

DMD 情報共有冊子

住環境編

～長期的な視点で考える住まいづくり～



『はじめに』

当院リハビリテーション部は、筋ジストロフィーの方が多く通院する数少ない病院の一つです。その中でも特に、デュシェンヌ型筋ジストロフィー（以下DMD）の方は、幼児から成人まで大変多くの方が通院されています。

長年にわたり、私達は作業療法を通じて、僅かでも支えになれたらと努めてきました。そして今、これまで蓄積してきた情報や経験を、より多くの方と共有できたらという思いで、いくつかのテーマに分けて冊子にまとめる取り組みをはじめています。

今回は「住環境」がテーマです。「将来を見据えた設計をしたい。」「購入時は病気のことは分かっていたなかった。車椅子になりリフォームを考えている。」「住宅改修に際し公費の申請を考えているがよく分からない。」等、住環境に関する相談は少なからずあります。住環境は、生活の基盤であり、重要なテーマの一つです。

本冊子では、長期的な視点で計画的な住まいづくりができるよう、知って欲しい・おさえて欲しいポイントと、DMDの皆さんの実例、住環境整備に関連する制度についてまとめています。

理想的な住まいは一概ではありませんし、住まいを検討・整備する時期もご家庭によってそれぞれ異なりますが、これから住宅の建築・購入・転居、あるいは住宅改修を検討しているみなさんに一読して頂きヒントをお届けできたら幸いです。

2022年12月

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
身体リハビリテーション部
作業療法士 米原春子 上村亜希子

独立行政法人 国立病院機構 東埼玉病院
リハビリテーション科 作業療法士 齊藤紀久代

小児神経科の先生方から

<小牧宏文先生>

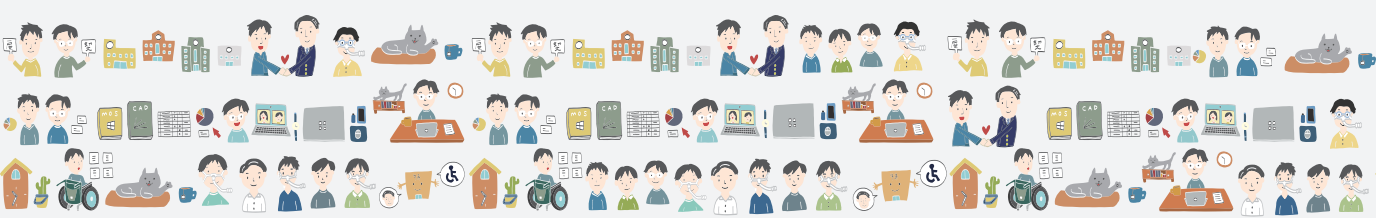
外来診療でもよく住まいのことについて質問を受けますが、小児科医として適切な助言ができないジレンマを抱えていました。この冊子には「住環境」を考えるうえでの基本的な考え方、ならびに事例集が記載されており多くの方にとって参考になるもので自信をもってお勧めできます。もちろん答えは一つではありませんので、この冊子をうまく参考にして頂ければと思います。

<本橋裕子先生>

住環境に関して、長い視点で見た様々な工夫が提案されています。また、悩み・困りごとに関しての具体的事例も示されており、どのようなことを考えて解決していったら良いか、イメージが付きやすい内容となっています。より良い生活・住宅設計にお役に立てる冊子になっています。

<竹下絵里先生>

本冊子は、日常生活の基盤となる住環境をテーマに、現在だけでなく将来も見据えた暮らしやすい住宅、設備について、具体的な情報がたくさん詰まっています。皆さんが快適な暮らしを送っていく上で大変参考になる内容ですので、是非ご一読ください。



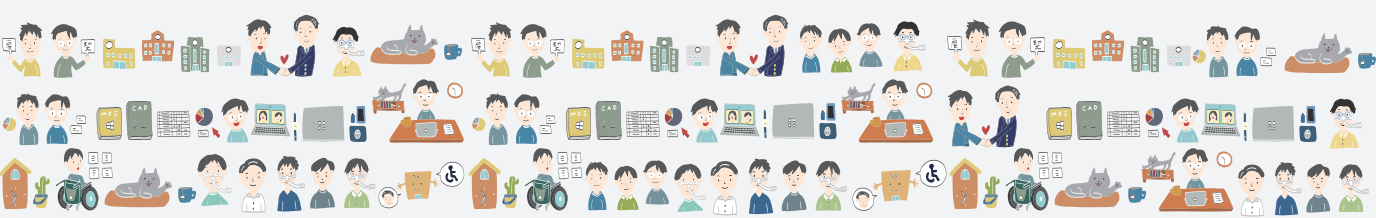
目次

I. 基本の考え方とポイント

- 1 住環境に関する悩み・困りごと ...P.6
- 2 よくある相談について ...P.7
- 3 住環境整備の基本 ...P.8
- 4 場所・場面別環境整備のポイント ...P.9

II. 実例紹介

- 1 新築時玄関にスロープを設置 ...P.14
- 2 賃貸物件に自作スロープを設置 ...P.15
- 3 集合住宅にスロープと段差解消機を設置 ...P.16
- 4 車庫スペースを広げ掃き出し窓に段差解消機を設置 ...P.17
- 5 リフトを使い屋外から居室のベッドへ直接移動 ...P.18
- 6 上がり框 ...P.19
- 7 間口 ...P.20
- 8 浴室に固定型リフトを設置 ...P.21
- 9 マンション浴室に天井走行式リフトを設置 ...P.22
- 10 介助しやすいトイレ・浴室の配置とスペースの確保 ...P.23
- 11 車椅子の動線と本人のプライバシーに配慮した、新築設計 ...P.24
- 12 兄弟の将来を見据え、間取りの工夫と天井補強を行った新築設計 ...P.25



