅改修費支給申請書	五
2 住宅改修が必要な理由書	三	2 請求書 (受領委任払いのみ)	
3 見積書及び工事内訳書	一, 二	3 領収書	六
4 改修工事前の図面(現況図) 改修工事後の図面(計画図)	四	4 改修工事後の写真	七
5 改修工事前の写真	四	※ 相模原市の住宅改修費支給 申請書類	
6 住宅所有者の承諾書	3		

(居宅介護住宅改修費の上限額の算定方法)

第七十六条 (要約)

法第四十五条第四項の規定により算定する額は第一号の額及び第二号の合計額から第三号の額を控除して得た額とする。

[住宅改修費の利用可能額は、住宅改修費上限額 20 万円から、既に支給された額に、当時の自己負担割合(90、80又は70)分の100を乗じた額の合計額を除いた額]

- 一 省略
- 二 省略
- 三 省略

2 リセットについて

(介護予防住宅改修費の支給が必要と認める場合)

第九十三条 省略

(介護予防住宅改修費の支給の申請)

第九十四条 省略

(介護予防住宅改修費の上限額の算定方法)

第九十五条 省略

6 介護においておぼえておきたい 専門用語と解説

介護において専門用語を覚えておきましょう。

住宅改修費支給申請書の理由書等に頻繁に出てくる用語です。

用語	意味
AD	Autistic Disorder 発達障害のひとつ、自閉性障害(自閉症)
ADHD	Attention-Deficit /Hyperactivity Disorder 発達障害のひとつ 注意欠陥多動性障害
ADL	Activities of Daily Living 日常生活動作 着替え、食事等
ALS	Amyotrophic Lateral Sclerosis 指定難病のひとつ、筋萎縮性側索硬化症
COPD	Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性閉塞性肺疾患
HMV	Home Mechanical Ventilation 在宅人工呼吸療法
HOT	Home Oxygen Therapy 在宅酸素療法
IADL	Instrumental Activities of Daily Living 手段的日常生活動作 買い物、清掃、金銭管理、料理等
ICF	International Classification of Functioning, Disability and Health 国際生活機能分類
ICIDH	International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps 国際障害分類
IL運動	Independent Living Movement 障害者の自立生活運動
KP	Key Person 意思決定や問題解決の要となる人。親族、後見人など
LD	Learning Disabilities 発達障害のひとつ、学習障害
MCI	Mild Cognitive Impairment 軽度認知機能機能障害 記憶障害が存在しても、社会生活に支障を生じず認知症の定義に当たはまる段階ではない状態。
MSW	Medical Social Worker 医療ソーシャルワーカー
OT	Occupational Therapist 作業療法士（国家資格）
PSW	Psychiatric Social Worker 精神保健福祉士（国家資格）
PT	Psychiatric Therapist 理学療法士（国家資格）
QOL	Quality Of Life ① 活動性の回復 生活の質、生活向上 QOLの向上 ② 人との交流の回復 ③ 社会への再統合
ROM	Range Of Motion 関節可動域 関節の運動の方向やその運動範囲
ST	Speech Language Hearing Therapist 言語聴覚士（国家資格）

高齢者に多くみられる疾患

生活習慣の積み重ねや加齢による身体機能の働きの低下などによって、引き起こされることが多くみられる疾患です。

1 脳血管障害(脳卒中)

2 廃用症候群

3 骨折

4 認知症

5 関節リウマチ

6 パーキンソン病

7 糖尿病

8 心筋梗塞

1 脳血管障害(脳卒中)

脳内の血管が詰まる、破れるなどによって脳神経に損傷が生じる病気をいいます。

脳の血管が破れる

{
1 クモ膜下出血
2 脳出血

脳の血管が詰まる

3 脳梗塞(脳血管障害の70~80%)

の3種類に大きく分けられます。

脳梗塞

血栓が血管内に詰まることにより、酸素がその先の脳細胞に送られず、壊死を生ずる症状で、脳梗塞には、次の3タイプがあります。

1 アテローム血栓性脳梗塞

コレステロールなど粥状になったアテロームで塞がれる状態です。

2 ラクナ脳梗塞

脳内奥深くの細い血管が動脈硬化や血栓により塞がれる状態です。

3 脳塞栓

心臓内や首の血管内から血栓が流れ込んで血管を詰まらせる状態です。

障害の範囲や部位により症状は異なります。

2 廃用症候群

長期間にわたる臥床やギプスによる固定などにより、全身や身体の一部を使わない状態が続くと、二次障害として心身の機能に病的な症状が現れる症状です。

3 骨折

骨が折れたり、ひびが入り、骨構造の連続性が断たれた状態をいい、原因、病状、折れ方などはさまざまです。

4 認知症

正常の水準まで達していた知的機能（記憶、認識、判断、学習能力など）が、脳神経細胞が破壊されるなどの原因により、持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。

5 関節リウマチ

人間のからだは、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、その攻撃から身を守るために異物を攻撃・排除する免疫システムをもっています。ところが何らかの原因で免疫システムに異常が生じると、自分のからだの正常な組織を異物と誤認し、攻撃・排除しようとします。これを自己免疫疾患と言います。

関節リウマチは自己免疫疾患の一つで、全身の関節にある滑膜（関節内を覆い、関節液の生産などをしている膜）が攻撃を受け、関節にはれや痛みなどの炎症を起こす病気です。

6 パーキンソン病

手足が震え、筋肉がこわばってくる神経難病の一つです。

代表的な症状

- ① 振戦（震え）：片方の上肢から発症することが多い
- ② 筋固縮：筋肉がこわばって体をうまく動かせない
- ③ 無動・寡動：動作が緩慢になり俊敏な動きができない
- ④ 姿勢反射障害・歩行障害：姿勢反射障害は、体が傾いたときに反射的に姿勢を立て直すことができず、転びやすくなる症状です。

