

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
MK ミヤカグ



写真撮影OKです



SNS公開OKです

トイレの手すりはL型



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

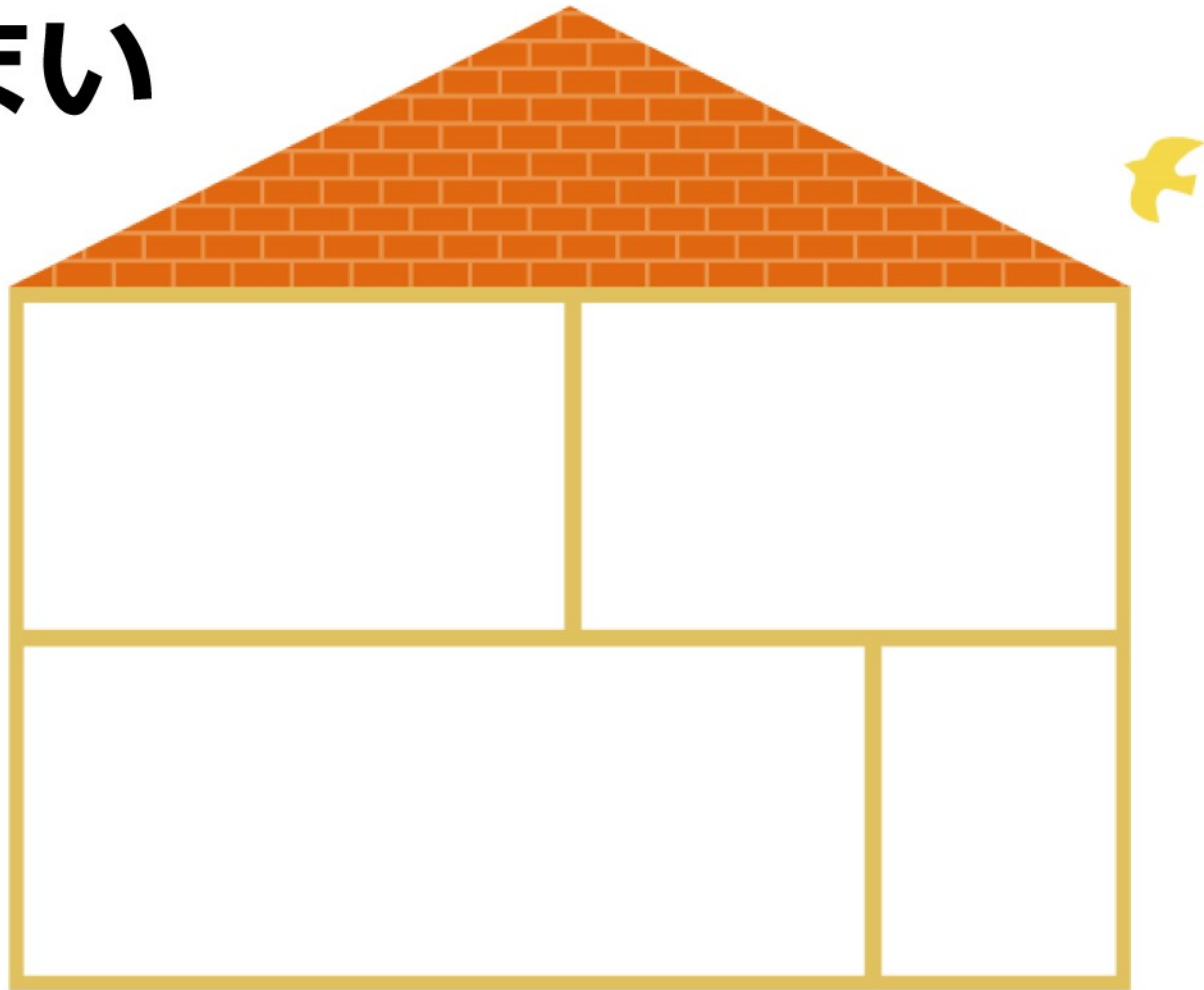
◆現在

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)

