

リハビリ / 建築 / インテリア

# 3つの視点から考える住宅改修



作業療法士・二級建築士  
インテリアコーディネーター

松本 理絵

ナチュラルインテリア専門店  
MM ミヤカグ



**写真撮影OKです**



**SNS公開OKです**

# 自己紹介









# 経歴 1



- ◆アジア大会の年  
広島大学医学部  
保健学科作業療法学専攻入学。
- ◆卒業後  
作業療法士として  
広島市内のデイケア・病院に勤務。

# 経歴 2



## ◆10年前

インテリアコーディネーター取得  
二級建築士取得

## ◆現在

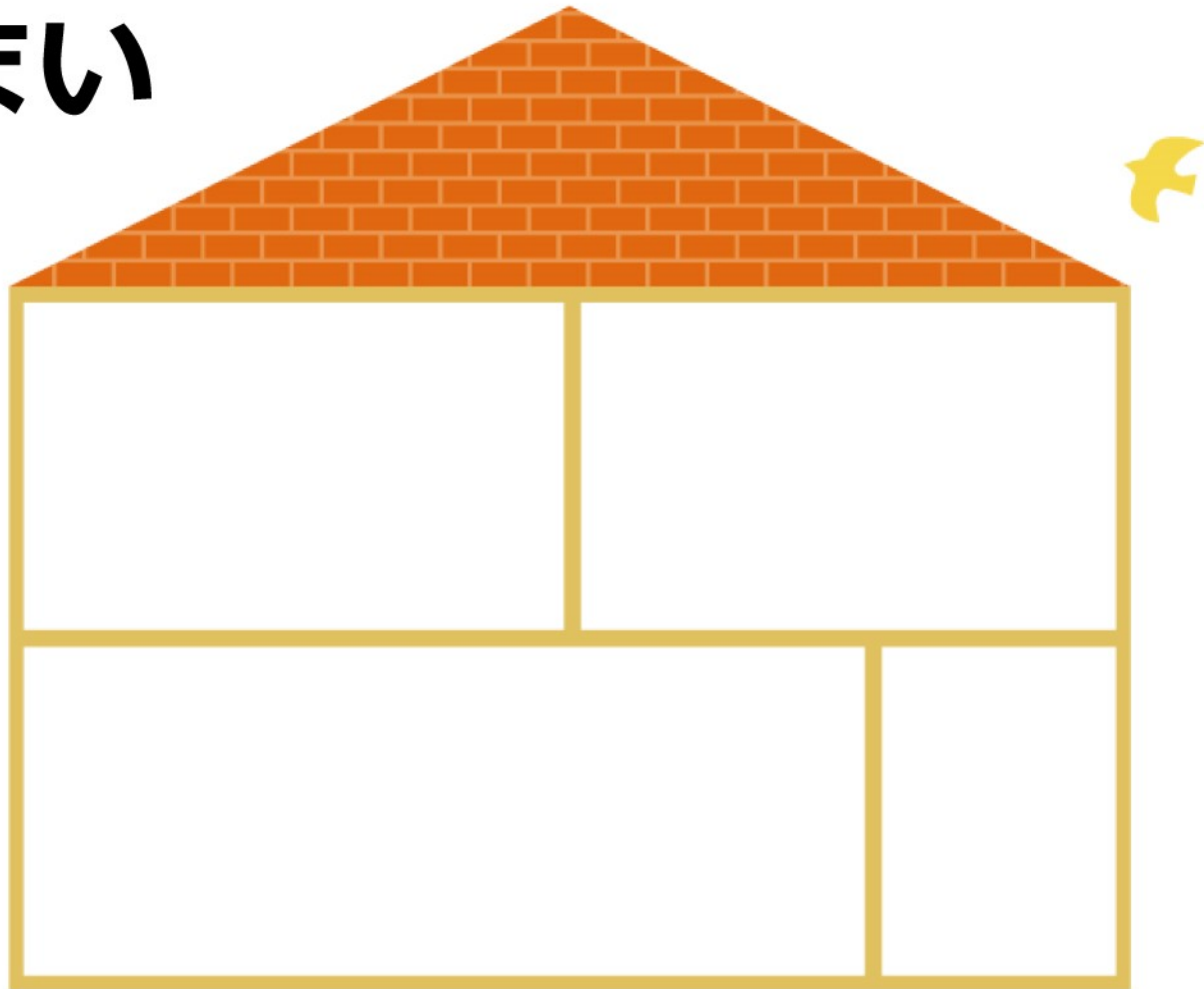
インテリアコーディネーター  
**「インテリア=心地よい暮らし」**

ナチュラルインテリア専門店 ミヤカグ  
(広島県インテリアコーディネーター協会役員)