Ⅲ. 住環境整備に関連する制度 ～知る・活用する～

1 制度 ...P.28

2 制度を活用する ...P.30

Ⅳ. 仲間みなさんからのメッセージ ～私たちの経験から～

本冊子は、主に「住環境」に焦点を当てています。別に「日常生活編」が発行されています。内容が重なる部分もありますが、そちらと合わせてご覧頂ければと思います。

※尚、本冊子実例紹介の写真は、患者様及びご家族の了承を得た上で掲載させて頂いています。

1. 基本の考え方とポイント

1. 住環境に関する悩み・困り事

～みなさんの声～

- ・家の出入りに困っています。スロープを使用できるスペースもなく、段差解消機を設置するための掃き出しの窓がありません・・・。
- ・まだ歩けていたので先のことを考えるのが嫌で家を建ててしまいました。玄関に段差のある家にしてしまい、今は抱っこで段差が上がっています。部屋の間口も狭く、家を建てる時にしっかり考えていたら・・・。
- ・マンパワーで何とかなると思ってきましたが、身体が大きくもう一人では介助が限界です。
- ・住宅改修は予定外です。今は兄弟の大学の授業料にお金がかかり、すぐに大がかりな改修は難しい状況です・・・。
- ・希望の住宅改修をすると、自己負担金がかかなり必要になることが分かり悩んでいます。
- ・病気が分からず二世帯住宅の2階部分が居住スペースの家を建てました。現在20代ですが、介助が限界です。両親は高齢で1階・2階を入れ替えることも現実的に困難です。自宅近くに本人と私が二人でマンションへの引っ越しを検討しています。
- ・持ち家マンションで、基本的にバリアフリーです。ただし一カ所だけ、洗面・脱衣所・浴室スペースの入り口に15cm程度の段差があります。その下には配水管があり、段差を解消するには大がかりな改修が必要だと分かりました。段差があるためシャワーキャリーは使えず、今は抱きかかえて浴室まで移動しています。
- ・病気は分かっていたのですが、2階がリビングの家を購入しました。病気の進行や身体の成長に伴い、やはり居室や水回りを1階にしたいと思うようになりました。見積もりは、1000万円以上です。

様々な声があります・・・

2. よくある相談について

～よくある相談は、大きく分けると2つ～

①新築住宅の設計・購入・転居に際しての相談

②住宅改修についての相談

(玄関スロープ・段差解消機・リフト等の設置について)

『住環境整備』とは、本人・家族が安全に安楽に過ごすことができるよう住まいを整えることです。DMDは進行性疾患という特性上、障害が固定した方の住環境整備とは違う難しさがあります。大切なことは、ある程度先の生活を見越し、長期的な視点で住まいづくりを考えることです。

例えば上記①にある新築住宅の設計・購入・転居等、住まいを変えるタイミングは、住環境整備をする大きな機会です。これら時点である程度適切な対策がされていると、上記②にある住宅改修においては想定内のスムーズな対応が可能です。

みなさんの中には、本人の身体状況に関係のない親の転勤に伴う転居や、身体機能面では日常生活に大きな支障がない就学前後のタイミングでの、住宅の建築や購入・転居を考えるご家庭が少なからずあります。先の生活をイメージし整備することは容易ではありませんが、将来的に予定外の大がかりな住宅改修や転居にならないよう、これらの大きな機会に十分に検討して頂きたいと願っています。

3. 住環境整備の基本

～2つの大きな基本～



車椅子のまま移動できる環境



介助がしやすい環境

具体的には

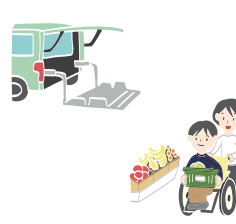
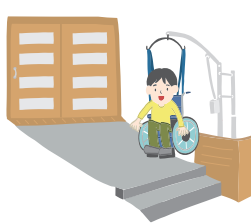
- ・外出がスムーズにできる
- ・屋内は段差なし
- ・間口は広く
- ・扉は引き戸が便利
- ・車椅子移動、介助がしやすい部屋の配置と動線を確保
- ・介助が必要な場所では介助者のスペースを確保

上記は、長期的な視点で住まいを考える際の軸になります。個人差がありますが、小学校高学年から高校入学ぐらいまでには車椅子を使う生活が始まります。病気の進行だけではなく、体格や体形の変化などの要素も加わり少しずつ介助量が増えていきます。その都度生活スタイルを見直し、場合によっては福祉用具や機器を導入することが必要です。

4. 場所・場面別環境整備のポイント

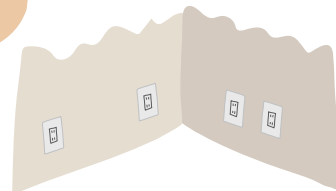
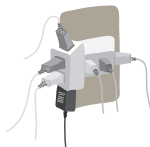
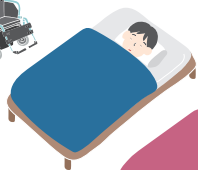
外出

学校を卒業後も、通院や施設の利用など外出の機会は何かと多くあります。車椅子で外出がスムーズにできる環境は必要不可欠です。玄関ドアまでの段差、上がり框（あがりかまち）の昇降はスロープの造設や設置を検討します。玄関以外では、掃き出しの窓から段差解消機で出入りする、スロープや段差解消機が設置できない場合にはリフトを設置するなどの選択肢があります。車での外出の機会がある場合、駐車場から屋内までの動線がスムーズかどうか重要です。



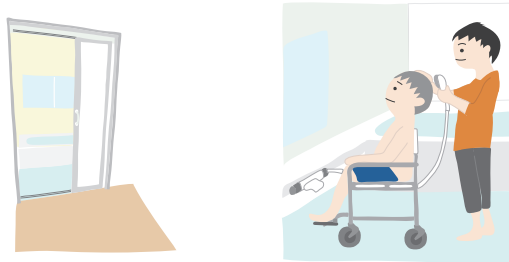
居室

ある程度広いスペースが理想です。将来的にベッドだけではなく、リフトの導入、医療機器を使用する場合がありますし、夜間は家族が横に布団を敷いて寝ているケースも多く、そのためのスペースが必要です。またコンセントはベッドやエアマットレス、リフト、医療機器、パソコンやテレビ、エアコンなど家電製品用とかなりの数が必要になります。タコ足配線を避けるためにも多めの設置をおすすめします。