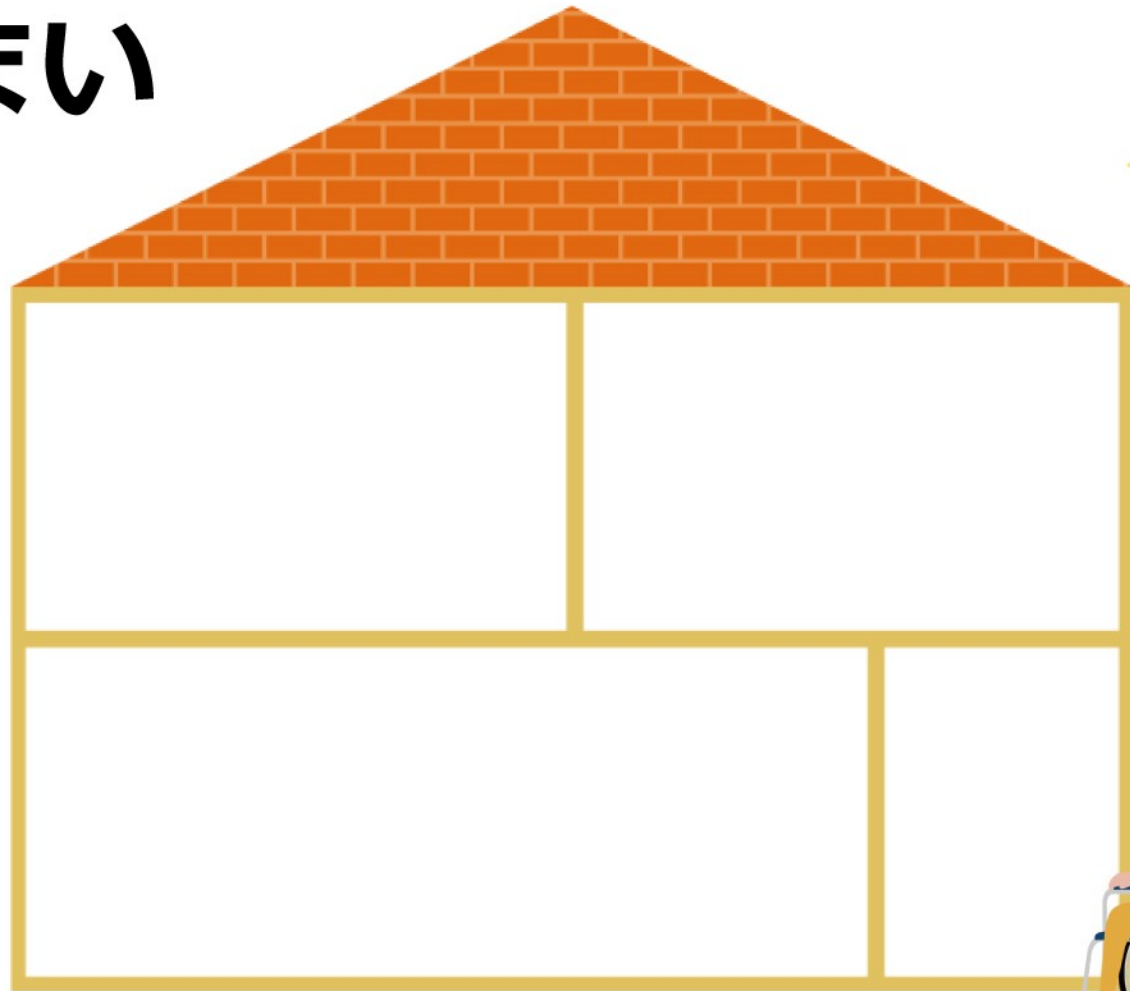
住宅改修

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



トイレの手すりはL型

建築



リハビリ



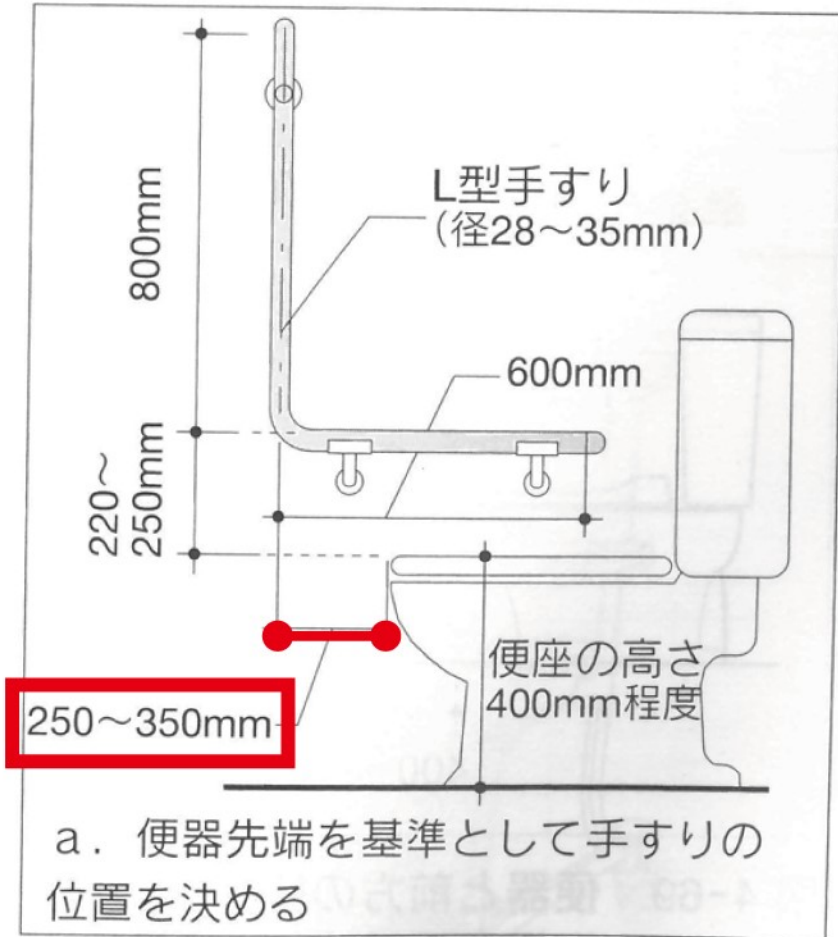
インテリア