歩行障害は、歩き始めの第一歩がなかなか踏み出せないすくみ足、小さな歩幅で歩く小刻み歩行、踵を地面から離さずに歩くすり足歩行、歩き出すとペースが速くなり止まらなくなる前方突進歩行などがあります。

7 糖尿病

通常、食事をすると血液中のブドウ糖の濃度、血糖値は上昇しますが、膵臓でインスリンが分泌され、その作用により上昇が抑えられます。

ところが、何らかの原因でインスリンの分泌量が少なくなったり、その働きが不十分になったりすると、高血糖となります。この状態が慢性化したのが糖尿病です。

糖尿病は大きく1型と2型とに分けられます。詳細は省略しますが、日本人の場合、全糖尿病の約95%を占めるのが2型糖尿病です。

8 心筋梗塞

冠動脈のどこかで細くなったりつまつたりして心筋に必要な血液が供給できなくなった状態を虚血性心疾患といい、その代表が心筋梗塞です。

障害別にみた疾患

障害の種類や程度によってもたらされる不便・不自由はさまざまです。障害の主な種類は、

1 肢体不自由

- ① 脊髄損傷
- ② 進行性疾患：筋ジストロフィー
- ③ 進行性疾患：脊髄小脳変性症
- ④ 進行性疾患：筋萎縮性側索硬化症(ALS)
- ⑤ 脳性麻痺
- ⑥ 切断

2 内部障害

- ① 心臓機能障害
- ② 呼吸器機能障害
- ③ 腎臓機能障害
- ④ 小腸・直腸・膀胱機能障害

- ⑤ ヒト 免疫不全ウイルスによる免疫機能障害
- ⑥ 肝機能障害

3 視覚障害

- ① 視力障害
- ② 視野障害

4 聴覚・言語障害

- ① 聴覚障害
- ② 言語障害

5 認知・行動障害

- ① 高次脳機能障害
- ② 発達障害：自閉症
- ③ 発達障害：注意欠陥多動性障害
- ④ 発達障害：学習障害
- ⑤ 知的障害
- ⑥ 精神障害

1 肢体不自由

肢体不自由は、上肢(手)下肢(足)、若しくは体幹(頭部と手足除く胴体)に永続的な運動障害があり、日常生活に不自由をきたしている状態です。

① 脊髄損傷

脊髄損傷は、何らかの原因で脊髄が損傷を受けた状態を言います。神経の連絡路が障害されているため、運動機能、知覚機能、自律神経が障害を受け、麻痺などが起きます。

障害を受けた部位により、症状や障害の程度は大きく異なります。

頸髄損傷 (C1～C8)

胸髄損傷 (T1～T12)

詳細は省略

腰髄損傷 (L1～L5)

② 進行性疾患：筋ジストロフィー

筋肉細胞が壊れ、筋萎縮、筋力低下が進行する遺伝性疾患です。日本では主に男児に発症するデュシェンヌ型筋ジストロフィーが多く見られます。

③ 進行性疾患：脊髄小脳変性症（失調症）

脊髄小脳変性症は運動機能障害が慢性的に進行し、ついに歩行不能となって臥床状態となる疾患です。

脊髄小脳変性症（失調症）の重症度分類として、移動の能力が日常生活を規定することが多いです。

④ 進行性疾患：筋萎縮性側索硬化症（ALS）

筋肉を動かす命令を伝える神経である運動ニューロンが徐々に変性し、筋肉が萎縮していく病気です。

⑤ 脳性麻痺

胎生期から新生児期に脳に障害が起こり、運動機能に異常が生じる病気です。

⑥ 切断 省略

2 内部障害

「身体障害者福祉法」による以下の7つの障害の総称

① 心臓機能障害

② 呼吸器機能障害

③ 腎臓機能障害

④-1 小腸機能障害

④-2 ぼうこう又は直腸機能障害

⑤ ヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能障害

⑥ 肝機能障害

① 心臓機能障害

心臓の機能が、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や、弁膜症、心筋症などの疾患により低下した状態を言います。

② 呼吸器機能障害

- 1 換気機能
- 2 通気性の維持・気道の浄化機能
- 3 肺胞ガス交換機能

のうちいづれかの機能に障害を生じたものが呼吸器機能障害です。

③ 腎臓機能障害

何らかの原因によって腎臓がその機能を失い、生体の恒常性を維持できなくなった状態を言います。

④ 小腸・直腸・膀胱機能障害 省略

⑤ ヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能障害

ヒト免疫不全ウィルス（HIV）感染によって発症する免疫機能障害が後天性免疫不全症候群（AIDS）です。

⑥ 肝機能障害

何らかの原因によって肝臓の機能が障害を受けて正常に働くなくなった状態を言います。

3 視覚障害

① 視覚障害

眼球の形状の違いにより、近視、遠視、乱視等の屈折異常があります。

② 視野障害

視野は一点を注視したときに見える範囲です。

視野欠損には「狭窄」「暗点」「半盲」などがあります。

4 聴覚・言語障害

① 聴覚障害

耳から大脳に至るまでの経路のどこかに機能低下が生じると聴覚障害（難聴）が起こります。

② 言語障害

失語症：大脳の言語野が障害を受け言葉の組み立て、理解が困難になります。

構音障害：発声発語器官の形態異常、聴覚異常などです。

音声障害：声帯の異常や喉頭摘出などが原因となります。

5 認知・行動障害

① 高次脳機能障害

大脳が担っている機能のうち、注意・言語・記憶・思考・認知・推論・学習・行為などの複雑な精神活動を高次脳機能と言い、これらの機能が障害された状態を高次脳機能障害と言います。