浴室

出入口は段差をなくし、扉は引き戸や折れ戸がおすすめです。洗い場は、シャワーチェア（あるいはシャワーキャリー）を置いて介助ができるスペースを確保することがポイントです。



トイレ

出入口は段差をなくし、扉は間口を広くするため引き戸や折れ戸がおすすめです。便座は、移乗や清拭の介助がしやすいよう車椅子を横付けできる配置が理想です。

また、下記の写真中央の「入浴・トイレで使用できるタイプのキャリー」は、導入を検討する場合は便器が適合するかどうか重要です。昨今は様々なデザインの便器があるため、稀に商品が適合しなかったという声があります。建築の段階であれば適合する便器をあらかじめ設置すること、住環境整備で導入を検討しているのであれば依頼する予定の業者でデモをしてもらうことをおすすめします。



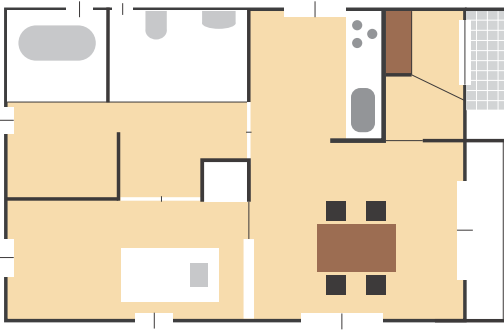
「車椅子と床の補強」

車椅子のタイプはいくつかあります。電動車椅子ともなるとその重さは100kg前後はあり、更に本人の体重が加わります。時々「床が大丈夫か」ということを心配されるご家庭があります。みなさんの状況を見ていると、耐久性という意味で床の改修が必ずしも必要ということではないように感じています。ただ住宅の建築時や部屋の段差解消、和室から洋室への変更などの住宅改修の際に「床の下地を補強した」「フローリングをキャスター・車椅子対応のものにした」という対応をされていることはあるようです。不安がある場合は、住宅メーカーやリフォーム業者にご相談されてもいかと思います。

間取り・動線

主な生活空間は1階にするのが理想です。ワンフロアにリビング・居室・トイレ・洗面・脱衣室・浴室があり、全ての用が足せるよう工夫することが大切です。

車椅子やシャワーキャリー、リフトなどの福祉用具・機器を使用することを想定し、移動がスムーズにできる部屋の配置や動線になっているかどうか確認しましょう。例えば、廊下がなく、居室とトイレ、トイレと浴室の移動距離が短く、且つ直線で移動できるという部屋の配置や動線は快適だと思います。



「間取りと住宅改修」

車椅子操作や介助のしやすさを考慮して、使いやすいトイレスペースの確保や広い居室を確保する目的などで壁を取り払って、間取りの変更を検討されるご家庭があります。

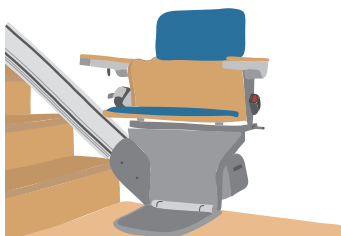
その際、単にその壁を「撤去する・しない」という検討だけではなく、耐震性に影響を与えない壁かどうかの確認が必要です。「将来的に住宅改修をすればいい。」と考えていたものの、いざその時になると改修が難しいことが分かりがっかりされているご家庭のお話を何度か聞いたことがあります。

自立支援のための住環境整備（公益財団法人テクノエイド協会）
<http://www.techno-aids.or.jp/research/vol21.pdf>

「階段昇降機・ホームエレベーター」

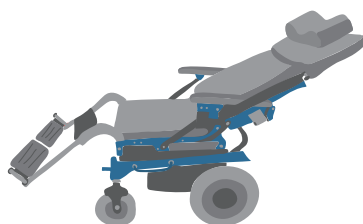
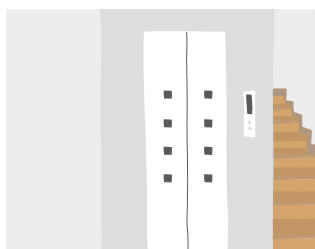
◆階段昇降機

2階がリビングの家や2世帯住宅で2階が生活空間となっている場合、どうしても階段昇降が必要というケースがあります。これまで数名が設置され使用されています。設置に際しての留意点は、将来的に昇降機の椅子での座位が困難になる可能性がある点です。



◆ホームエレベーター

導入されている方は、数名で多くはありません。将来的に車椅子に乗車はできても寝かせた位置から身体を起こすことが難しい場合やストレッチャータイプの車椅子を使用する場合、全長が長く入らない可能性があることが留意点です。



II. 実例紹介

1. 新築時玄関にスロープを設置

新築時にあらかじめ玄関にスロープを設置した例です。スロープには車椅子が滑らないように、滑り止め舗装がしてあります。

角地につけた車から、なだらかなスロープを上がり、玄関前で90度方向転換して玄関から中へ入ります。角地を上手く利用し、車から降りて屋内に入るまでの動線がスムーズになるよう工夫されています。ご家族は階段を登って玄関から出入りします。



「スロープの勾配」

スロープを造設・設置する際は、勾配（こうばい）が重要です。勾配とは水平面に対する傾きの度合いです。一般的に屋内は「1/12」以下、屋外は「1/15」以下の勾配が一つの目安として推奨されています。10cmの高さを上げるためには120cmのスロープの長さが必要とされるのが「1/12」勾配です。ネットで調べる際には「スロープ、車椅子、勾配」などがキーワードです。ぜひ、検索されてみてください。

2. 賃貸物件に自作スロープを設置

家主の承諾を得てスロープを設置した例です。木造のスロープは、ご家族の手作りです。雨の日も快適な屋根付きです。帰宅時、車椅子のままスロープを通過して直接居室に入ります。十分な駐車スペースがあり、動線もよく車椅子での出入りがスムーズです。