介護保険



トイレの手すりはL型



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！

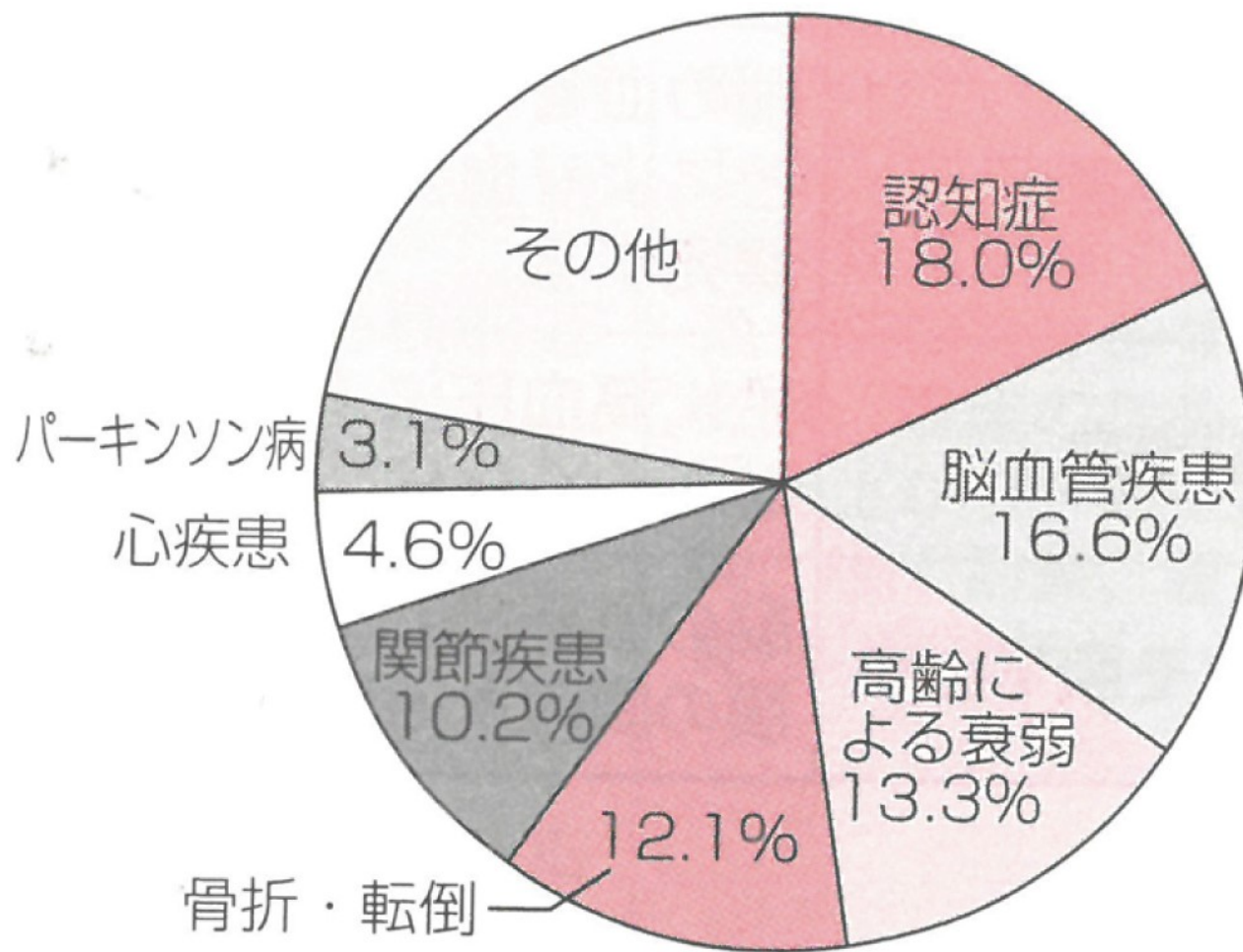
1



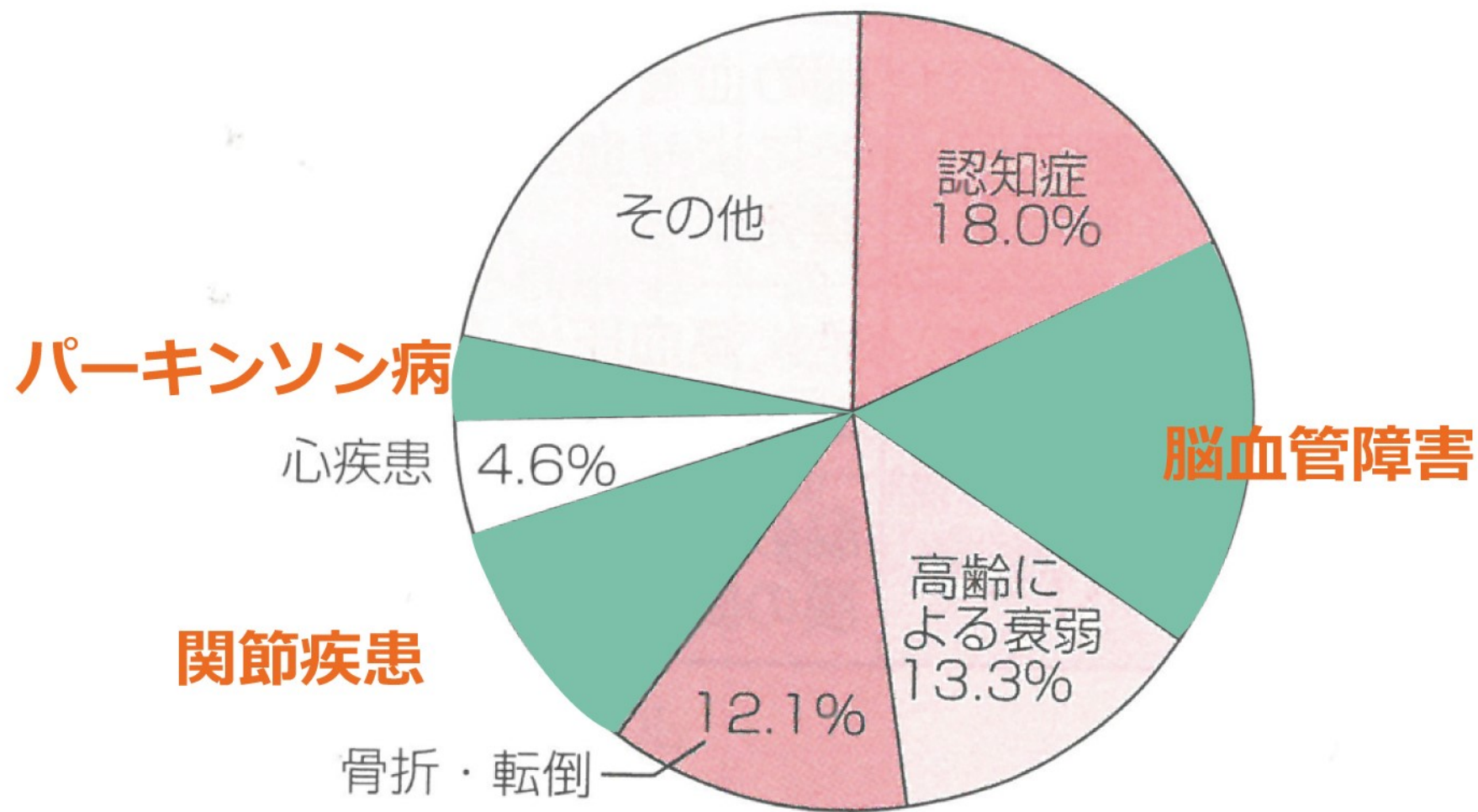
人