イ 注意障害

一つのことに長時間集中できず、気が散りやすく、何かしようとするとミスが多く、複数のことを同時にしようとすると混乱します。

ロ 記憶障害

物の置き場所を忘れる。同じことを繰り返し質問するなどの重度の記憶障害の場合は、現実にはない話（作話）をし、周囲が否定しても納得しないことがあります。

ハ 遂行機能障害

適切な目標を持ち、それを達成するための計画を立て効率よく実行し、その結果を評価して次の行動に生かすことが困難になります。

二 社会的行動障害(行動と情緒の障害)

感情のコントロールができず、些細なことで怒ったり、場違いな場面で突然笑いだしたりします。適切な対人関係を作れなくなります。

ホ 失言

話す・聞く・書く・読むという言語機能の一部または全部に障害があり、言葉による意思疎通が困難です。

ヘ 失行

今まで使えていた道具が上手に使えなくなったり、誤った使い方をするようになります。

ト 失認

視覚、聴覚、触覚の機能に問題がないのに、それがなんであるかわからない症状が出ます。

チ 半側空間無視

脳損傷の反対側の空間に意識がいかなくなったりします
左半側空間無視が圧倒的に多く、左側にある障害物に気づかないでぶつかる、左側に置かれた食事を食べずに残すなどが見られます。

リ 身体失認

身体の半身に麻痺があっても自覚できないことがあります。
これらは入院中には気が付かなかった問題が日常生活に戻ってから顕在化していくことが多く見られます。

発達障害について

発達障害とは「自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能

の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるものを言います。

② 発達障害：自閉症

イ 社会性の能力の障害

対人、社会面で適切で相互的な関係を作ることが困難な症状です。

ロ コミュニケーション能力の障害

言葉の理解が遅れ、相手との相互的な意思疎通を図ることが困難な症状です。

ハ 想像力の障害とそれに伴う行動の障害

思考や行動の柔軟性の発達が未熟で、限定的・反復的・常同的な行動をとり、いつも同じ道を通らないと気がすまないなどがあります。

③ 発達障害：注意欠陥多動性障害

イ 多動性

一定の時間じっとしていることができずに、立ち歩いたり走り回ったりします。

ロ 衝動性

順番を待つことができなかつたり、相手の質問の途中で答えたりします。

ハ 不注意

一つのことをするのに集中力を持続することが困難であつたり、すぐに気がそれてしまつたり、注意散漫な状態になつたりします。

④ 発達障害：学習障害

基本的に知能的には遅れがなく、ある程度の能力にのみ障害があるのが特徴です。主に、読み方の障害、書いて表現する能力の障害、

計算障害の3つのパターンがあります。

⑤ 知的障害

- イ 知的機能が明らかに平均より低い状態であり、
- ロ 適応技能に問題があります。
- ハ 18歳以前に発症しています。

⑥ 精神障害

イ 外因性精神障害

器質性精神障害：脳の機能が障害されて起きます

症状性精神障害：脳以外の身体疾患によって起きます。

中毒性精神障害：アルコールなど身体外部からの物質によります。

ロ 内因性精神障害

遺伝や脳の働き方など個人の病気のなり易さなどを内因と言い、統合失調症、躁鬱病などがあります。

ハ 心因性精神障害

ストレスや周囲の環境など心理的要因がきっかけとなる、明らかに納得できる原因が存在します。ノローゼ、ヒステリーなどがあります。

介護保険の16特定疾病

2号保険者であって、介護保険の給付対象となる病気を「特定疾病」と称します。現在「特定疾病」は以下の16疾病です。

1. がん末期
2. 筋萎縮性側索硬化症（老化との関係は不明です）
3. 後縦靭帯骨化症
4. 骨折を伴う骨粗鬆症
5. 多系統萎縮症
6. 初老期における認知症（アルツハイマー、血管性等。両者以外診断基準にはのっていません）
7. 脊髄小脳変性症

8. 脊柱管狭窄症
9. 早老症（ウェルナー症候群など）
10. 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
11. 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等。診断基準には脳出血と脳梗塞しかのっていません）
12. パーキンソン病関連疾患（症候群ではない）
13. 閉塞性動脈硬化症
14. 関節リウマチ
15. 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息、びまん性汎細気管支炎）
16. 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 です。

要介護度の目安

要支援1　社会的支援を必要とする

- ・身のまわりの世話の一部に見守りや手助けなどの介助が必要。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に、何らかの支えを必要とすることがある。

要支援2　社会的支援を必要としているが、心身の状態が安定している

- ・身のまわりの世話に見守りや手助けなどの介助が必要。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に、何らかの支えを必要とする。
- ・移動の動作に何らかの支えを必要とすることがある。
- ・問題行動や理解の低下がみられることがある。

要介護1　部分的介護を必要としていて、心身の状態が不安定な状態

- ・身のまわりの世話に見守りや手助けなどの介助が必要。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に、何らかの支えが必要。
- ・移動の動作に何らかの支えを必要とすることがある。
- ・問題行動や理解の低下がみられることがある。

要介護2 軽度の介護を必要とする

- ・身のまわりの世話に見守りや手助けなどの介助が必要。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に、何らかの支えが必要。
- ・移動の動作に何らかの支えを必要とする。
- ・排泄や食事に見守りや手助けなどの介助を必要とすることがある。
- ・問題行動や理解の低下がみられることがある。

要介護3 中等度の介護を必要とする

- ・身のまわりの世話が自分ひとりでできない。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作が自分ひとりでできない。
- ・移動の動作が自分でできないことがある。
- ・排泄や食事が自分ひとりでできない。
- ・いくつかの問題行動や理解の低下が見られることがある。

要介護4 重度の介護を必要とする

- ・身のまわりの世話がほとんどできない。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない。
- ・移動の動作が自分ひとりでできない。
- ・排泄がほとんどできない。
- ・多くの問題行動や全般的な理解の低下が見られることがある。