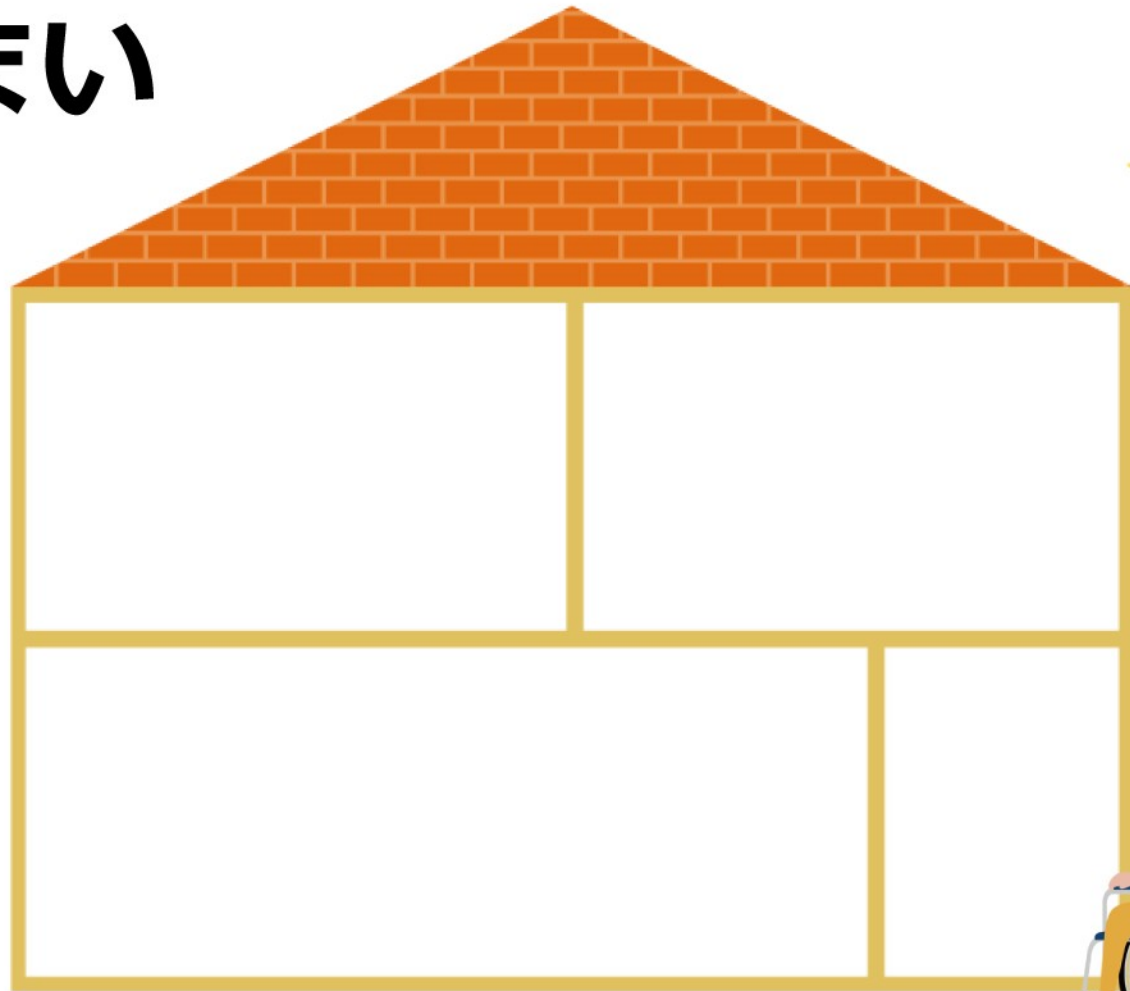
# 住宅改修

住まい



# 住宅改修

住まい



人





# 住宅改修

住まい



人



住まい = 建築

人 = リハビリ

暮らし = インテリア

住宅改修





住まい = 建築

人 = リハビリ

暮らし = インテリア

住宅改修



# 今日の3本柱

1 人 疾患別チェックポイント

2 住まい おすすめのリフォーム素材

3 暮らし インテリアの力で  
「-」から「+」へ！

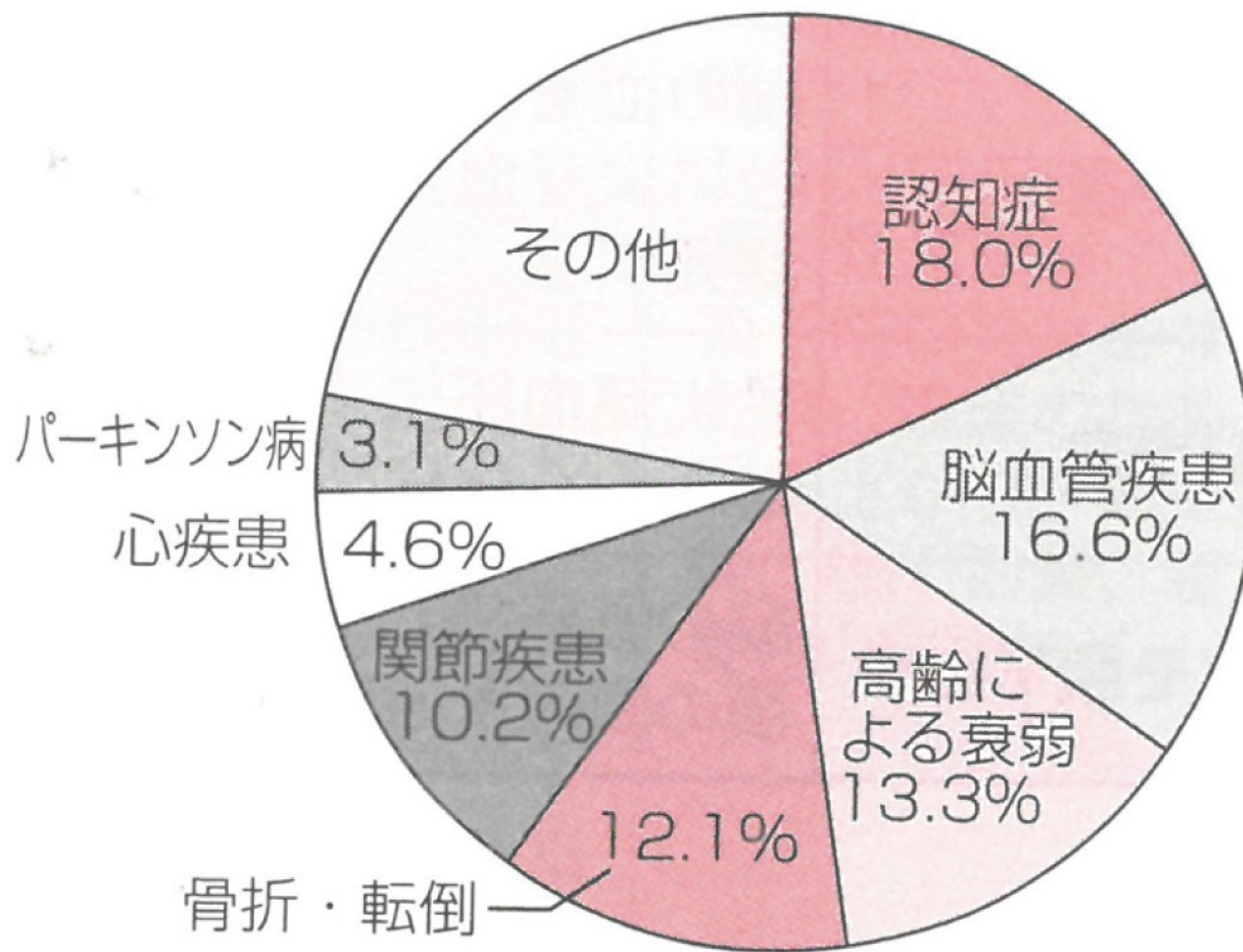
1



人

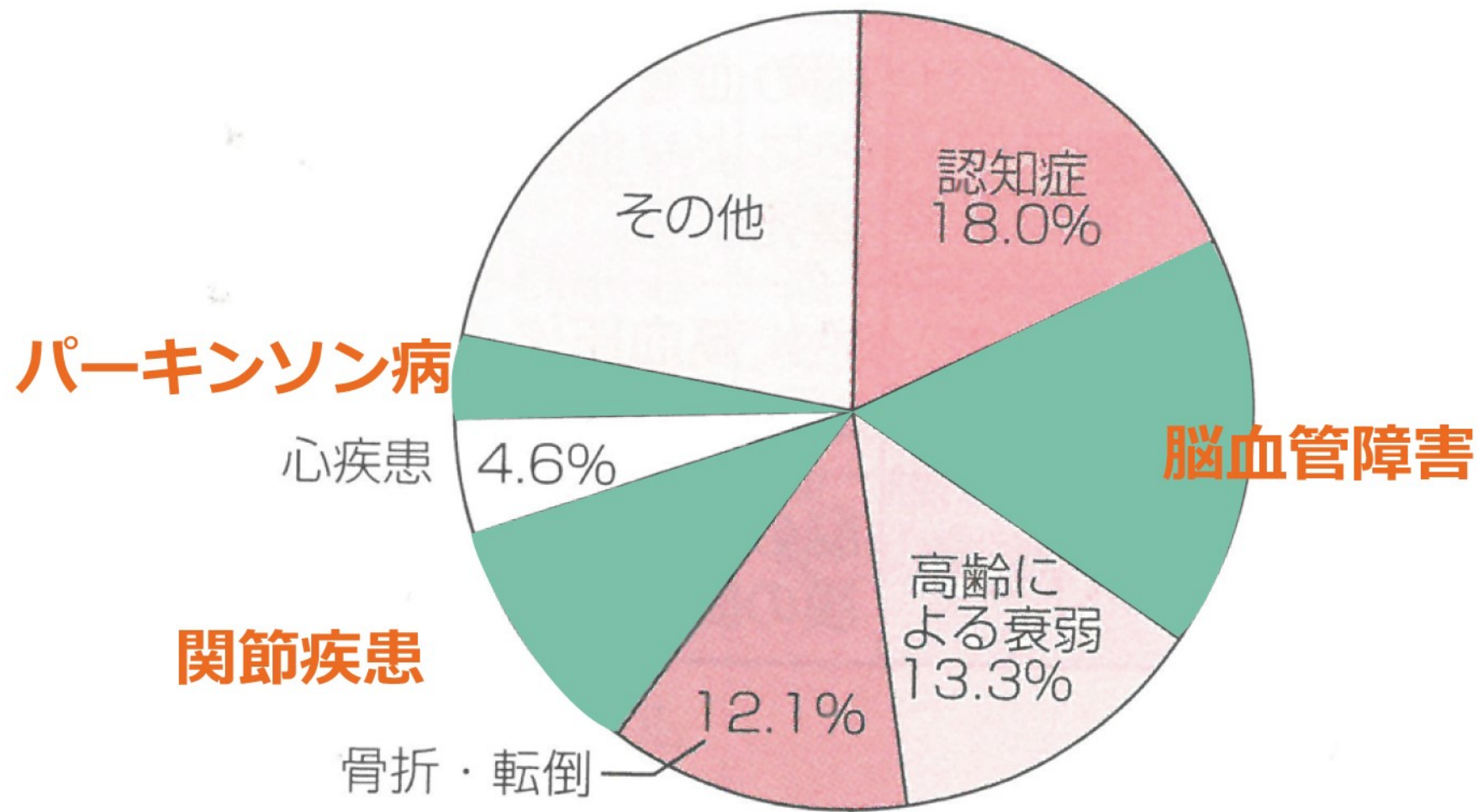
疾患別チェックポイント

# 高齢者の要介護の原因





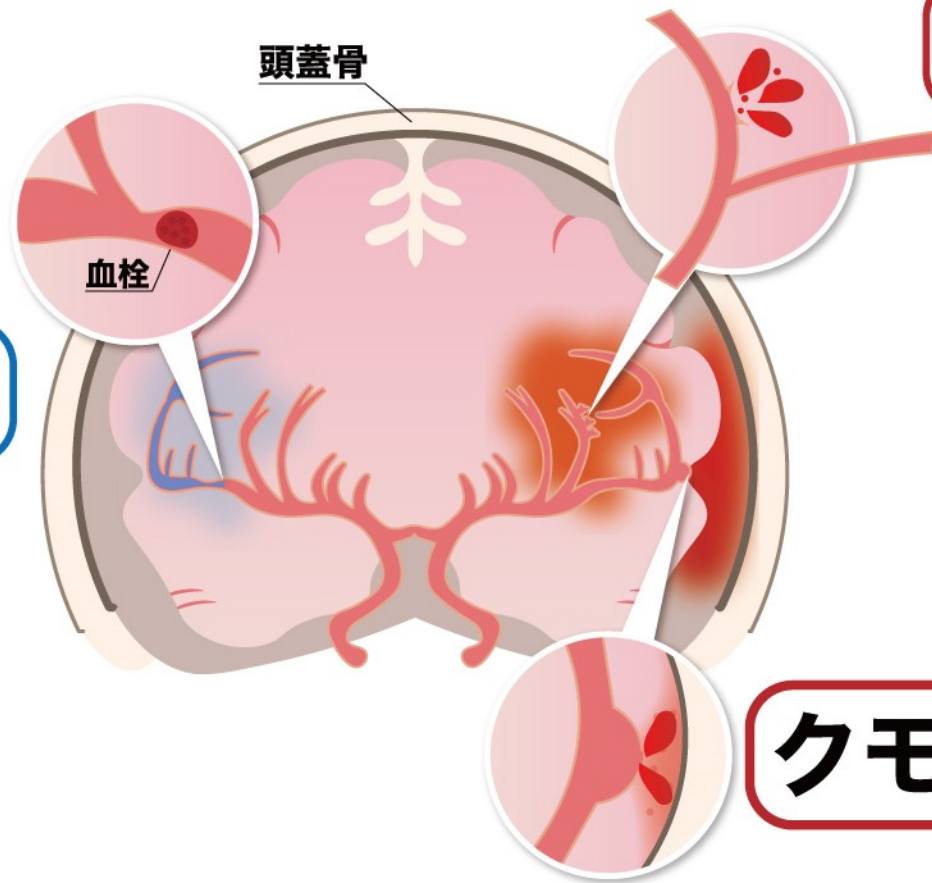
