

# 外出 - 玄関・扉・玄関アプローチ・掃き出し窓

凡例 (住): 住宅改修費支給対象 (貸): 福祉用具貸与対象 (購): 福祉用具購入費支給対象 (外): 介護保険対象外

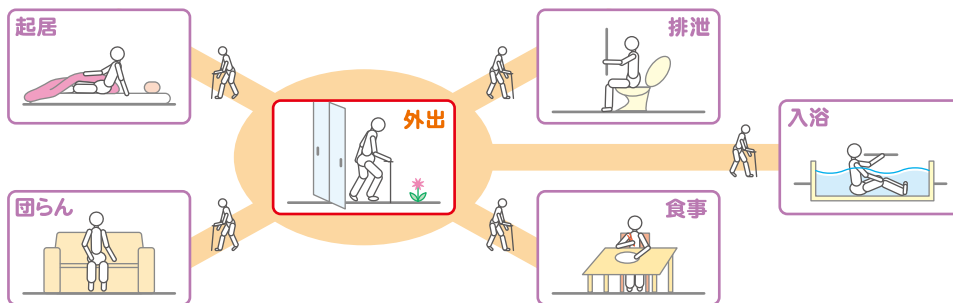
玄関は、本人と社会とを結びつけ、地域との交流や社会参加を容易にするために大切な入口です。ともしれば高齢になるとどうしても外出が億劫になり、夏の暑さや冬の寒さなど天候にも大きく左右され、外出の機会が少なくなることもあります。

また、北海道の玄関は、冬の寒さや積雪に対応するために、家の基礎が高く、開口部が小さく、出入り口が玄関しかない等の特徴がみられ、さらに風除室を設けている家も多く、家そのものが外出を困難にする要因の一つになっている場合もあります。

玄関には上がり框（かまち）の段差や、靴を履く、玄関扉の開閉、鍵の施錠と、体勢が不安定になる動作が多くあります。また、屋外から道路までのアプローチについても、路面状態によっては配慮する必要がありますので、動作をきちんと確認し、検討しましょう。

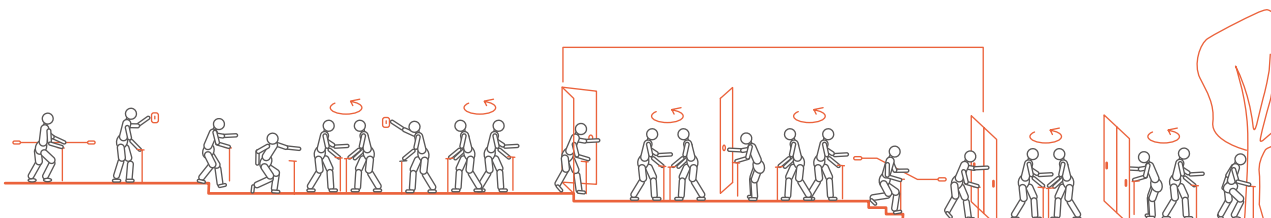
なお、室内では一人で移動出来る方も、外出時は車いすを利用している場合等もあります。移動方法により必要となる支援が異なりますので、本人の身体状況や、体調の悪い時の移動も考慮して、検討する必要があります。

## <アプローチ>



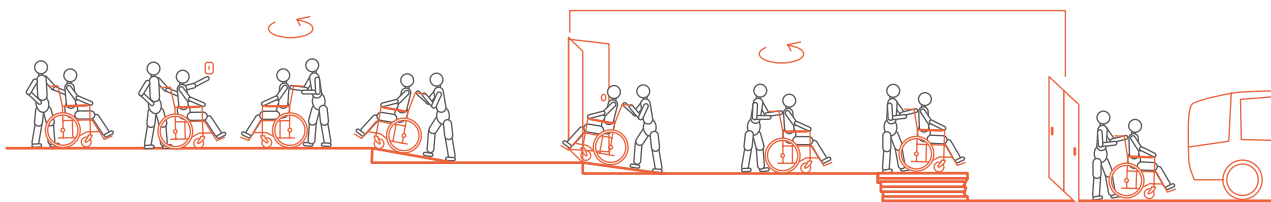
## ✓ 主な動作チェック

### 歩行可



移動する (歩く)	照明をつける	上がり框 (かまち) をさがる	靴を履く	方向転換	照明を消す	方向転換	扉を開ける	段差をおりる	方向転換	鍵をかける	方向転換	外階段をおりる	風除室の扉を開ける	方向転換	風除室の扉を閉める	方向転換	移動する