要介護5 最重度の介護を必要とする

- ・身のまわりの世話がほとんどできない。
- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない。
- ・移動の動作がほとんどできない。
- ・排泄や食事がほとんどできない。
- ・多くの問題行動や全般的な理解の低下が見られることがある。

7 住宅改修費支給申請書の 作成のポイント

介護保険の住宅改修費支給申請にあたり注意すること

「介護保険 住宅改修のてびき（令和6年4月改定版）」より

介護保険を利用して住宅改修工事を行う前に、必ずケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談ください。

対象とならない工事は、新築や増築部分に対してと老朽化を理由とした住宅改修（営繕工事）などです。

工事前に申請を行い、介護保険課からの「住宅改修内容確認済」の通知を受領してから、工事を行ってください。

申請書と添付書類

※ 相模原市の住宅改修費支給申請書類

工事前に必要な書類	工事後に必要な書類
1 住宅改修費支給申請書	1 住宅改修費支給申請書(写し)
2 住宅改修が必要な理由書	2 領収書(工事費10割)
3 見積書及び工事内訳書	3 改修工事後の写真
4 改修工事前の図面(現況図) 改修工事後の図面(計画図)	1 住宅改修費支給申請書(写し) 2 請求書(内訳書)
5 改修工事前の写真	3 領収書(自己負担分)
6 住宅所有者の承諾書	4 改修工事後の写真

「支給申請書」の記入ポイント（事前申請）

1 住宅改修費支給申請書

申請書は、申請方法に合わせて「受領委任払い用」又は「償還払い用」のいずれかを用いて、申請日及び着工予定日、住宅改修の内容、施行業者名を記入します。

受領委任払い用の申請書にある、受任事業者欄の代表者印を押印します。

「受領委任払い」

受領委任払いは、住宅改修工事を行う施工業者が住宅改修費支給の申請者（利用者）に代わって、介護保険から支払われる金額を直接受け取る制度です。

利用者は、自己負担分と自費分のみ施工業者に支払います。

施工業者は、「代理受領に係る申出書」により申請して登録します。

「償還払い」

償還払いは、利用者が施工費を一旦全額支払い、後日介護保険から支払われる金額を受け取る制度です。

「住宅改修が必要な理由書」の作成ポイント 1

理由書は、利用者を担当しているケアマネジャー（介護支援専門員）が 作成 します。

理由書の作成者欄には、利用者を担当しているケアマネジャー（介護支援専門員）又はお住いの地域の地域包括支援センターの担当職員が下記の内容を記入します。

改修前現地確認日、理由書作成日

（理由書作成日は、現地確認日以降になるので注意する）

所属している 事業所名

所在地・電話番号

介護支援専門員等氏名

理由書のなかには、階段の手すりを設置することのみ記載し目的が記入されていないことがあります。

例えば、階上のベランダへ物干しに移動するためなのか、あるいは寝室に移動するためなのか、図面からも読み取れない場合がありますので、必ず目的を記載してください。

「住宅改修が必要な理由書」作成のポイント2

理由書は、ケアマネジャー（介護支援専門員）等が作成しますが、そのポイントは何か理由書（P1）にある「**住宅改修により日常生活をどう変えたいか**」が**重要なポイント**です。

理由書（P2）の各項目に記載する内容は、

- ① 改善をしようとしている生活動作
- ② ①の具体的な困難な状況
- ③ 改修目的・期待効果をチェック、改修の方針
- ④ 改修項目（改修箇所）

を、記入します。

例えば、「階段に手すりをつける」住宅改修の理由書の記載は、

活動	その他の活動
① 改善をしようとしている生活動作	2階への階段の昇降
② ①の具体的な困難な状況	2階にある自室までの移動の際、階段に支えるものや掴む手すりが無いため動作が不安定で転倒等の危険がある
③ 改修目的・期待効果をチェック、改修の方針	<input type="checkbox"/> 転倒などの防止、安全の確保 <input type="checkbox"/> 動作の容易性の確保 <input checked="" type="checkbox"/> 利用者の精神的負担や不安の軽減 2階に移動するための階段昇降が手すりをつける事により容易になり、安全が確保できる
④ 改修項目（改修箇所）	手すりの取付け (階段の手すり取付け)

