

A young child with dark hair, wearing a bright yellow jacket and a blue backpack, is sitting in a stroller and playing with a wooden dollhouse. The dollhouse has a red roof and a balcony. The child is reaching up towards the balcony. The background is a soft-focus green landscape. The title text is overlaid on the right side of the image.

こどもといっしょに育てる住まい

この頃
腰が痛くて

いつまで抱っこで
介助できるのかしら

脱衣所が
狭くて使えない

賃貸だから
自由にできない

家では
同じ場所に
座りっぱなし

娘の入浴介助は
このまま父親で
いいのかしら

今の住まいで

玄関が狭くて
車いすが置けない

住まいを変えるには
お金がかかるでしょ

いつ頃から 住まいを
見直せばいいの？

お風呂に
入れるのが
重くて大変

学校ではトイレが
ちゃんとできるのに
家ではできない

段差が多いから
外出が大変

困っているコトって何ですか？

家族みんなのライフステージに合わせて住まいを見直そう



こどもは成長する。できることを増やしていこう。



親は歳をとる。介助の負担を減らしていこう。

※こどもの障害状況や身体機能、親の体力や考え方などにより、このSTEPの意味は異なります。必ず主治医や療育、学校関係者とよく相談してから検討してください。



介助の
考え方

STEP 1

抱っこ介助を前提に。
抱っこの安全性を高める。

卒園や
入学時期を
目安に→

STEP 2

抱っこ介助は最低限に。
用具などを積極的に利用。

こどもの
体重15kg程度を
目安に→

STEP 3

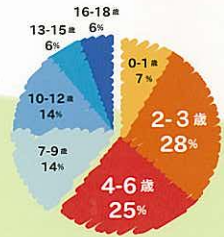
抱っこ介助は緊急時だけ。
携器やマンパワーを活用。

介助は段階的に
考えよう！

？ 他の人はどうしてるの？住まいを見直した家族のコト教えて！

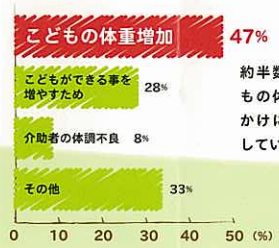
広域東関東圏の肢体不自由児通園施設4施設、特別支援学校2校に在籍する園児及び児童の家庭124世帯のアンケート結果より（2008年7～8月実施）、平均年齢7.8歳。

住まいを見直した時（新築や改築など）のこどもの年齢
36世帯より回答



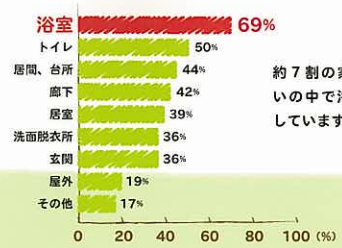
約6割の家族が幼児期に住まいを見直しています。

住まいを見直したきっかけ（複数回答）
36世帯より回答



約半数の家族がこどもの体重増加をきっかけに住まいを見直しています。

住まいの中で見直した場所（複数回答）
36世帯より回答



約7割の家族が住まいの中で浴室を見直しています。



その入浴方法で大丈夫？用具や機器で負担を軽減！

入浴は、多くのこどもにとって楽しい時間です。親とのスキンシップやリラックス効果、お湯を使った感覚遊びなど、体の清潔を保つ以外にも多くのメリットが満載。一方、親にとって入浴は、介助の負担が大きい時間でもあります。いつまでも赤ちゃんの時と同じ方法で入浴介助をしていませんか。抱きかかえ方や浴槽への入り方を変えることによって介助が楽になることがあります。こどもの体格や能力に合った用具や機器を取り入れる方法もあります。まずは、入浴方法を見直してみましょう。



1.25坪の浴室に拡大した例。カウンターの出っ張りが少ないシンプルな浴室のため、大きなバスタチェアが使えます。



ユニットバスにリフトを設置した例。事前にリフトの補強を壁に入れておくと、リフトの支柱がいらすく広く使えます。

check

- ★ 入浴方法を見直そう！
- ★ 市販の入浴用具を試してみよう！
- ★ 改造時はシンプルな浴室を選ぼう！



見落としがちな洗面脱衣所。意外にスペースが必要！

浴室やトイレは住宅のとても大切な場所です。一方、洗面脱衣所の重要性は、意外に見落とされがち。脱衣所には洗濯機や洗面台が置かれることが多く、脱衣に必要なスペースが十分ないために、抱っこで通り過ぎるだけという人も多いのではないのでしょうか。洗面脱衣所でちゃんと体をふいたり着替えをさせたりすることができれば、入浴介助の負担が大きく減ります。また、家族みんなで使う洗面化粧台でこどもが自分で洗顔できるようにすれば、こどもにとって大きな自信となります。