### 車いす



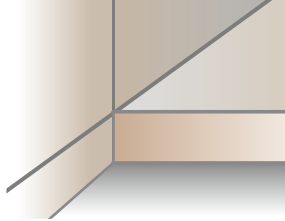
移動する	照明をつける	方向転換	上がり框 (かまち) をさがる	靴を履く	扉の開閉	鍵をかける	方向転換	段差解消機に乗る	リモコン操作	風除室の扉の開閉

# 1 玄関

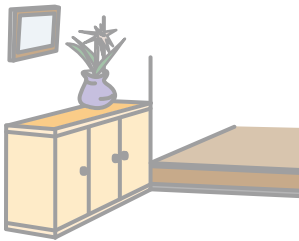
## 現状

### ●段差があり不安

- ・狭い
- ・つかまるところがない
- ・うす暗い



- ・広い
- ・つかまるところがない
- ・上がり框(かまち)が高い、複数段



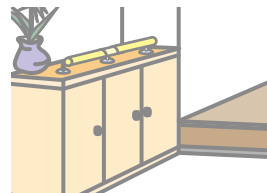
### ●靴を履く際不安定

## 歩行可

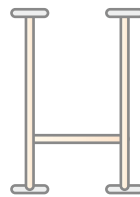
### 段差の解消



**住** 手すりの取付け  
手すりは固定された下駄箱の上にもつけることができます。



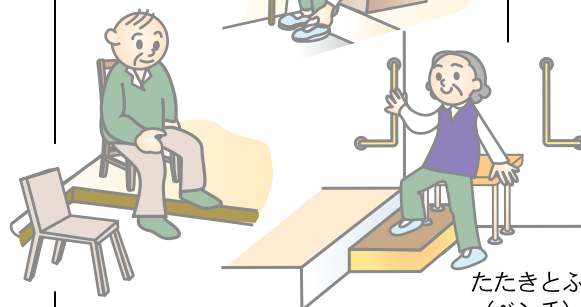
**注** 貸家の場合、**住** 手すりの設置は大家さんに要確認！  
取り外し可能な**貸** 手すりの利用で対応を考えましょう。



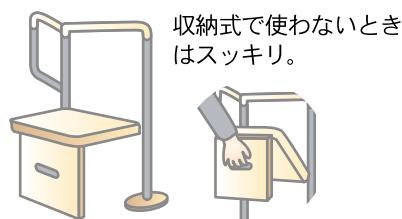
### 安全な体勢で靴を履く

#### 外 いすの購入

腰かけ用の  
いすを置く



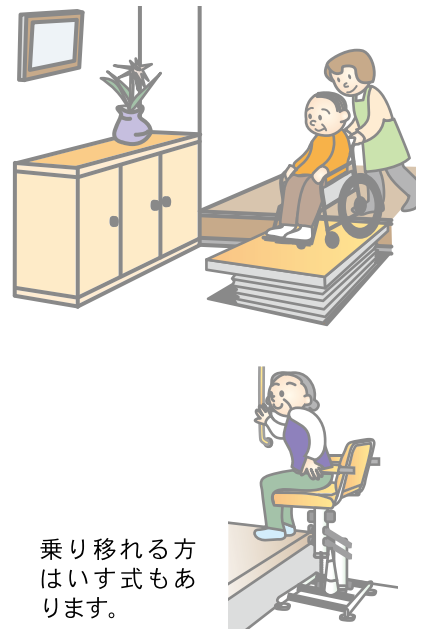
#### 住 ベンチ付手すり



## 車いす



#### 貸 段差解消機

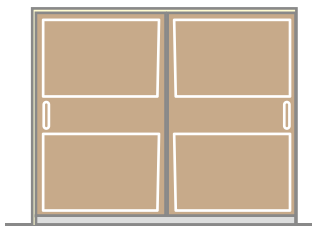
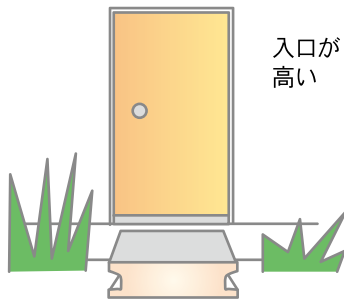
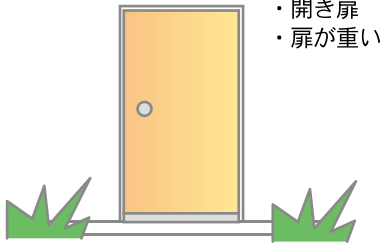