上記の例のように記入すると判り易いでしょう。

どのような目的で、住宅改修を行おうとしているのか。

どのような住宅改修を行うと生活動作が容易になるのか。

等、考慮して住宅改修の計画を立てるようになるとより良い住宅改修になると考えます。

「見積書及び工事内訳書」の作成ポイント

見積書には事業者の氏名又は名称及び所在地、電話番号と見積書の**発行日**を記載します。

提出書類の**宛名**は全て**被保険者**（利用者）とします。

見積書に住宅改修の支給対象外の経費を含む場合は、工事内訳書で支給対象となる工事の費用を明確にします。

住宅改修の内容、箇所、規模が判るように**工事内訳書を作成**します。

工事内訳書は、工事箇所、内容及び規模を明記し、材料費（メーカー一名、定価、品番、数量等も記載）、施工費（工賃）、諸経費等を適切に区分したものとします。

つまり、工事内訳の数量は一式では住宅改修工事の内容を把握できないため、できるだけ明確にします。

- ① 製品の場合は、名称、メーカー名、品番、数量等を記入する
- ② 面積の判るものは記入する

ユニットバスなどは、手すり、床、浴槽、建具等の**按分表**をメーカーから取寄せて添付し、見積書の内訳を理由書の内容に沿って作成します。

工事内訳、図面、写真には、**同一の番号**を表記しますと、関連が判り易くなります。

工事箇所ごとに番号を付け、同じ箇所は図面及び写真にも同一の番号を記載し、対比し易くすると、下記のようになります。

記載例

作成日 令和〇〇年〇〇月〇〇日

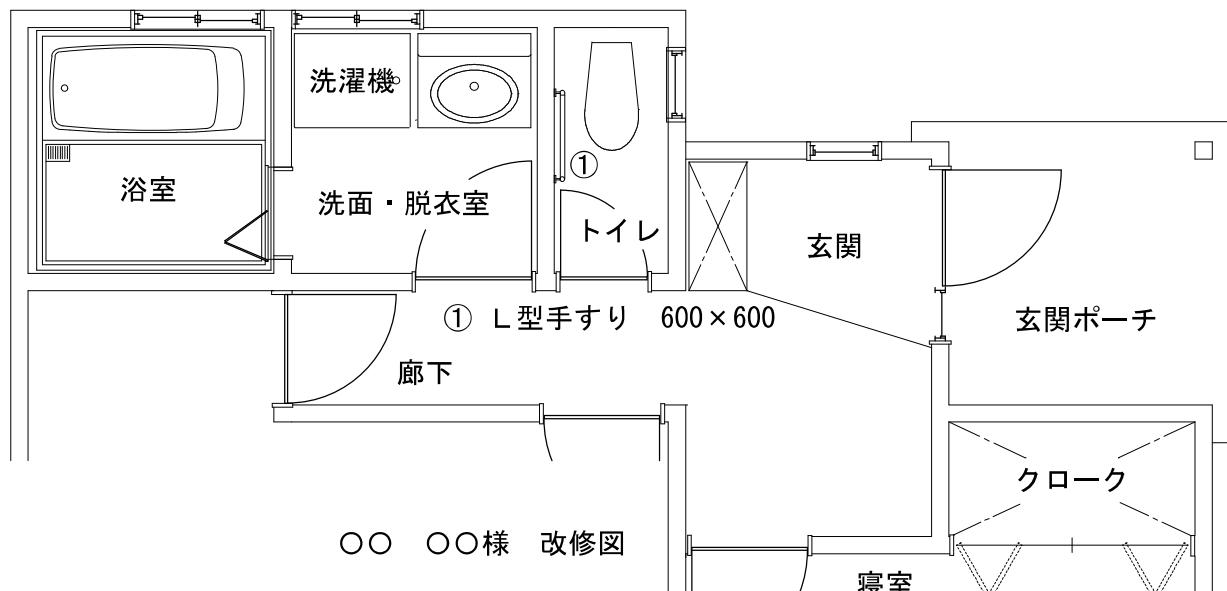
〇〇 〇〇様 見積書及び工事内訳書

施工業者名

所在地

電話番号

部位番号	室名	名 称	仕様(内容)	数量	単価	金 額	備 考
①	トイレ	L型手すり					メーカー名〇〇〇〇
		手すり棒	品番 〇〇〇〇	1.2 m	2640	3168	定価 3300円
		エンドブーフレット	品番 〇〇〇〇	2 個	1760	3520	定価 2200円
		コーナーブーフレット	品番 〇〇〇〇	1 個		1600	定価 2000円