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）

ハレットツ

脳出血

頭蓋骨

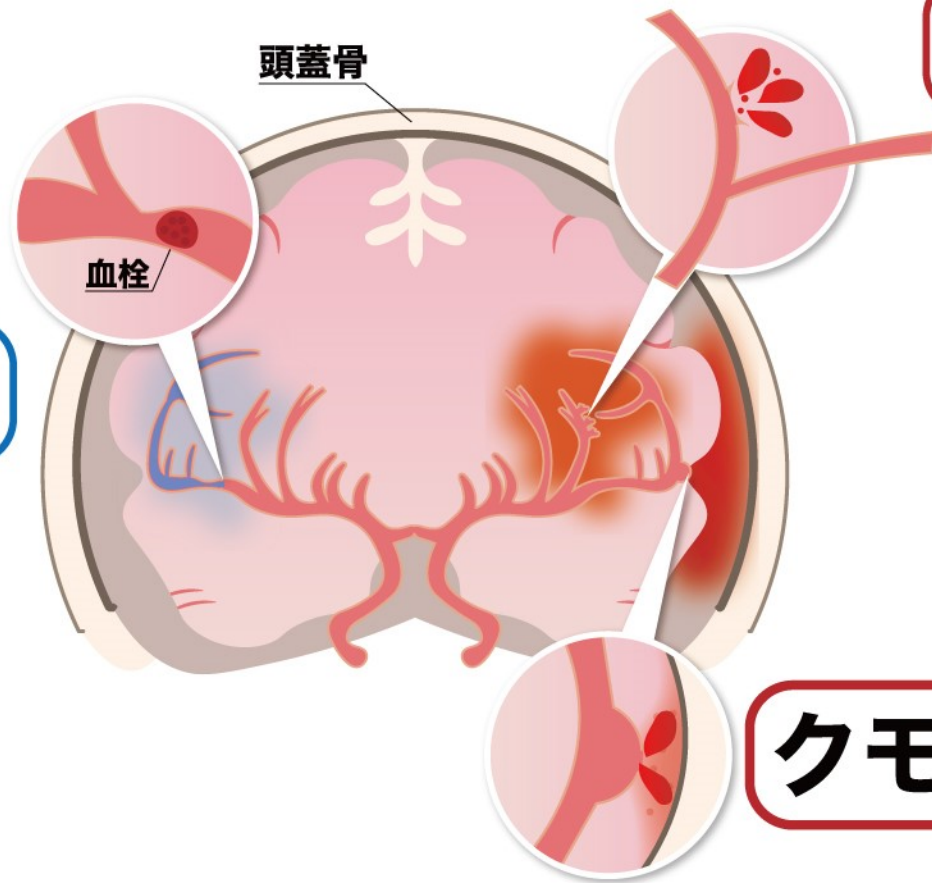
血栓

脳梗塞

ツマル

ハレットツ

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)