「賃貸住宅の住宅改修」

賃貸住宅での住宅改修は、退去の際の現状回復を条件に家主より承諾を得て、住環境整備・改修をされています。家の出入りのためのスロープの設置が一番多い印象です。その他、手すりの取り付け、屋内の段差解消などもされているケースはあります。稀ですが、家主の理解があり、現状回復の必要はないと住宅改修をされているケースもあります。

3. 集合住宅にスロープと段差解消機を設置

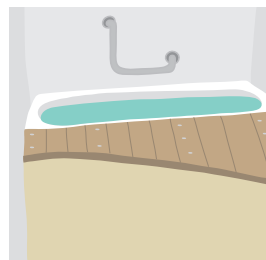
集合住宅の庭にスロープの造設と段差解消機の設置をしている例です。玄関は使わず、掃き出し窓を使って出入りをしています。1階の角部屋という立地を上手に活かし、外出しやすい環境を整えています。



「公営の障害者住宅」

都営や県営の住宅は、周辺の賃貸住宅よりも家賃が抑えられている上に、車椅子使用に考慮したバリアフリー環境に整備されているなどのメリットがあります。築年数が浅い、好立地など好条件の住宅は概して高倍率です。何度も応募しているという声もよく聞きます。

留意すべきは、障害者住宅にお住まいの方の障害は様々であり、直前に入居されていた方の障害によっては、DMDの皆さんにとって生活しづらい造りに整備されていることがあるという点です。申し込みをされる前に確認が必要です。



脊髄損傷者用住宅

4. 車庫スペースを広げ掃き出し窓に段差解消機を設置

屋根のある車庫スペースを、後方から居室側にまで広げ、居室の掃き出し窓に段差解消機を設置した改修例です。居室掃き出し窓から車庫スペースまで、広く整地し屋根をつけました。広く開く掃き出し窓は、余裕を持って出入りができます。

改修前



改修後



「福祉車両と駐車スペース」

日常的に車椅子を使用し、車のシートへの乗り移りが難しくなると車椅子に乗ったまま車内に乗り移りができる、スロープあるいはリフトが搭載された福祉車両を検討されるご家庭が増えます。バックドアから乗り降りするこのタイプは、スロープやリフト使用時の全長を考慮した駐車スペースの確保や、その上で車椅子操作時の動線がスムーズかなどを考慮する必要があります。また、玄関から駐車スペースまでの距離は短いほうがいいですし、雨の日は雨にあたらないよう屋根付きであることが理想です。

5. リフトを使い屋外から居室のベッドへ直接移動

後付けの支柱式リフトを居室に設置し、屋外⇄居室のベッドまでの移動を可能にした例です。敷地や間取り等の状況により車椅子のままでの屋内外の出入りが難しい場合には、居室ベッドへの直接の移動を検討することもあります。



「掃き出し窓」

みなさんからの話を伺うと、最近は流行なのか、防犯上の理由もあるのか、掃き出し窓がない住宅も多い印象です。外出の手段の確保は、バリアフリーへの第一歩と言っても過言ではないぐらい重要です。外出方法を検討する際、この「掃き出し窓」が大活躍してくれることがあります。

6. 上がり框

A. 新築時玄関に上がり框を作らずフラットに

集合住宅の庭にスロープの造設と段差解消機の設置をしている例です。玄関は使わず、掃き出し窓を使って出入りをしています。1階の角部屋という立地を上手に活かし、外出しやすい環境を整えています。



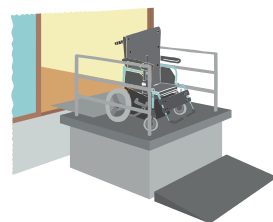
B. 上り框に木製スロープを設置

上がり框に木製スロープ設置をした例です。ご家族は左側のスロープがない場所から出入りし靴の脱着などをします。



「上がり框」

玄関は、家族が日常的に使用する場所の一つです。上記Bの例のように、スロープを常に設置できるスペースがあればいいですが、スペースがない場合は、家族の出入りに支障がないよう、車椅子が玄関の出入りをする時のみ設置するという対応をされているケースも多いです。段差解消機の設置は、建築時から計画的に検討し設置をされた数例以外、住宅改修で設置されるご家庭は多くありません。



7. 間口

A. 3枚引き戸

浴室を3枚引き戸にしています。引き戸が2枚分開き、車椅子で洗い場近くまでアプローチが可能です。介助者の出入りにも余裕があります。



B. 幅の大きな開き戸

浴室を3枚引き戸にしています。引き戸が2枚分開き、車椅子で洗い場近くまでアプローチが可能です。介助者の出入りにも余裕があります。



C. 4枚折れ戸

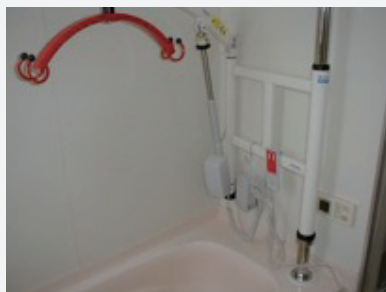
リビングに接した居室を4枚の折れ戸にしています。折れ戸を全て開けると広い間口でリビングと一続きになります。戸を閉めると区切られた空間になります。