隣の居室を半分にし、脱衣所を拡大した例。キャスター付きのベッドを置いて、介助をしやすくしています。



自分で使える洗面化粧台（高さ調整が可能）に変えてから、こまめに洗顔で、にぎやなくなつたそうです。

check

- ★ 洗面脱衣所を見直そう！
- ★ 広さを確認しよう！
- ★ 室温の調整にも気をつけて！



自宅でもできるはず！園や学校の方法をお手本に！

「トイレに手すりをつければ自分で排泄できる」「オムツだからトイレは使っていない」。排泄方法は、こどもの障害状況や身体機能に大きく左右され、成長や発達にもなってその方法を変えることもあります。まずは、園や学校で練習している排泄方法を自宅でもできるか確認することから始めましょう。自宅のトイレは狭くて思うようにできなくても、扉の形状や使っている用具などを見直すことによって改善できる場合もあります。



便座にじっと座れないこどもを変え続けるのは大変です。このような場合は特注の用具で対応することもできます。



床に固定する手すりや柔らかい便座、足台を使うことで、安定して便座に座れ、排泄ができるようになります。

check

- ★ 排泄方法を見直そう！
- ★ こどもの能力や状態に合わせていこう！
- ★ 園や学校で行っている方法を参考に！

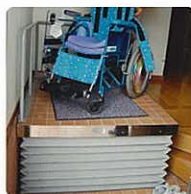


外出機会は多い。機器を使って無理なく外出しよう！

学校や病院など、出かける機会は意外にも多いものです。こどもが小さいうちは、玄関の外に準備したバギーや自家用車まで、抱っこで移動していることが多いのではないのでしょうか。しかし、こどもはどんどん成長します。抱っこでの移動が大変になってきたら要注意。その時は、こどもがバギーや車いすに乗ったままでも外出できる携帯用スロープや段差解消機が便利です。雨や雪の日のために、外出経路の滑り止めや屋根などを計画することも重要です。



バギーや車いすは意外と場所をとります。玄関まわりは広めに計画し、バギーや車いすの置き場にも配慮が必要です。



玄関の土間に段差解消機を設置した例。段差解消機は、スロープを設置するスペースがない場合に有効です。

check

- ★ 外出方法を見直そう！
- ★ バギーや車いすの置き場も考えて！
- ★ 雨や雪の日のことも考えて！



こだわりの住まい

先輩ママのノウハウを見てみよう！

この住まいを選んだ理由

【玄関】車いすやバギーが置ける広い玄関ホールがあったから。
緊急時などを考え1階を購入。

【浴室・脱衣所】浴室や脱衣所は介助するには狭かったが、隣接する居室や収納などを利用すれば、比較的簡単に広くリフォームできると思ったから。
→0.75坪の浴室を1.25坪に拡大。隣接する居室を半分にする事で脱衣所を拡大。キャスター付きの簡易ベッドを置くスペースを確保。

データ

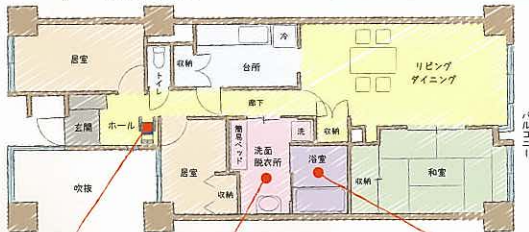
年齢：11歳
性別：男
疾患名：先天性代謝異常
障害名：体幹機能障害
手帳：身体障害者手帳1級
家族：母（40代）、父（50代）
住宅：79㎡、3LDK



改造前

6歳の頃に
中古マンションを購入し
改造を実施。

改造後



先輩ママからアドバイス！ これから住まいを見直す方へ



1. こどものためだけでなく、自分のためにも住まいを考えよう。
2. こどもの成長に合わせて介助の方法や介助をする人が変わることも考えておこう。
3. 市販の用具を購入するより、大工さんに作ってもらう方が安い場合もある（脱衣所のベッド等）
4. 友人、知人の住まいをみせてもらいイメージアップするコト。



車いすが置ける広い玄関ホール。



簡易ベッドを置いた広い脱衣所。



1.25坪（1420サイズ）の浴室。

障害のある子どものための住環境整備研究グループ

野口 祐子（聖学院大学）
橋本彼路子（STUDIO3）
阪東美智子（国立保健医療科学院）
西村 顕（横浜市総合リハビリテーションセンター）

このリーフレットに関するお問い合わせ

〒362-8585 埼玉県上尾市戸時 1-1 聖学院大学
人間福祉学部 人間福祉学科（准教授 野口祐子）
TEL：048-780-1862 FAX：048-780-1804
E-mail：y_noguchi@seigakuin-univ.ac.jp