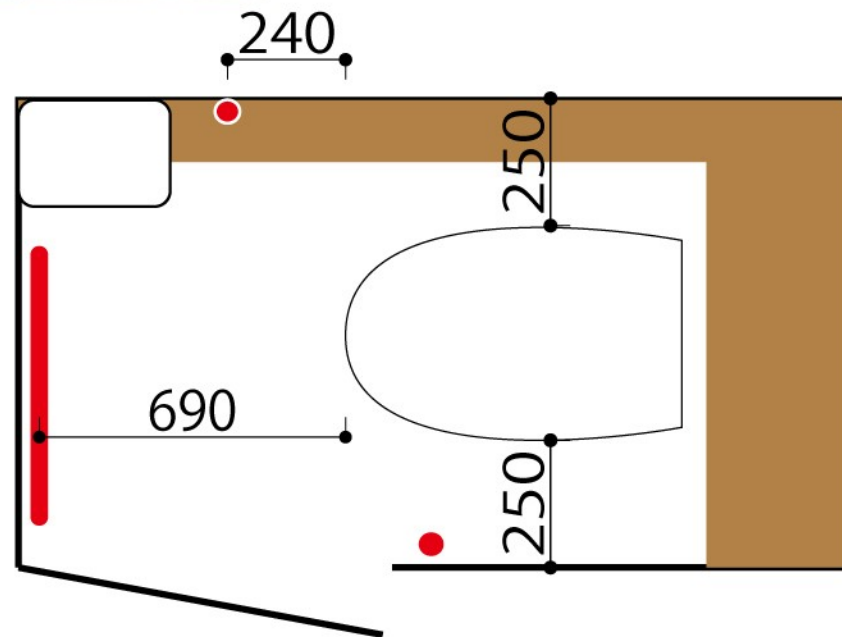
施設で暮らすお母さまが外泊時に、
使いやすいうように手すりを取り付けて
みたけど・・・

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

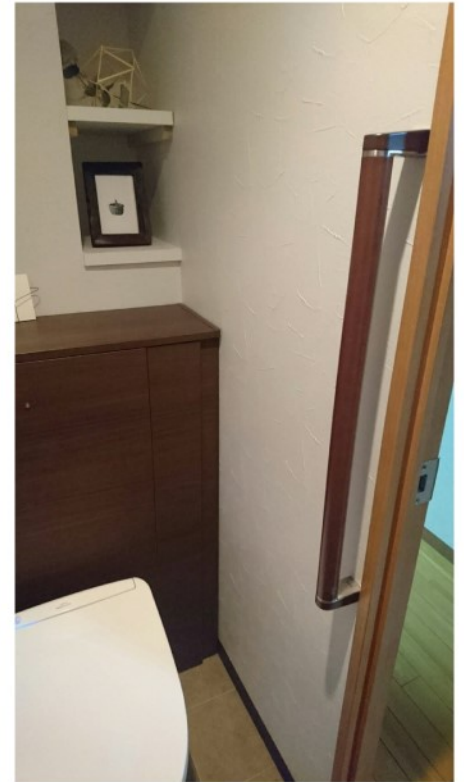
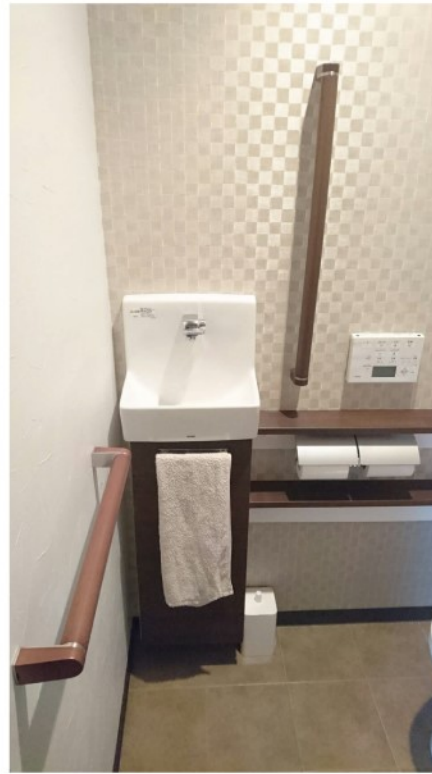
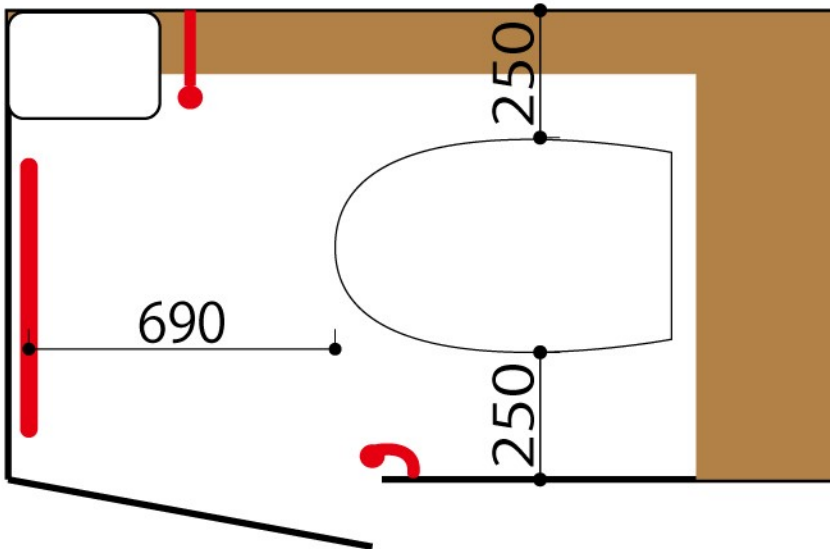