たたきとふみ台にまたがって椅子(ベンチ)をおいて、腰かけた状態からの立ちあがりも安心です。

## 2 扉

### 現状

#### ●扉の開閉が不安定

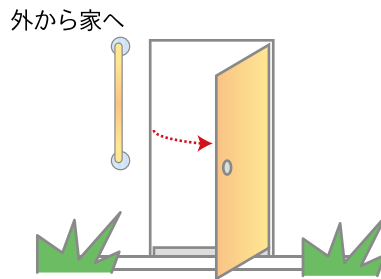
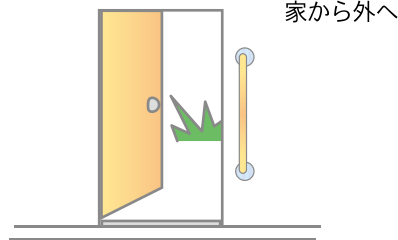


引き戸

### 歩行可

#### 安全な体勢で開閉する

##### 住 手すりの取付け

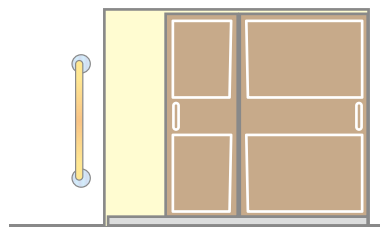


##### 注

扉を引くときは後ろにさがるので、身体の安定を保つよう手すりをつけましょう。また鍵をかける際や身体の方角転換時にも使用できるように考えましょう。

扉には、電気錠を後付けて、取付けることもできます。

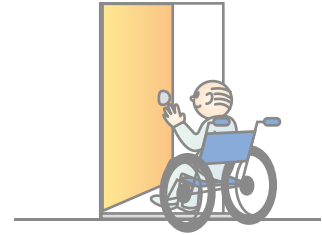
##### 住 手すりの取付け



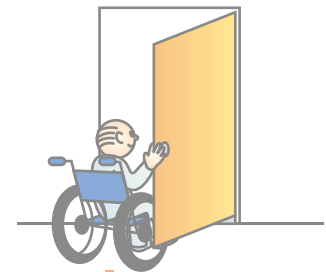
### 車いす

押しながら、引きながら開けられるか動作を確認しましょう。

家から外へ

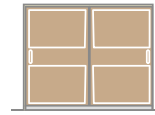


外から家へ



困難な場合

##### 住 引き戸への取替え



困難な場合

掃き出し窓からの出入りも考えましょう(P41参照)

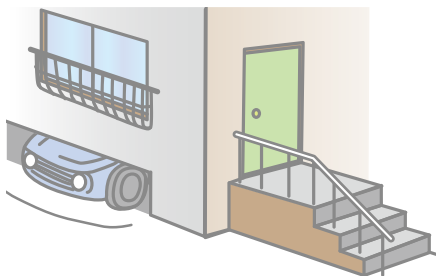
### 3 玄関アプローチ

#### 現状

##### ●玄関前に階段がある



- ・玄関ホールからすぐ階段がある。
- ・つかまるところがない。



・外階段がある。

#### 歩行可

##### 安全に移動する



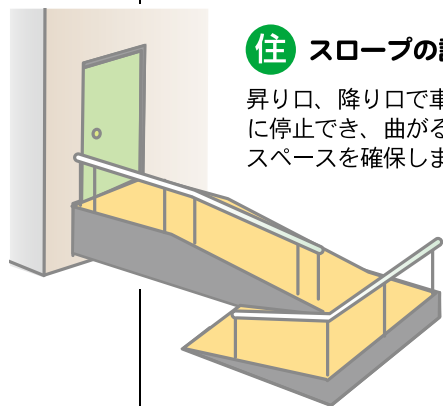
**注**  
アパート等の借家では扉の外は共用部分のため、介護保険は適応外となります。大家さんと相談する等、対応を確認して下さい。