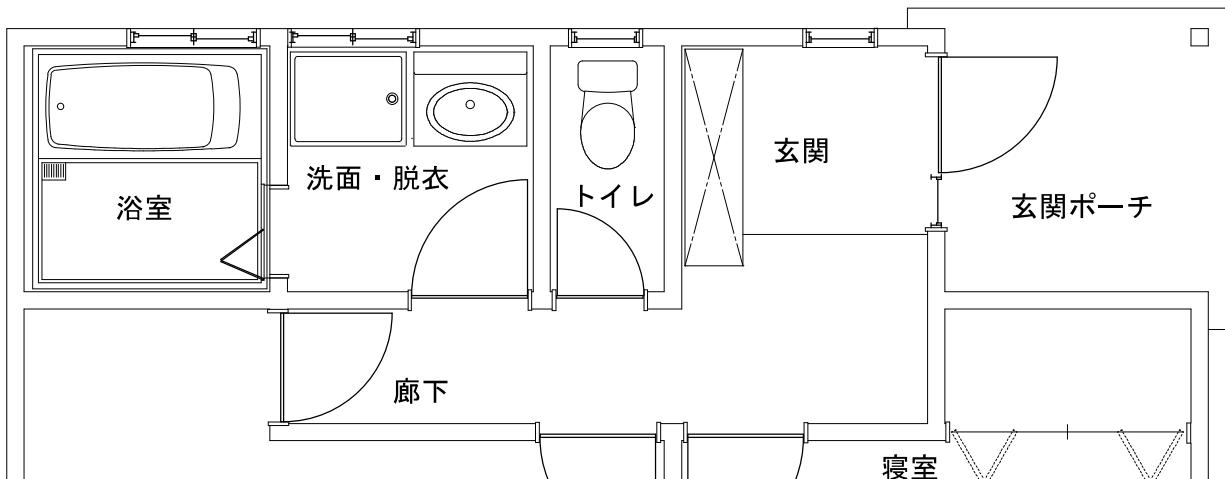
① L型手すり 600×600 取付け

※ 手すり取付け補強板は、壁の内側に取付け

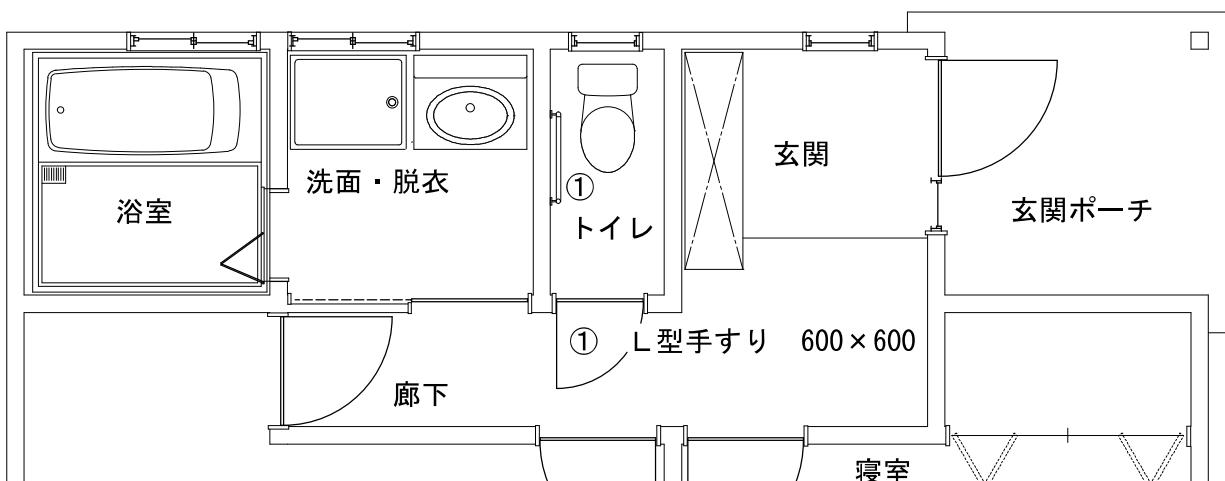
〇〇 〇〇様 施工後の写真

「図面」の作成ポイント

住宅改修の予定の状況が確認できるものとして、平面図等が必要となります。



○○ ○○様 現況図



○○ ○○様 改修図

ポイント1 図面の縮尺は問いませんが、縦横の比率は同一にします。

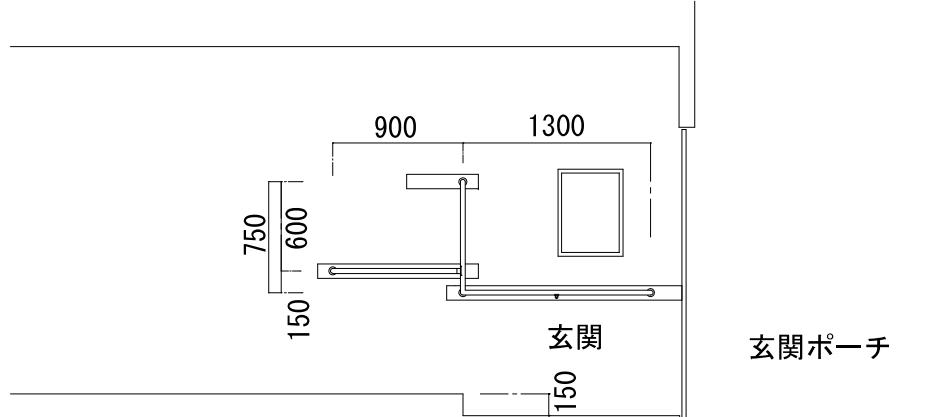
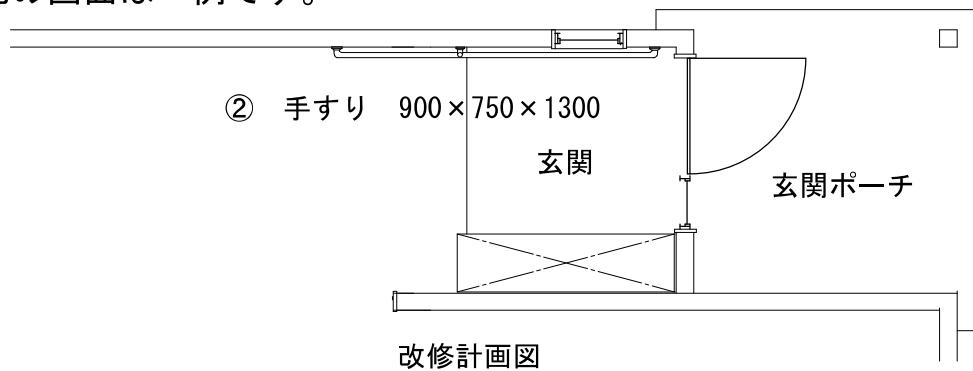
ポイント2 階段、トイレ、浴室等、その部分のみの細切れ図面は、生活活動線を把握し辛いため、対象者の生活を把握できるような動線のわかる図面にします。

特に階段のみの場合、目的が自室等に移動するためのものか、ただ単に階段に手すりを付けておきたいだけなのか。

理由書にその目的が記載されておらず、判断ができ無い場合がありますが、図面に表示されている場合は把握し易くなります。

平面図では、手すりの位置、形状等が判り辛い場合には展開図または、写真などに表示すると良いでしょう。

下記の図面は一例です。



展開図

「写真」の撮り方 整理の仕方

1 撮り方

手すり

手すりを取付ける場合は、どの位置につけるのか判るように撮影し、表面材（仕上げ材）の様子が判るように撮影します。また、写真に手すりの位置を表示すると、位置、形状等が判り易くなります。

段差

階段等の段差を解消する場合の写真は、段の高さを表示する手助けとして、測量などに使用する標尺（アルミスタッフ等）や巻尺（コンベックスルール、メジャー等）などを用いて写します。

また、工事完了後に壁などに隠れてしまう手すりの補強や、段差解消の床の内部、舗装等の内部などの工程写真は添付するため、写真を撮ります。

建具

片開き戸を折戸に変更する場合などの写真は、現況の建具の全体を写します。また、ドアノブをレバーハンドルに交換したり、引き手を棒ハンドル等に変更する場合には、ドアノブや引き手の状態を判断できるように写します。

戸車の交換または新規交換の場合は、建具の取付け予定位置も撮ります。工事過程でカバー工法など見えなくなるところも、完成写真に必要となりますから、写真に撮っておきます。