8. 浴室に固定型リフトを設置

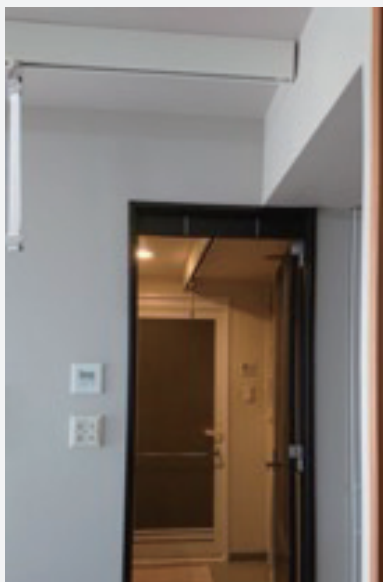
浴槽の出入りに利用するため、浴槽に固定型リフトを設置した例です。

リフトは脱衣所まで届き、抱きかかえての浴槽への出入りの抱きかかえという介助の負担を軽減しています。

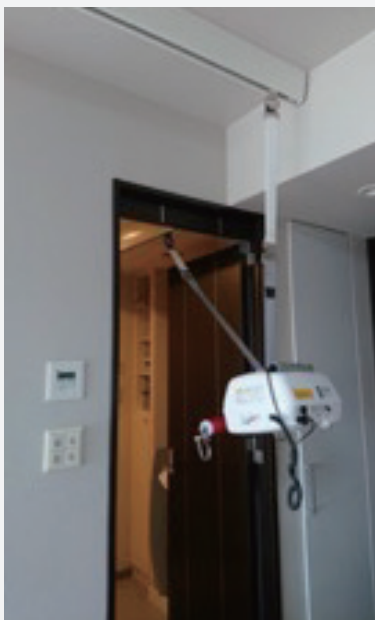


9. マンション浴室に天井走行式リフトを設置

廊下から脱衣所へ入る間口が狭く、シャワーキャリーが通れなかったため、持ち家マンションに天井走行式リフトを設置しました。脱衣所前の廊下から脱衣所を通り、浴室内の浴槽まで、リフトで移動ができるようになりました。



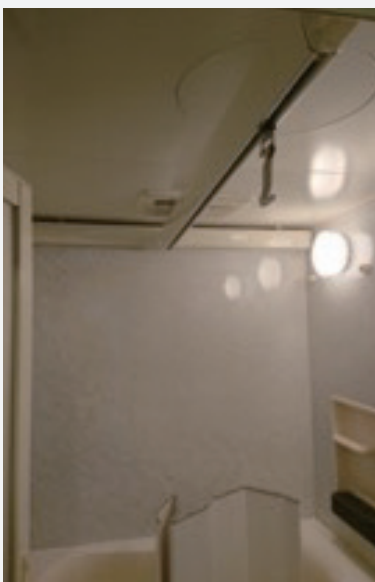
廊下から、脱衣所、その先の浴室を望む



廊下天井のリフトレールから、
脱衣所へ移動



脱衣所から浴室へ移動



浴室内

10. 介助しやすいトイレ・浴室の配置とスペースの確保

車椅子でのアプローチと介助のしやすさを重視しています。トイレと浴室を隣接し、扉は引き戸で間口を広く、トイレ・浴室・脱衣所はそれぞれ介助がしやすいよう十分なスペースを確保しています。



浴室のリフト



「スロップシンク」

最近、何人かのご家庭から「これは取り付けて良かった。」

という話が続いた「スロップシンク」。

泥汚れの靴や靴下を手洗いするための汚水流し用のシンクです。

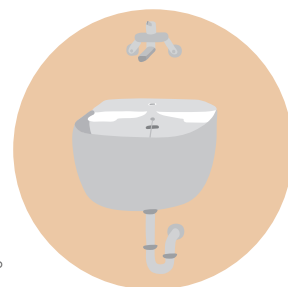
メーカーによっては、『マルチシンク』や『多目的流し』などと呼ぶようです。

何に便利かという「尿器や差し込み便器」を洗う時に

とても役に立っているとのこと。

大抵は取り付けていないご家庭が多く、洗面台や浴室で洗っていると思います。

ご参考までに。



11. 車椅子の動線と本人のプライバシーに配慮した、新築設計

●事例概要

東京都在住・新築戸建て

家族構成：両親との3人暮らし

敷地面積：104.3㎡

延べ面積：1階50㎡

新築時年齢：20歳

●暮してみたの感想・満足度

2回目の施工で前回の改良点を考慮したので概ね満足している。

●工夫したところ

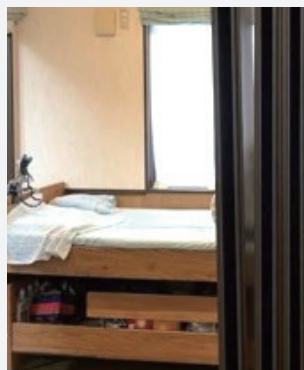
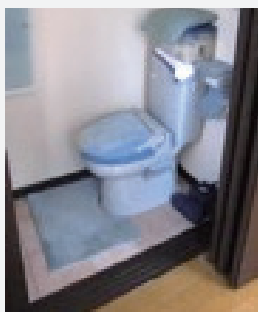
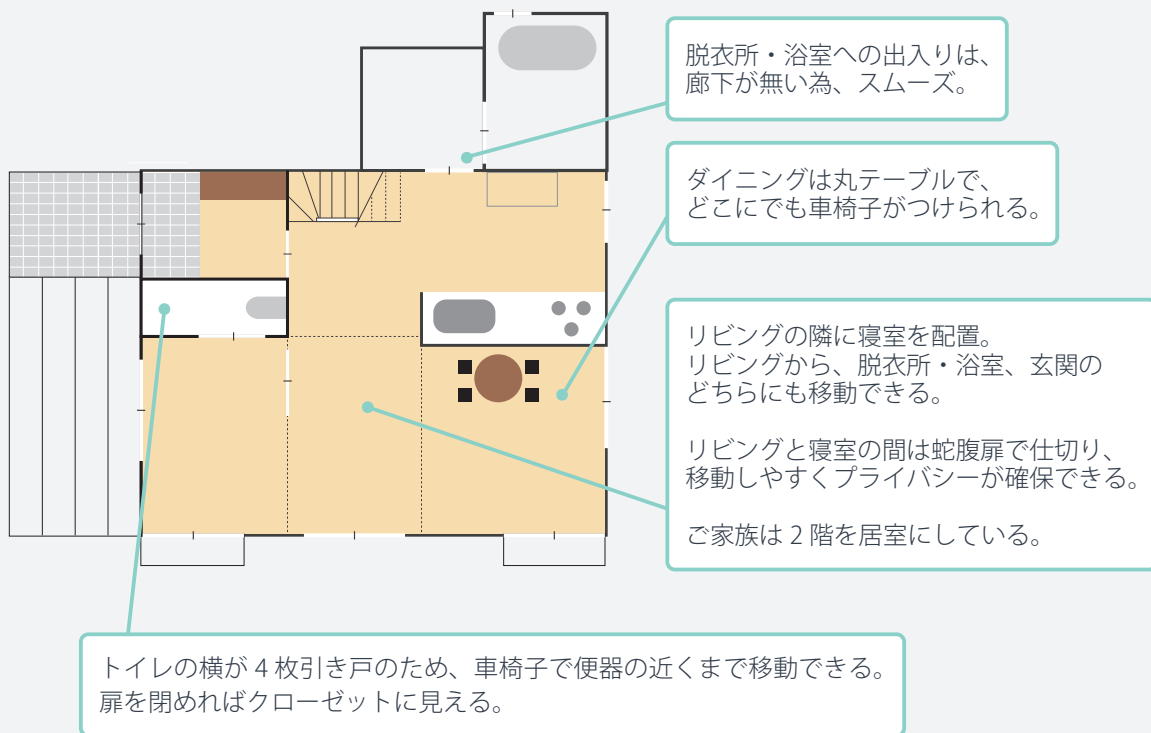
段差解消：スロープをなだらかにするため基礎を低くした。