# 高齢者の要介護の原因



# 脳血管障害（脳卒中）

**脳梗塞**

ツマル



ハレツ

**脳出血**

ハレツ

**クモ膜下出血**

# 脳血管障害（脳卒中）

## 片麻痺（かたまひ）

### point

- 手すり・・・健側でつかめるか？
- トレペ・シャワーなど健側で使えるか？
- 扉・・・身体の方角転換困難・引き戸
- お風呂・・・健側から座ってはいる工夫
- 段差の解消・・・ひっかかりやすい

# 関節リウマチ

関節の炎症が慢性的に進行  
関節に痛み、可動域制限、変形  
朝のこわばり

## point

手すり・・・高めがいいかも

ドア・・・レバー式

段差の解消・・・すりつけ板勾配ゆるく

トイレ、イス・・・座面高め



# パーキンソン病

進行性・いい時と悪い時の波がある  
手の震え、体が固まる・バランス悪い  
歩行障害（すくみ足・小刻み・前かがみ・突進）

## point

手すり・・・あちこちに多め

段差の解消・・・スロープ危険・完全解消

トイレ、風呂・・・広め（介助スペース）

床面にテープで線を引く

# ケーススタディ・事例に学ぶ！

» 01 トイレに  
手すりをつけてみたけど

» 02 公共施設のトイレ  
車いす利用者の生の声

» 03 90歳一人暮らしの  
住まいのあれやこれ。

## 01 トイレに 手すりをつけてみたけど

90歳女性

(要介護1：変形性膝関節症・筋力低下など)

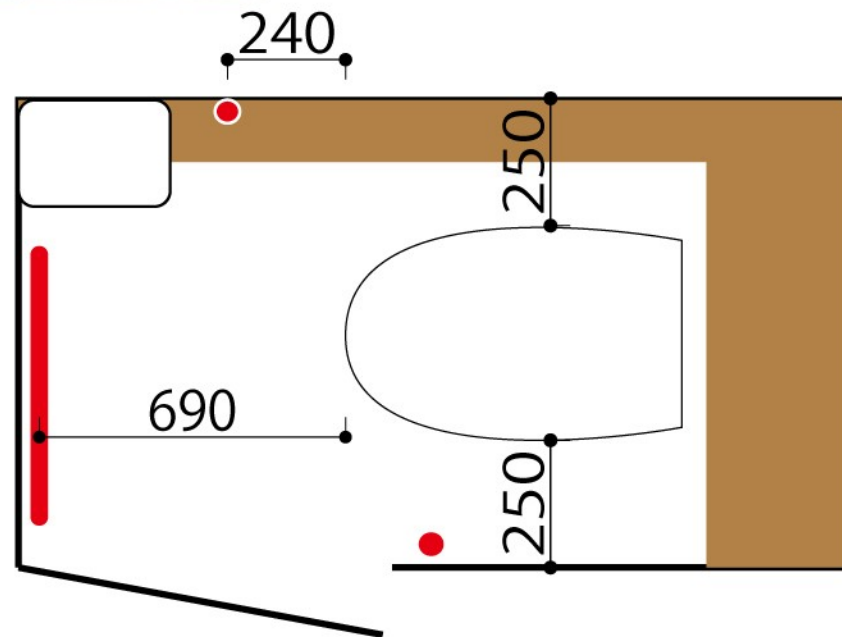
施設で暮らすお母さまが外泊時に、  
使いやすいうように手すりを取り付けて  
みたけど・・・

施設のトイレよりも立ち上がりが難しそう。  
なぜ??