便器

便器位置を変えたり、便座の高さを変更する場合などの便器の場合は、状態が判るように写します。

高さを変える場合などは、段差の解消の時と同様にメジャーなどを用いて現状の高さ等が判るように写します。

床

屋内の床や屋外の通路部分の仕上げ材を変更する場合は、現状の材料が判るように写します。

嵩上げや嵩下げの場合（屋外の通路部分の仕上げ材の変更や段差解消の場合も同様に）は工事の過程が判るように写し、事後申請の時に提出します。

2 整理の仕方

写真は図面に表示した番号と同一の順番に配置等します。

図面や工事内訳書と同一の番号で綴ってあると、照合しやすくなりります。

浴槽の深さなどの場合は、部分的に写した写真もあると判断しやすくなります。

手すりを取付ける場合に、展開図が無いときは写真に手すりの位置が表示されていると判り易くなります。

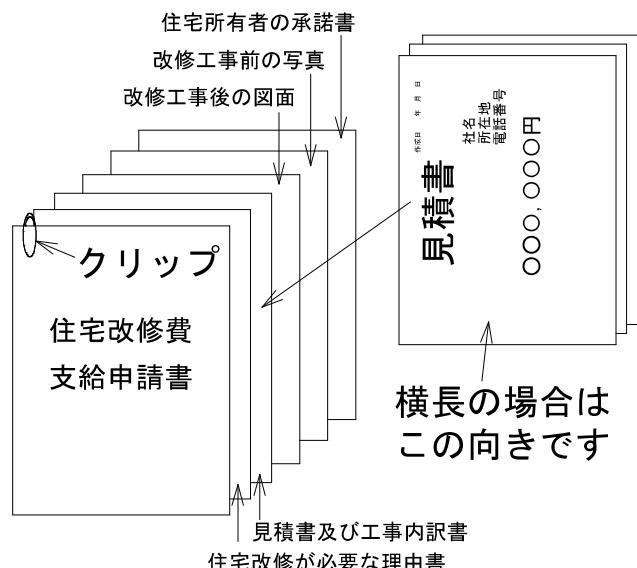
写真の整理は、図面や工事内訳書に表示した番号順に配置すると判り易くなります。

介護保険の住宅改修費支給申請時に要求されている撮影日は、写真内に表示するか、表示できない場合には報告書に記載するようにします。

住宅改修費支給申請書の綴り方

申請書は次の順に綴り、左上をゼムクリップ等で止め、ホチキスでは止めないようにします。

- 1 住宅改修費支給申請書
- 2 住宅改修が必要な理由書
- 3 見積書及び工事内訳書
- 4 改修工事前の図面(現況図)
改修工事後の図面(計画図)
- 5 改修工事前の写真
- 6 住宅所有者の承諾書



8 インデックス (索引)

A ~ Z**頁**

AD	124
ADHD	124
ADL	124
ALS	120, 129
C. S. R	43, 44, 93
C. S. R値	44
COPD	124
HMV	124
HOT	124
IADL	124
ICF	124
ICIDH	124
IL運動	124
JIS A 1454	43
KP	124
LD	124
L受けブラケット	8
MCI	124
MDF	20, 81
MSW	124
OT	124
PSW	124
PT	124
QOL	124
ROM	124
ST	124
TQアンカー	88

あ

貳

上がり框	37, 65
アテローム血栓性脳梗塞	125
洗い場のタイルの汚れ	113
いろいろな手すりの形	25, 26
ウエス	110, 113
ウェルナット	88
屋外にスロープを造る	29~36
オフセットスリム	86

か

頁

外因性精神障害	134
介護においておぼえておきたい専門用語と解説	123～136
介護保険における住宅改修費の支給対象となる	
住宅改修の法的根拠	115～122
介護保険の16特定疾病	134, 135
介護保険の給付対象となる福祉用具及び住宅改	
修の取扱いについて	117
介護保険の住宅改修項目	1, 2
介護保険法	116, 120
介護保険法施行規則	121
介護予防住宅改修費の支給（介護保険法第57条）	120
改修工事における注意点	79～100
階段の手すり	11～16
学習障害	128, 133
嵩上げ	39
過炭酸ソーダ	114
家庭用塩素系漂白剤	108
かながわ住まい・まちづくり協会	64
框	37, 89
簡易昇降便座	70
肝機能障害	129, 130
関節リウマチ	126, 135
がん末期	134
記憶障害	131
共用部分	99
住宅介護住宅改修費	120
住宅介護住宅改修費支給限度基準額及び介護予防	
住宅改修費支給限度基準額（告示）	116
住宅介護住宅改修費の支給（介護保険法第45条）	120
住宅介護住宅改修費の支給が必要と認める場合	

(介護保険法施行令規則第74条)	121
居宅介護住宅改修費の支給の申請	
(介護保険法施行規則第75条)	121
居宅介護住宅改修費の上限額の算定方法	
(介護保険法施行規則第76条)	122
居宅生活動作補助用具	24
筋委縮性側索硬化症（進行性疾患）	127, 129
筋ジストロフィー（進行性疾患）	127, 129
クエン酸	105
沓摺り（くつずり）	68, 90
ケアハンドル	50
ケアマネジャー	64, 138, 139, 140
化粧鋼板壁	87
玄関の改修	67, 89
玄関の改修ポイント	67
玄関の住宅改修を考える	65～68
玄関や廊下などの段差を解消する	37～40
言語障害	131
工事内訳	141
高次脳機能障害	128
後縦靭帯骨化症	134
厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費及び介護予防	
住宅改修費の支給に係る住宅改修費の種類（老企）	117
厚生労働大臣が定める居宅介護住宅改修費等の支給に係る住宅改修費の種類（告示）	116
後天性免疫不全症候群（AIDS）	130
呼吸器機能障害	127, 129, 130
骨折	126
骨折を伴う骨粗鬆症	134
コミュニケーション能力の障害	133