01

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

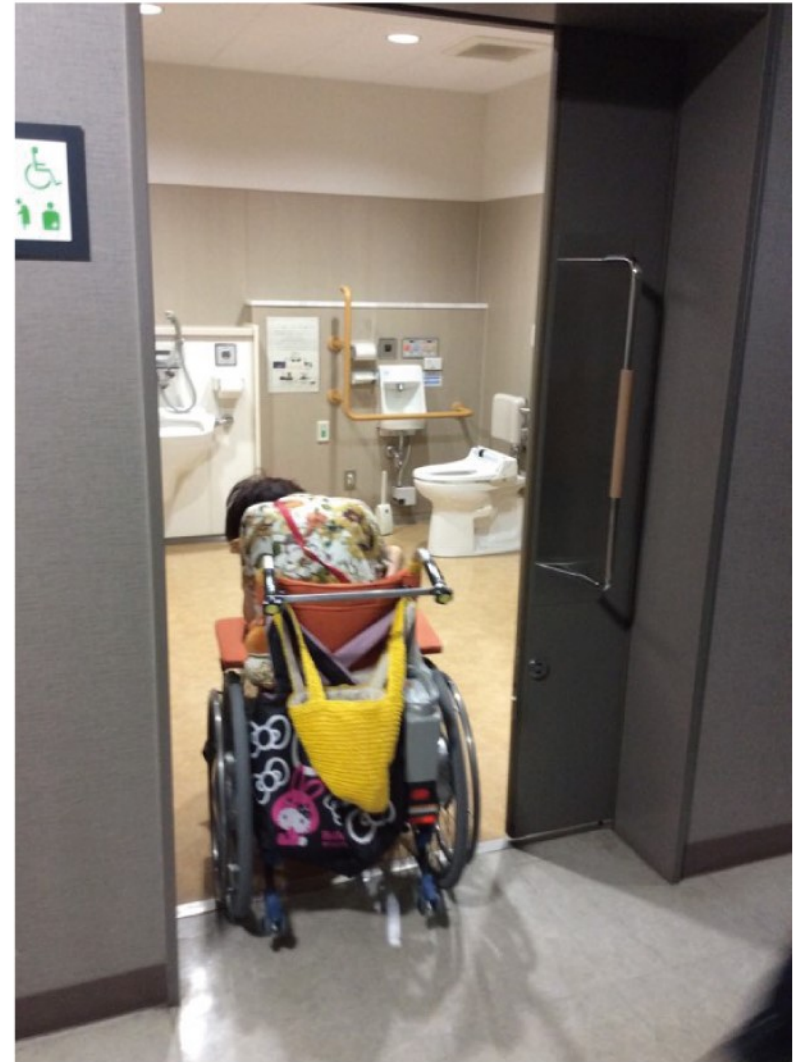


02

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

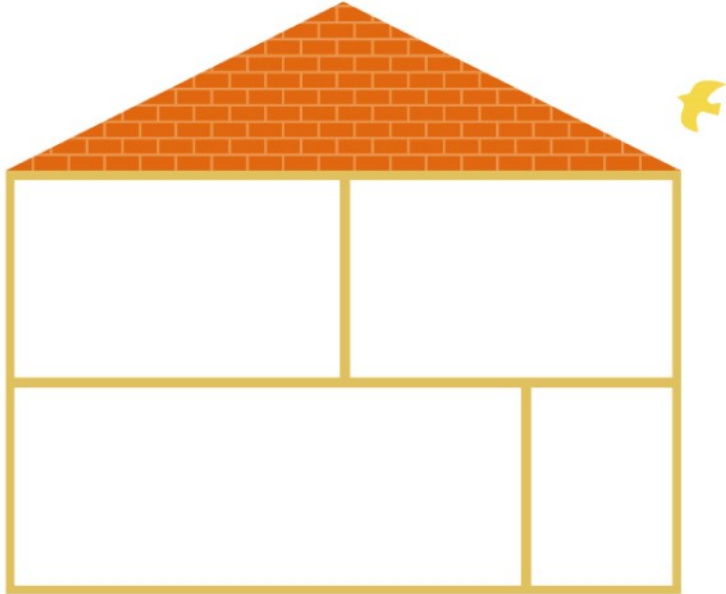




03



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!