01



**立ち上がり時、手すりが遠い**  
**便座が低い**



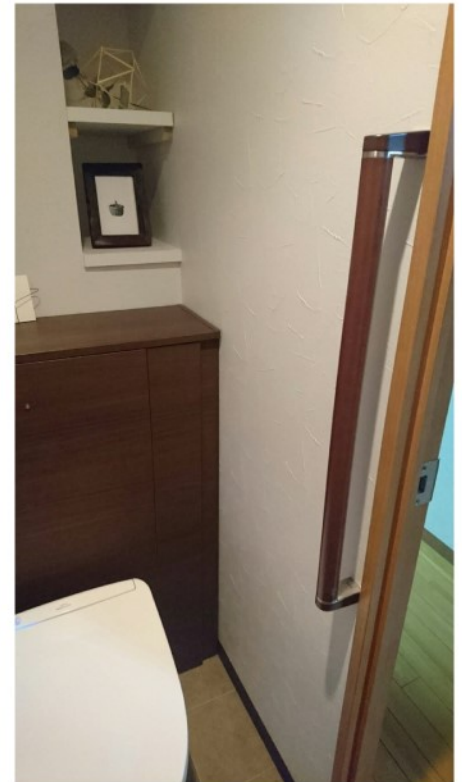
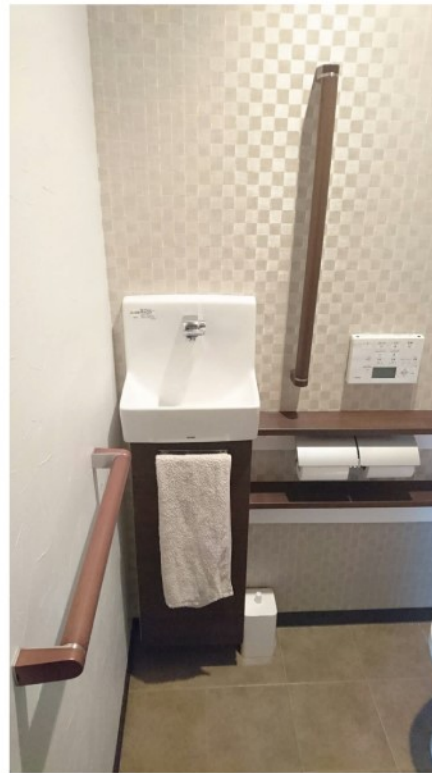
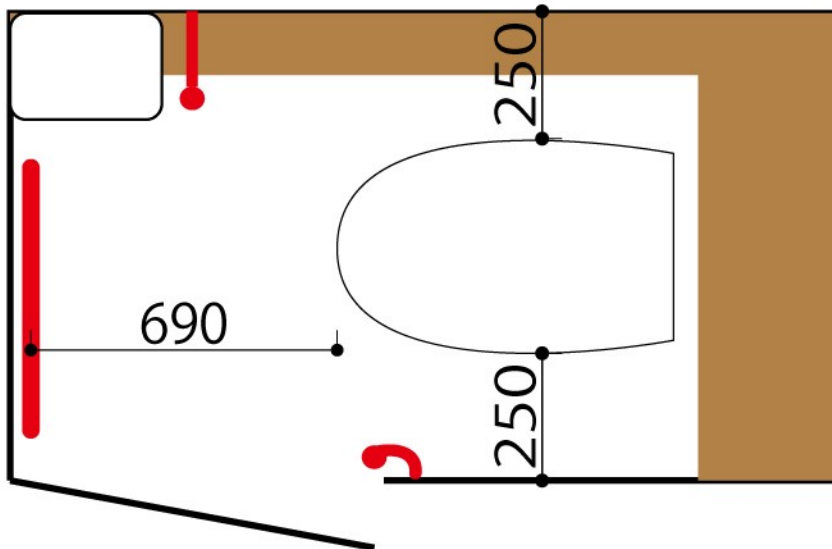


01

# point

手すりの位置は  
ご本人立ち合いで  
アセスメントを！

240



オフセット手すり



## 02

# 公共施設のトイレ 車いす利用者の生の声

50代女性 (脳性まひ)

某市役所の障害者用トイレを利用するときに  
困ったことが・・・



**ドアの閉まる速度が速すぎて  
サンドイッチに！**

**取っ手の位置、鍵の位置が高すぎて使いづらい！**



## 03

### 90歳一人暮らしの 住まいのあれやこれ。

90歳女性 一人暮らし（戸建て持ち家）  
（要介護1：身体機能の低下・右上肢しびれ）

ヘルパーさんをいれながらの一人暮らし。  
何とか自分のことは自分でしたいが  
あっちもこっちも痛い。脚もふらふら。  
でも！一人暮らしを継続したい！！  
どのような住環境整備が必要か？



03



**point**

**ご本人立ち合いで  
アセスメントのコツ**

**まずは、  
柱、壁など  
手をつく位置を見る**



03





03



03





03



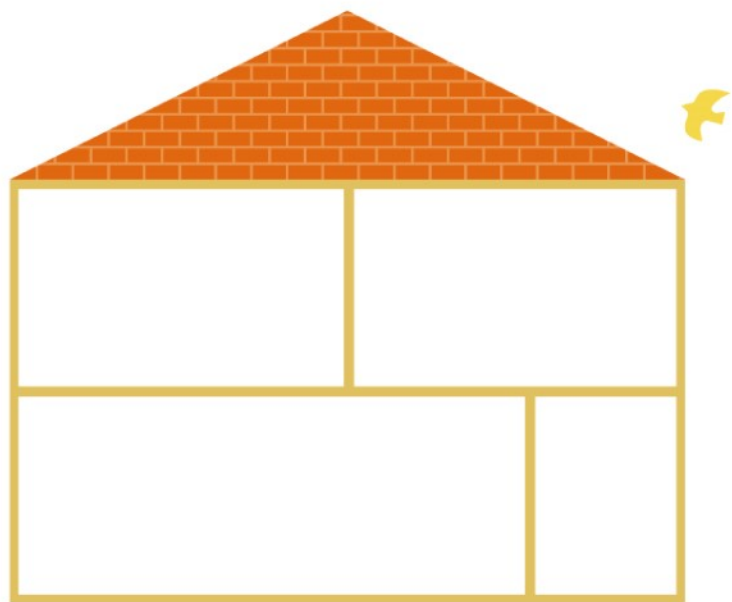




03



2



# 住まい

おすすめの

リフォーム素材



おすすめ!