間口：廊下は作らず、ドアは引き戸を基本とした。

間取り：屋外から玄関、1階のリビング、その横に寝室と車椅子の動線を重視して間取りを考えた。

プライバシー：寝室の横にトイレを配置し、リビングと生活寝室の間を蛇腹扉で間仕切りにし、プライバシーが確保される様にした。

暖房：1階フロア全面を床暖房にした。



12. 兄弟の将来を見据え、間取りの工夫と天井補強を行った新築設計

●事例概要

埼玉県在住

家族構成：両親と兄弟の4人暮らし

敷地面積：50坪

延べ面積：1階71.04㎡

新築時年齢：小3・小6

●暮してみたの感想・満足度

左上端の浴室・中央上の脱衣所・右上端のトイレまで直線移動できる。介助しやすいよう、スペースも十分に確保した。

●工夫したところ

段差解消：スロープ設置・屋内バリアフリーにした。

間口：1階はすべて引き戸にした。
通路・ドア幅の広さは90cm以上にした。

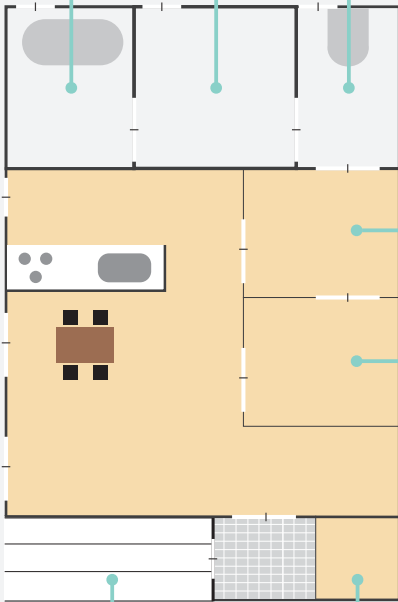
間取り：直線移動できるよう、子供部屋・トイレ・浴室を配置。
浴室：シャワーチェアと介助者のスペースを確保。

今後を見据えて：兄弟の部屋は1階に配置。将来リフト設置ができるように充分荷重を見込んで天井を補強した。

リフトについては、床走行式も視野に入れて検討予定。

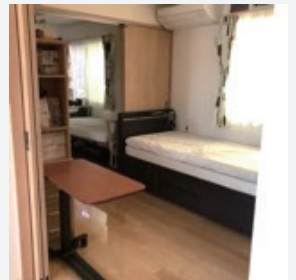
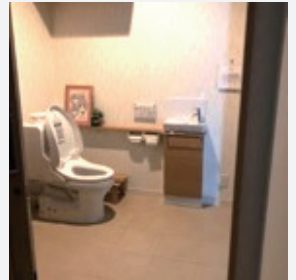
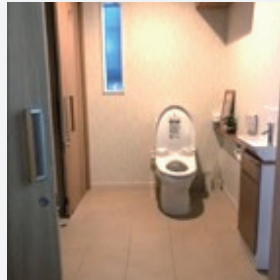
左上端の浴室・中央上の脱衣所・右上端のトイレまで直線移動できる。介助しやすいよう、スペースも十分に確保した。

トイレは脱衣所側（便器側方）、便器正面側の2方向に引き戸があり、大きく開けられる。車椅子移動しやすく、便器の近くまで車椅子を寄せられ、介助しやすい。



兄弟2人の部屋は、3枚引き戸でプライバシーを確保している。移動時には引き戸が大きく開き、車椅子で広々と移動できる。

引き戸の玄関から
なだらかなスロープを下りて駐車場へ。
玄関奥には車椅子2台を置ける土間を配置。





「移動・移乗用リフトとスリングシート（吊り具）」

リフトは、体を吊り上げてベッドと車椅子の行き来、トイレの便座への移動、シャワーチェアから浴槽への移乗、場合によってはベッドから浴室までの移動などを安全に楽に行うことができます。スリングシートは、使用者の体格や身体機能、トイレや入浴といった使用シーンに応じて様々な種類があります。



「天井走行式リフト」



「据え置き・固定式リフト」



「床走行式リフト」



「スリングシート（吊り具）」

リフトにはいくつかのタイプがありますが、天井走行式、据え置き・固定式のリフトを設置される方が多いです。どれが適しているかは、使用する場所、工事の可否などによって異なります。床走行式リフトは、家の間取りや広さによっては便利に活用しているご家庭はありますが、実際に自宅で試用すると小回りが利かず導入に至らないことが多い印象です。当院は、都内在住の方が多くので、住宅事情は関係しているように思います。

将来的に天井走行式リフトなど工事が必要となるタイプのリフトを検討されている場合、後々の工事費や工事日数・見た目の綺麗さ等を考えて、家を建てる段階であらかじめ天井や壁に補強をされるご家庭もあります。メーカーやタイプ、機種によっても違いがあるので、事前に補強が必要か否かはメーカーに確認する必要があります。