さ

酸素系漂白剤	107, 108
視覚障害	128, 130
支給申請書	138
自在ジョイント（自在継ぎ手）	16
肢体不自由	127, 128
下地の補強	8
失言	132
失行	132
失認	132
自閉症	128, 133
社会性の能力の障害	133
社会的行動障害	132
視野障害	128, 130
重曹	106
住宅改修が必要な理由書	139, 140
住宅改修工事を考える	59, 60
住宅改修に付帯して必要となる住宅改修(老企)	119, 120
住宅改修費支給	24
住宅改修費支給申請	138
住宅改修費支給申請書作成のポイント	137～146
住宅改修を考える	61～64
住宅設備改善費助成	24
樹脂被膜の手すり	9
受領委任払い	139
償還払い	139
小腸・直腸・膀胱機能障害	130
小腸機能障害	129

衝動性	133
食用酢	104, 105
初老期における認知症	134
心筋梗塞	125, 127
心臓機能障害	127, 129, 130
腎臓機能障害	127, 129, 130
身体失認	132
随行機能障害	131
隙間に入り込んだ汚れ（便器と床の隙間）	110
滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は 通路面の材料の変更	41～44
滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は 通路面の材料の変更（老企）	117, 118
滑り防止	41～44
滑り抵抗係数	43
住まいのダイヤル（住宅リフォーム・紛争処理支援センター）	64
スロープ	29～33
精神障害	128, 134
脊髄小脳変性症（進行性疾患）	127, 129
脊髄損傷	127, 128
脊柱管狭窄症	135
セスキ水	107, 110～113
セスキ炭酸ソーダ	107
洗浄機能付き洋式便器	57
洗面化粧台の掃除のポイント	111, 112
専有部分	99
想像力の障害	133
早老症	135

た

大転子	7
多系統萎縮症	134
畳敷から畳敷への変更	118
脱輪防止	32
建具の住宅改修を考える	75～78
縦手すり	9
縦手すりをつける	9, 10
多動性	129
段差	28
段差の解消（改修工事における注意点2）	89～92
段差の解消（老企）	117
炭酸ソーダ	107, 108
段鼻	14
暖房便座	57
地域包括支援センター	64
知的障害	128, 134
注意欠陥多動性障害	128, 133
注意障害	131
聴覚・言語障害	128, 131
聴覚障害	128, 131
つまづき転倒の原因	40
ディンプル	9, 12, 26, 82
手すり	5～8, 66
手すり受け部材の間隔	13
手すりの取付け	3, 4
手すりの取付け（改修工事における注意点1）	81～88
手すりの取付け（老企）	117
手すり用補助グリップ	82
手すりをつける	5, 6

ドア開閉補助	77
トイレに手すりをつける	17~19
トイレの住宅改修を考える	69, 70
トイレの掃除のポイント	109, 110
動作補助手すり	7
動線	7
特定福祉用具販売	24
糖尿病	125, 127
糖尿病性神経障害	135
糖尿病性腎症	135
糖尿病性網膜症	135
特定疾病	134
取手	51
戸の開閉の仕方による名称	52
扉の取替え（改修工事における注意点4）	95, 96

な

内因性精神障害	134
内部障害	127, 129
認知・行動障害	128, 131
認知症	125, 126
脳血管疾患	135
脳血管障害（脳卒中）	125
脳梗塞	125, 135
脳性麻痺	127, 129
脳塞栓	125

は

パーキンソン病	125, 126
排水口の石鹼カスなどの汚れ	113
廃用症候群	125
バスボード	74
発達障害	129, 132, 133
半側空間無視	132
引き手	50
引き戸	48, 49, 78
引き戸等へ扉を取替える	49~52
引き戸等への扉の取替え	47, 48
引き戸等への扉の取替え（老企）	118
皮脂や汗などの酸性の汚れ	113
皮脂や便などの酸性の汚れ	110
ヒト免疫不全ウィルス（HIV）	130
ヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能障害	128, 130
福祉用具貸与	24
不注意	133
踏み台	5, 66
フレキシブル板	88
閉塞性動脈硬化症	135
ベースプレート	13, 81
便器の取替え（改修工事における注意点5）	97, 98
便器を取替える	55~58
便利な掃除用具など	114
防滑性シート	46
ぼうこう又は直腸機能障害	129
補強版	8
補高便座	70
歩行補助手すり	7

ま

またぎ（跨ぎ）段差	73, 92
窓サッシの水垢の汚れ	113
間柱	81
マンション	99
マンション編（改修工事における注意点6）	99, 100
慢性閉塞性肺疾患	135
水垢や石鹼カスなどのアルカリ性の汚れ	113
水垢や尿などのアルカリ性の汚れ	109
見積書	141
ミニスロープ	38, 91

や

床の材料の変更（改修工事における注意点3）	93, 94
床又は通路面の材料を変更する	45, 46
ユニットバス	87
ユニット用アンカー	88
要介護 1	135
要介護 2	136
要介護 3	136
要介護 4	136
要介護 5	136
要支援 1	135
要支援 2	135
洋式便器等への便器の取替え	53, 54
洋式便器等への便器の取替え（老企）	119
浴室に手すりをつける	21～23
浴室の改修ポイント	74
浴室の住宅改修を考える	71～74
横手すり	7
横手すりをつける	7, 8
汚れと素材の比較表	114
汚れの程度により使い分ける (トイレの掃除のポイント)	110
汚れを落とす	101～114

う

ラクナ脳梗塞

125

わ

住宅改修のアドバイス

令和 7年 12月 発行

相 模 原 市 役 所
発 行 中央高齢・障害者相談課
編 集 高齢福祉班 住宅改修相談員

相模原市中央区富士見6-6-1

(ウェルネスさがみはらA館1階)

電 話 042(769)8349

FAX 042(755)4888