# ホーロートイレパネル <タカラスタンダード>

point

お掃除らくちん! 清潔  
マグネットがくっつく!

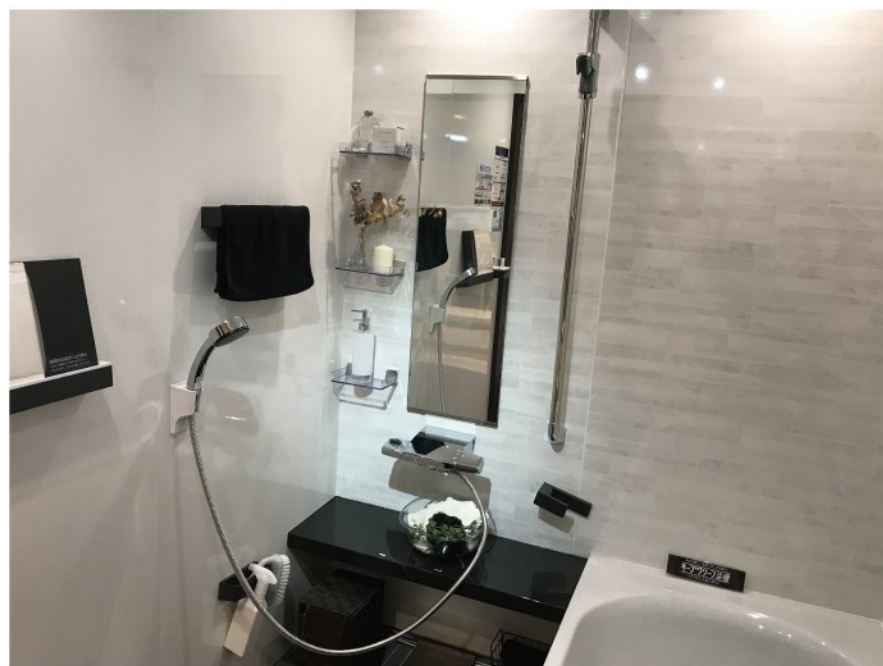


おすすめ!

# お風呂もホーロー <タカラスタンダード>

point

シャワーのホルダーがどこにでも!



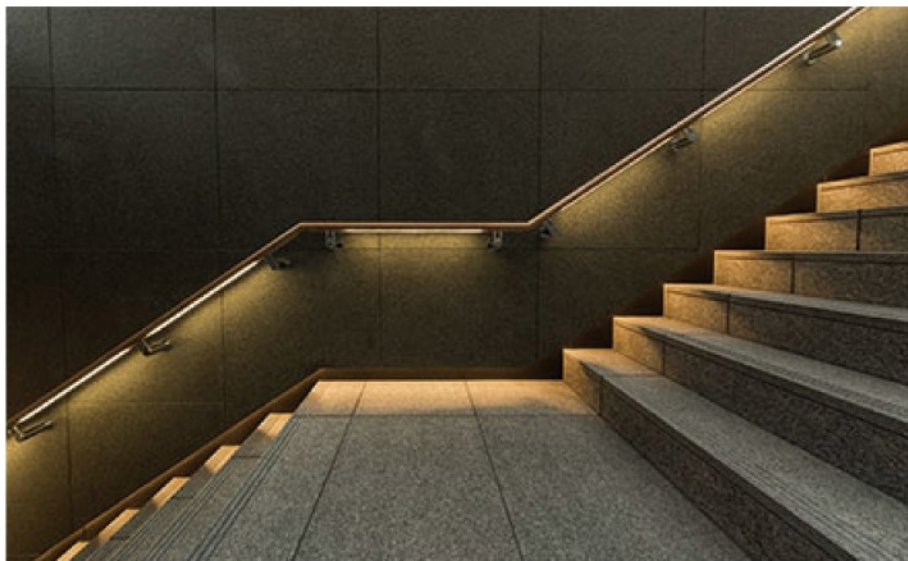


おすすめ!

# 光る手すり & 曲げれる手すり <ナカ工業株式会社>

**point**

LED照明内蔵手すり・・・間接照明に  
勾配、入隅、出隅にあわせて現場で曲げる



おすすめ!

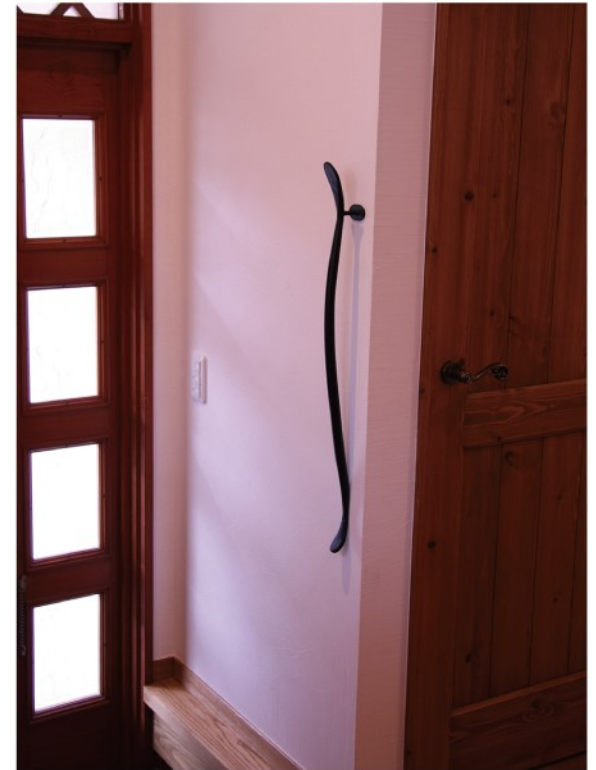
# おしゃれアイアン手すり

<ミヤカグオリジナル>

**point**

玄関は住まいの顔！

おしゃれな世界に一つのオーダー手すり



おすすめ!