＜主なメーカー＞

株式会社モリトー

：<http://www.moritoh.co.jp/>

株式会社竹虎

：<https://www.taketora-web.com/>

アビリティーズ・ケアネット

：https://www.abilities.jp/fukushi_kaigo_kiki/fukusiyougu/idouyoulifit

株式会社ミクニライフ&オート

：<https://www.mikuni-la.co.jp/care/>

明電興産

：https://www.meidensha.co.jp/ksn/business/biz_01/index.html

Ⅲ. 住環境整備に関する制度

～知る・活用する～

1. 制度

①日常生活用具給付事業

障害者総合支援法による地域生活支援事業の一つです。(※1) 地域で生活する障害者の方が、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、自立生活支援用具等の日常生活用具費用の一部給付が受けられる制度です。実施主体は、市区町村です。給付対象者、給付種目、基準額、利用者負担額等は、実施主体である市区町村の判断で決定するため、自治体ごとに違いがあります。

品目は多岐に渡りますが、例えばみなさんに比較的關係する品目では、「特殊寝台（電動ベッド）、特殊マット（防水・汚染予防など）、エアーマット、入浴担架、体位変換器、移動用リフト、入浴補助用具（シャワーキャリー・チェア、すのこ、バスボード等）、パソコン周辺機器など」があります。

※1 小児慢性特定疾病の対象の小児を対象に、小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業を実施している自治体がありますが、障害者総合支援法に基づく地域支援事業での給付が優先されると思います。



<検索キーワード>

◇居住する自治体の制度を検索する：「日常生活用具給付事業〇〇〇区（市区町村）」

- 障害者総合支援法のサービス利用説明パンフレット（社会福祉法人全国社会福祉協議会）（2022.1.7 アクセス）
https://www.shakyo.or.jp/download/shougai_pamph/index.html
- 厚生労働省日常生活用具給付等事業の概要（2022.1.7 アクセス）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/yogu/seikatsu.html
- 厚生労働省日常生活用具給付等事業の概要一覧
<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/toukatsu/suishin/dl/04.pdf>（2022.1.7 アクセス）
- 小児慢性特定疾患対策による日常生活用具給付事業
小児慢性特定疾病情報センター日常生活用具給付事業について（2022.1.7 アクセス）
<https://www.shouman.jp/assist/utensil>,

②住宅改修費の助成

各自治体には、住環境整備をするための住宅改修費を助成する制度があります。

20万円を限度に助成

先述の日常生活用具給付事業の中に居宅生活動作補助補用具（住宅改修費）という品目で実施している自治体が多いと思います。市区町村が主体で実施しているため自治体ごとに違いがあります。具体的には、手すりの取り付け・段差の解消・滑り防止および移動の円滑化等へのための床材の変更・引き戸等への扉の取替え・洋式便器への便器の取り替え、その他付帯して必要となる改修などが該当すると思います。改修前の申請手続きが必要です。

新築工事、障害と直接の関係のない改修、すでに着工または完了している改修工事を対象としていない自治体がほとんどです、お気をつけ下さい。

申請を検討する前に、自己負担割合や所得制限などを含め、要件の確認は必須です。

<検索キーワード>

「日常生活用具給付事業居宅生活補助用具〇〇〇区（市区町村）」

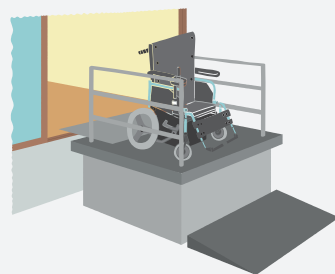
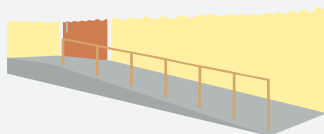
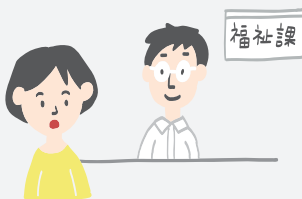
その他の助成

上記以外の助成がある自治体があります。これについては、自治体ごとに大きく違いがあります。段差解消機の設置や、天井走行式リフトの設置に十分な助成がある自治体もあれば、実施自体がない自治体もあります。

例えば、東京都であれば新宿区や港区、青梅市、埼玉県であれば川越市や秩父市などの自治体のホームページは比較の見やすく分かりやすいと思います。おおよそ助成の概要をそこで把握した上で居住する自治体の助成を検索してみるのという流れもいいかと思います。

<検索キーワード> ※ヒットしない自治体はあると思いますが参考までに掲載します。

- 「日常生活用具給付事業居宅生活補助用具〇〇〇区（市区町村）」
- 東京都：「住宅の設備改善費屋内移動設備費中規模改修〇〇〇区（市）」
- 埼玉県：「重度身体障害者居宅改善整備費の補助〇〇〇市」
- 神奈川県：「住宅設備改善費助成障害者自立促進用具購入費助成〇〇〇市」
- 千葉県：「市町村が行う住宅にかかる支援制度（障害者）について」（千葉県ホームページ）（2022.1.7 アクセス）



2. 制度を活用する

①調べる

まずは、インターネットで検索してみるところから始めるといいと思います。制度の概要などは、本当に多くのサイトで検索が可能です。各自治体で実施している制度については、分かりやすく丁寧に記載がされている自治体もあれば、知りたい情報が不十分であったり、なかなか知りたいページまでたどりつけないところもあります。その上で、納得できる十分な情報がなければ、障害福祉を担当する窓口にお問い合わせしてみるといいと思います。みなさん自ら問い合わせをしなければ決して行政からお知らせが来ることはないと思います。ぜひ情報収集を！

②業者の選択

制度を活用するために申請をスムーズに進めるという点では、みなさんが信頼できそうな福祉用具・機器を多く取り扱っている業者、障害者住宅の住宅改修を多く施工している業者を探し、依頼するということがポイントの一つです。商品に関する知識、制度に熟知しているのでみなさんの不安にも対応してくれるでしょうし、行政との交渉や申請も行ってくれることも少なくありません。どこに依頼していいのかが分からない場合は、一度障害福祉を担当する窓口で聞いてみるのもいいと思います。その地域の業者のリストがあるかもしれません。