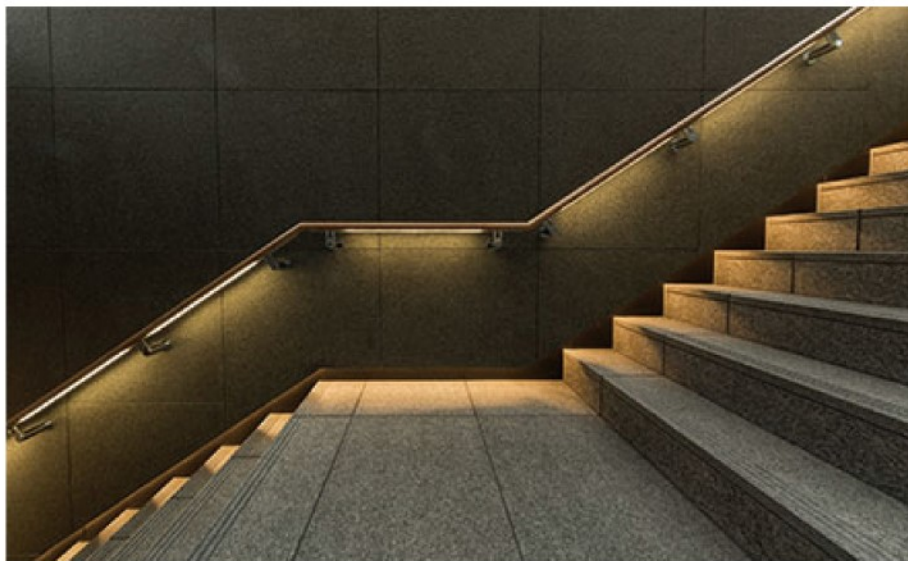


おすすめ!

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。

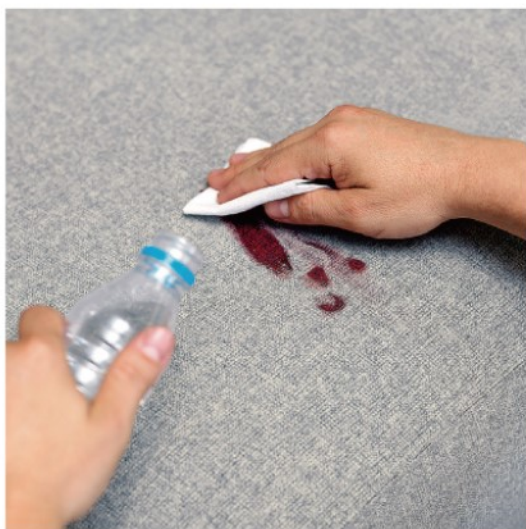


おすすめ!