**住** 手すりの取付け

**住** すべり止め加工

**住** すべり止めマットの取付け



**住** スロープの設置

昇り口、降り口で車いすが水平に停止でき、曲がる場合は回転スペースを確保しましょう。

#### 車いす

##### 貸 階段移動用リフト



住宅改修が困難な公営住宅などエレベーターのない所でも利用できます。なお、介助者の講習義務がありますので、確認しましょう。



**住** すべりにくい材質への変更

##### 貸 段差解消機



**注**  
屋外の設置は冬期間の降雪を考えて風除室内等の設置も合わせて考えましょう。



##### 貸 簡易スロープ

設置角度に気をつけ、介助者の有無を確認しましょう。

#### 目安

歩徒、車いす（自走）とも一般的には1/20以下の勾配。  
10cmの段差を解消するのに2m必要となります。

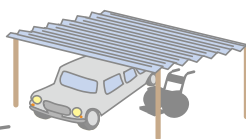
##### 冬期間の降雪対応 **外**

せっかくスロープ、段差解消機を設置しても冬期間使えないのであれば改修の意味も半減します。降雪・積雪時の動線の確保も忘れずに考えましょう。



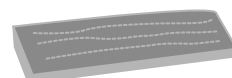
風除室の設置

ロードヒーティング  
(灯油、電気)

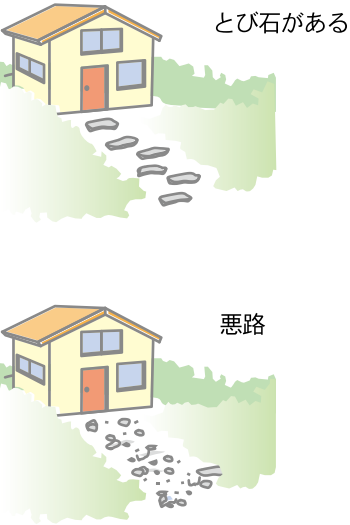



屋根の設置

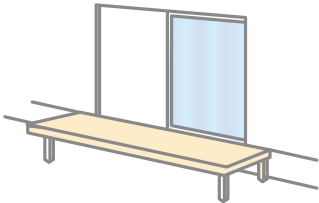
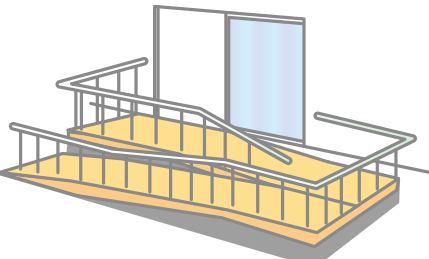
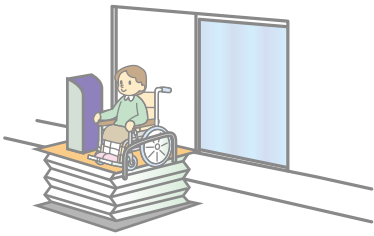
融雪マット  
(電気式)



ゴムマット

現状	歩行可	車いす
<p>●玄関前の道が悪路で移動が不安</p> 	<p>安全に移動する</p>  <p><b>住</b> すべりにくい材質への変更 (コンクリート、アスファルト等)</p> <p><b>住</b> 手すりの取付け</p> <p><b>外</b> 冬期間を考えてロードヒーティングにすると外出も安心です。</p>	

## 4 掃き出し窓

現状	歩行可	車いす
<p>●玄関からの外出は困難である</p>  <p>ベランダ等</p>	<p>安全に外出する</p> <p><b>住</b> スロープの設置</p>  <p><b>注</b></p> <p>車いすを方向転換するスペースや介助者のスペースを確保しましょう。</p>	<p><b>貸</b> 段差解消機</p>  <p><b>注</b></p> <p>冬期間の降雪を考えて設置しましょう。</p> <p><b>住</b> 扉の新設</p> <p>既存の扉や掃き出し窓からでは移動が困難な場合、福祉用具導入に支障が生じる場合、新たに玄関扉も新設できます。</p>