③申請のタイミング

福祉用具・機器の導入、住宅改修の助成制度を申請するタイミングは、一時期だけに焦点を合わせず長期的な視点を持ち検討する必要があります。これまでの経験の中では、特に屋内外の段差の解消、リフトの導入に関して、公費活用のタイミングを見極めて進めることが大切だと感じます。

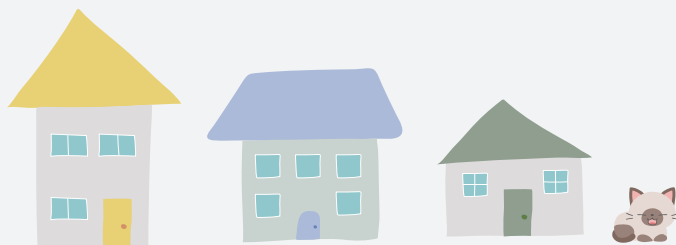
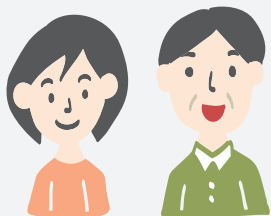
④心構え

日常生活用具給付事業や住宅改修の助成の申請については、自治体によって、担当者によっても慣れていないためにスムーズに進まないということが度々あります。稀に、知らないという担当者もいます。長いお付き合いになるかもしれない障害福祉担当の窓口の方とはなるべくイライラせずに、話し合う心構えもポイントの一つだと思います。



IV. 仲間のみなさんからのメッセージ

～私たちの経験から～



家の建築や購入時は、とにかく車椅子になった時に困らない外出手段を考えた外構や間取りは大切だと思います。リフトなどは、実際にその時になってみないと使うか分からないところもあります。うちの子は、体重が軽いので導入せず済んでいます。

先々を考えた家を検討する際、ネットで調べられる範囲では、電動車椅子やリフトを導入するまでの家の情報はあまりないというのが感想です。高齢者向けの車椅子対応住宅の情報はたくさんあるのですが・・・。

二世帯住宅の2、3階が居住スペースです。身体が大きくなってもおんぶで2階までの移動をしていました。ある時、私が足を滑らせ二人で滑り落ちたのを機に、階段昇降機を設置しました。座位保持が難しくなると使えないことは承知の上です。今まだ使えています。あとは、我が家では床走行式リフトが大活躍です。廊下がない間取りが良かったようです。こんなケースもあるということ共有できたら。

我が家は、息子が電動車椅子になって建築した家です。十分に検討しました。それでももっとこうすればと思うところはあり完璧ではありません。電動車椅子で楽に出入りができる環境、親が高齢になってヘルパーの介助が中心になる生活を見据えた間取り(ヘルパーが待機するスペースの確保)も今の家では重視しました。

制度や公費は、良く調べて活用するべきだと思います。私達が居住するところは本当に結構な公費が使えて驚きました。使うタイミングは、リハビリの方などに相談しながら計画的に申請すると思います。専門的な言葉を理解したり、手続きが本当に面倒に感じるとは思いますが頑張ってください。

家を購入する際は、設備が整った学校が近いところという点をかなり重視しました。今になって、長い目では自治体が障害者に対して手厚いかどうかはとても大切だと思うようになりました。住宅改修費を見ても、地域によって全然違います。住む場所から検討できるならばぜひその辺も重視されてはと思います。

入浴介助の負担が大きくなった時、浴室の改修を考えたのですが、公費があまり使えず自己負担が高額で決断ができませんでした。役所の担当者に相談したところ、ヘルパーの利用と訪問入浴をすすめて下さり、現在利用しています。改修だけではなく、家族以外の人の力をかりる方法もあることをお伝えしたいです。

住宅の購入については、予算や自分たちが好きな雰囲気やデザイン、子供の病気を見据えた条件で探そうと思うと完璧な家を探すことはできませんでした。ただ、その時少し先の生活をイメージし、使える制度や公費を確認し、将来的に改修するところを計画できたことは良かったなと思っています。

「我が家の住環境整備はバッチリ、でも息子は一人暮らし」

我が家は、私達が年を重ねても介護ができるよう、またサービスを利用しヘルパーさんが介助しやすいよう住環境を整備しています。しかし息子は、20歳を過ぎた頃より一人暮らしを強く希望し、本当にそれを実現しました。当時はすでに日常生活のほとんどに介助が必要な状態でした。親としては、何故という気持ちと、心配と不安でいっぱいでした。でも最終的には、親から自立して生活をしてみたいという本人の思いに寄り添って背中を押しました。現在も、一人暮らしを継続中です。子育ては親の思い通りにはならないものだなと、感じました。いつでももどってきてくれて構わない、そう思っています。



『おわりに』

本冊子は、これまで当院で受けてきた住環境についての相談例を踏まえ、長期的な視点での住まいづくりのイメージやヒントをお届けできればという思いで作成しました。

これから住宅の購入・建築・転居や住宅改修を検討しているみなさんに、少しでもお役に立てる情報をお伝えできたら幸いです。

身体リハビリテーション部 作業療法部門

この冊子の発行にあたって

この冊子では当院に通われている皆様の住まいの工夫についてまとめられております。住宅を購入、建設することはご両親にとっても一生に一度の大きな買い物であり、お子様にとっては今後の人生の大半を過ごすであろう場として重要な意味を持ちます。将来の状態も見据えて万全の体制をとりたいというお気持ちであろうと思いますが、不確定な要素も多く、資金も有限です。この冊子に掲載されている先輩方の工夫を参考にして、ご家族全員が満足できる住まいづくりにお役立ていただければと思います。

身体リハビリテーション部 部長 原 貴敏

本冊子を作成するにあたり、情報提供をお寄せ下さった皆さま、そして専門的な立場から情報提供下さった関係業者・スタッフの皆さまに心から御礼申し上げます。

そして、本冊子発行のために、ご助言頂いた小児神経の小牧宏文先生、本橋裕子先生、竹下絵里先生をはじめ当院の先生方、スタッフの皆様に感謝申し上げます。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
身体リハビリテーション部 作業療法部門
2022年12月発行

※本冊子内の文章・イラスト・画像などの無断転載・引用はご遠慮ください。