# かんたんドアリモ室内折れ戸 <YKKap>

point

折戸なら身体の向き変更少なく開けれる  
既設枠の上からアタッチメントを取付けるだけ。



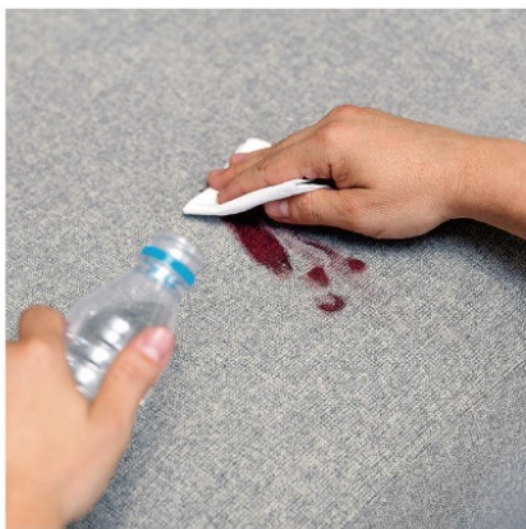


おすすめ!

# アクアクリーンイス張り生地 <サンゲツ>

point

繊維が皮膜で覆われていて汚れが  
水拭きで落とせるファブリック



おすすめ!

# 無垢の床 ボルード・パイン浮造り <フランス産>

**point**

すべりにくい・転倒しても怪我をしにくい  
冷たくないので裸足で歩ける・気持ちいい





おすすめ!

# 個人にあわせてオーダーキッチン

point

高さ・収納・車いす仕様・浅いシンク・タッチ水栓  
もたれバー・リモコン換気扇・生ごみディスポーザー



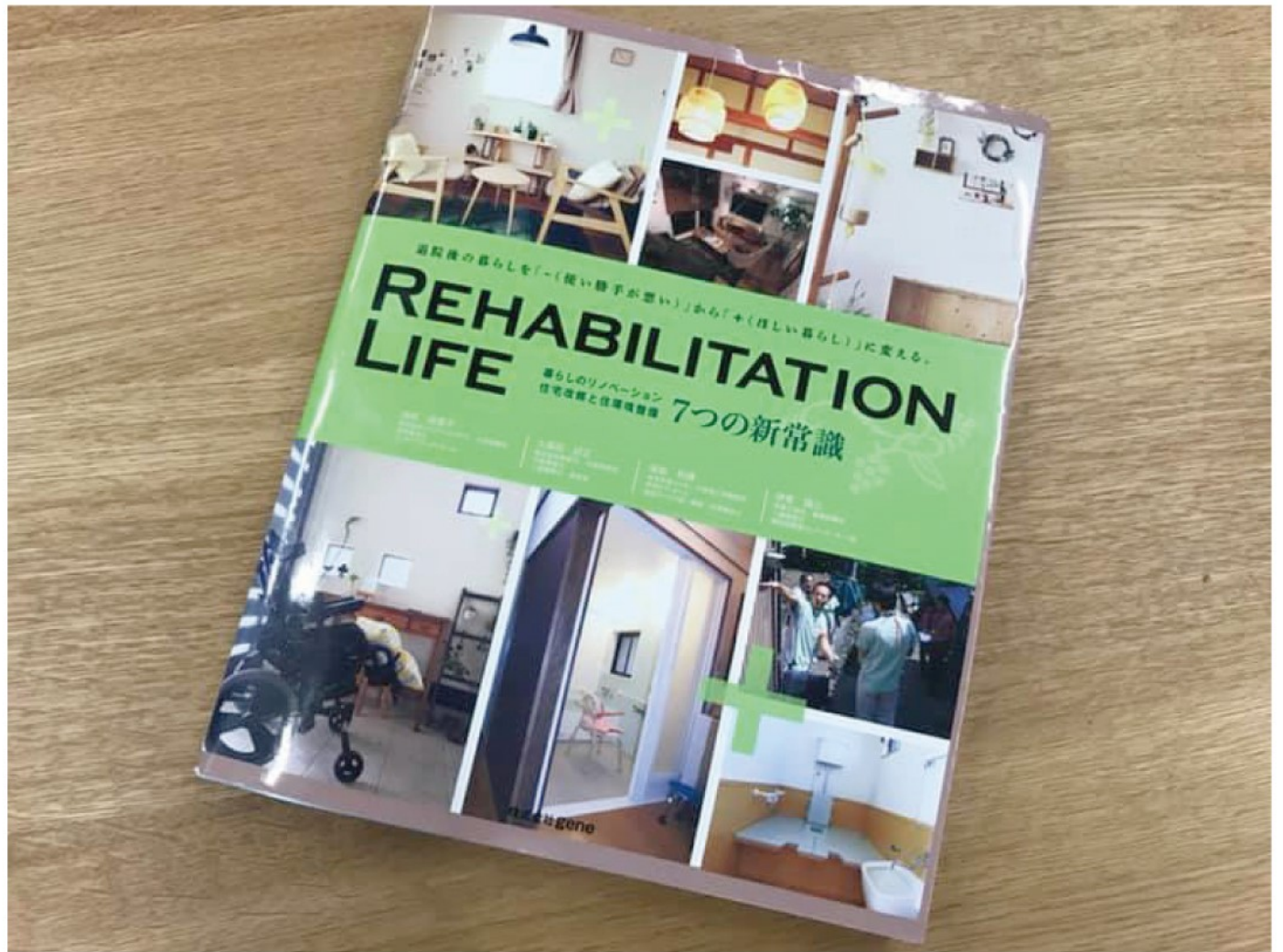
3



# 暮らし

インテリアの力で  
「-」から「+」へ！

おすすめ!