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



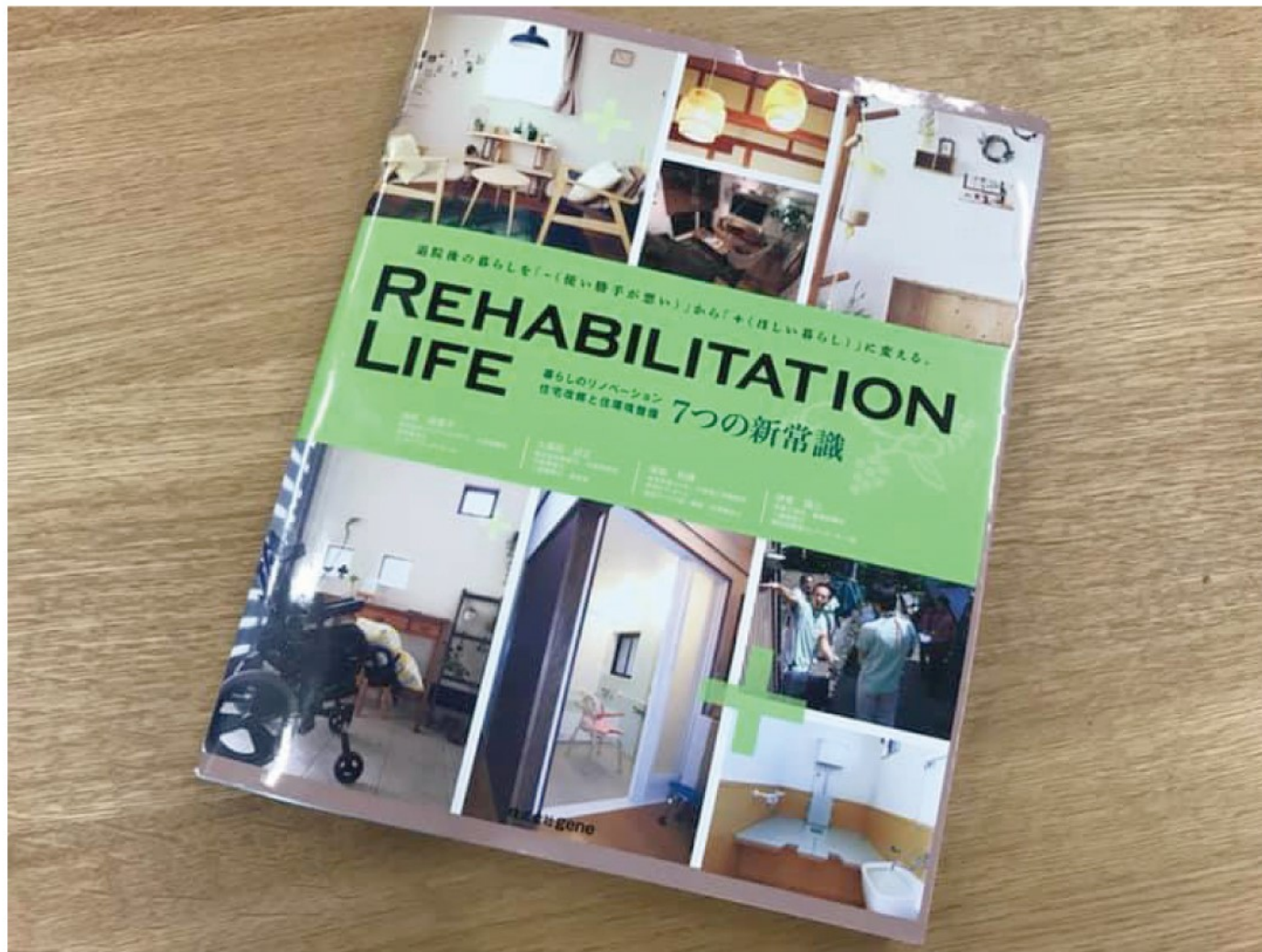
3



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、のぼったりおりたり楽しんで、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

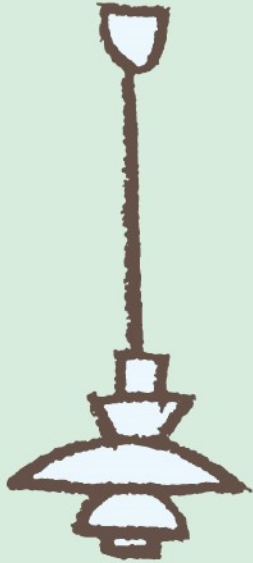


- ◆ インテリアとは生活の場で、そこでの主役は人
- ◆ その人の背景・家族構成・ライフスタイル
- ◆ 家族の生活スタイルや価値観、趣味
- ◆ 5年後、10年後、20年後の暮らしの変化の予測
- ◆ ニーズの把握

インテリア成功のコツ^{!!!}

照明計画

point



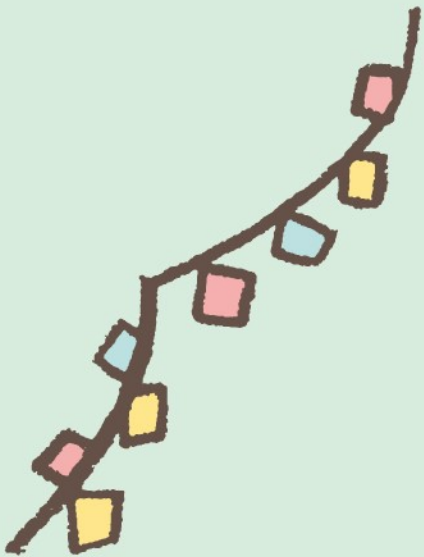
- ◆老眼+白内障対策
- ◆照度は1.5倍~2倍必要
- ◆演色性の良いもの
- ◆まぶしさ対策間接照明
- ◆サーカディアンリズム（色温度）

インテリア成功のコツ

色彩計画

point

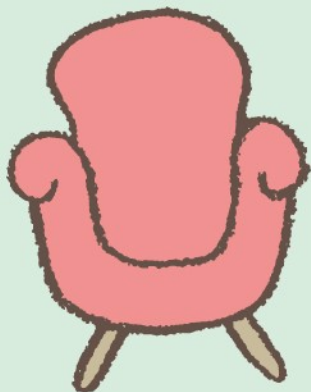
- ◆視界黄変化で色の見分けがつきにくい
- ◆パステルやソフトな色がおちつく？
- ◆アクセントカラーをきかす
- ◆意識的に注意を促す赤！



インテリア成功のコツ

家具・・・特にイス

point

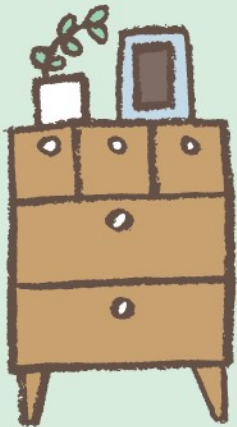


- ◆高さのあったものを！
- ◆軽いもの・コロは×
- ◆合皮より布が楽
- ◆安定のよいもの

インテリア成功のコツ^{!!!}

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^{!!!}

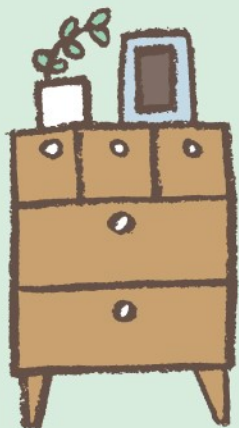
センスよく飾る！

<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