# かぞくが基準。

こどもたちといっしょに気持ち良く暮らせる家  
障がい=バリアフリーは、ちょっとおやすみなMYHOUSE。

医療的ケアあり、全介助の長女、元気いっぱい次女と暮らすおうち。おうちを建てる時は、自分の作りたいイメージを伝えることを優先して、機能は後付け。成長してから起こり得るかもしれないことは、いっぱい考えたけど、おうちを建てる時に必要な機能はすべて排除しました。玄関も、小上がりも、きっちり段差があるので、完全バリアフリーなおうちではありません。次女も、のぼったりおろたり楽しんで、ママたちは小上がりに座ったり。障がい=バリアフリーは、ちょっとおやすみなMYHOUSEです (写真・文=ひらやまけいこ)。



今の家は、上の娘が6歳の時に建て  
娘は脳性麻痺、首すわりなし、胃ろ  
家を建てる決めてから、完成する  
この期間の大半が、「障がいがある」  
途中疲れていた時期もたっぷり含ま

ただふつうに……理想の住まいの話  
きっと、人よりもちょっとおうちに  
機能ばかりの話よりも先に、インテリ  
家族みんなが快適だと思える家の話

これがずっと本音でした。

段差は、なくさないといけないの？  
手すりは、つけないといけないの？  
福祉の専門家ばかりに相談しないとい  
インテリア重視で機能は後付けではい

私たちが考える ふつう。  
専門家が考える ふつう。  
この差をうめるのに、とても時間がかか

障がいがある家族の居場所  
きょうだ

# 住環境整備・・・バリアフリー リフォーム

## 暮らしにくい (-) をゼロにする！



暮らしにくい (-) から  
(+) 暮らしたいへ！



# インテリア成功のコツ

## ヒアリング

### point

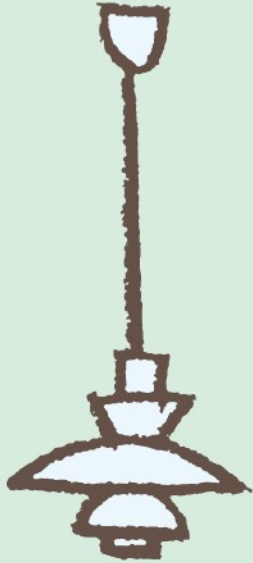


- ◆ インテリアとは生活の場で、そこでの主役は人
- ◆ その人の背景・家族構成・ライフスタイル
- ◆ 家族の生活スタイルや価値観、趣味
- ◆ 5年後、10年後、20年後の暮らしの変化の予測
- ◆ ニーズの把握

# インテリア成功のコツ<sup>!!!</sup>

## 照明計画

### point



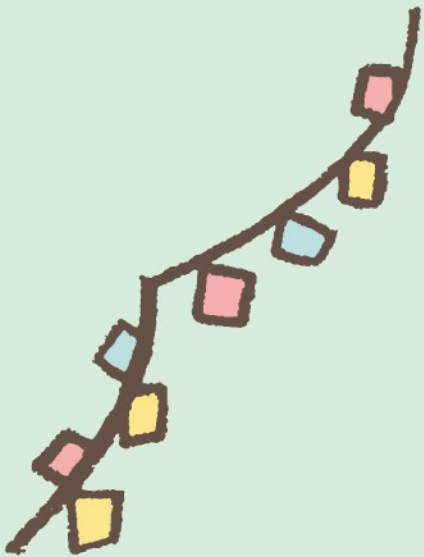
- ◆老眼+白内障対策
- ◆照度は1.5倍~2倍必要
- ◆演色性の良いもの
- ◆まぶしさ対策間接照明
- ◆サーカディアンリズム（色温度）

# インテリア成功のコツ<sup>!!!</sup>

## 色彩計画

### point

- ◆視界黄変化で色の見分けがつきにくい
- ◆パステルやソフトな色がおちつく？
- ◆アクセントカラーをきかす
- ◆意識的に注意を促す赤！

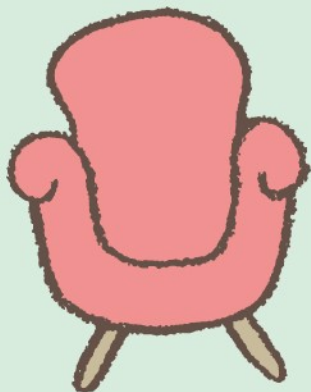




# インテリア成功のコツ

## 家具・・・特にイス

### point

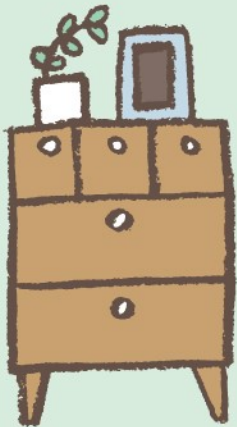


- ◆高さのあったものを！
- ◆軽いもの・コロは×
- ◆合皮より布が楽
- ◆安定のよいもの

# インテリア成功のコツ<sup>!!!</sup>

## センスよく飾る！

### <壁の法則>



**point**

- ◆ 100均でいいからフレームにいれて！
- ◆ あちこち飾らない、一か所にまとめて







# インテリア成功のコツ<sup>!!!</sup>

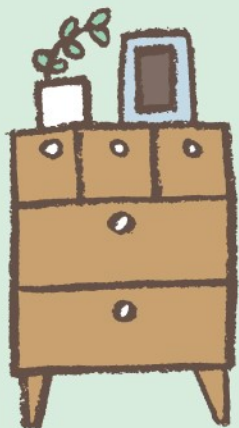
センスよく飾る！

<家具の上の法則>



**point**

◆同じもの三つならべるだけでおしゃれ







リハビリ / 建築 / インテリア

## 3つの視点から考える住宅改修



長時間ありがとうございました！！

作業療法士・二級建築士  
インテリアコーディネーター

松本 理絵

ナチュラルインテリア専門店  
**MK** ミヤカグ