

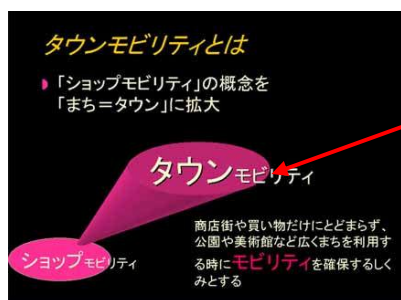
## 講演会&タウンミーティング in 藤沢 (2013/01/19) ～「在宅の暮らしを支えるための課題」を考える集い～

1月19日(土)藤沢で、福祉住環境コーディネーター協会と地域住環境改善センター共催の標記講演会&タウンミーティングが開催され、出席しましたので報告します。

福井塾からの参加は、3期永島さん、5期天沼さん、多賀、7期江幡さん、中野さんです。



**第1部 基調講演 テーマ1**では、高齢化、ユニバーサルデザイン、まちづくり、交通など諸分野で活躍されている国際プロダクティブ・エイジング研究所代表 白石正明講師の講演で、高齢者には高齢化で縮小する"つながり"を豊かにすることが重要で、『外出』することが解決策とのこと。それを支援するタウンモビリティのこれからについての話がありました。



「タウンモビリティ」とは、電動スクーターや車イスなどを長距離の歩行が困難な人に貸し出して、町の中を自由に移動できるようにし、買い物や散策などを楽しんで頂くというものである。

[http://www.jice.or.jp/jishujigyo/townmobility/t\\_2.htm](http://www.jice.or.jp/jishujigyo/townmobility/t_2.htm) より

[http://www.jice.or.jp/jishujigyo/townmobility/t\\_2.htm](http://www.jice.or.jp/jishujigyo/townmobility/t_2.htm) より

**テーマ2**では、排せつ用具(おむつ)を扱うニシキ株式会社の長谷川裕一氏から排尿トラブルの講演で、尿失禁の現状と快適な暮らしを可能とする機能性下着の話がありました。

**第2部 タウンミーティング**では、福井先生のコーディネートで在宅の暮らしを支えるための課題について意見交換されました。再開発の街づくりでの福祉への配慮などが話題となりました。

全体を通して『外出』することの重要性、そのためにはどうしたらよいか考えさせられました。

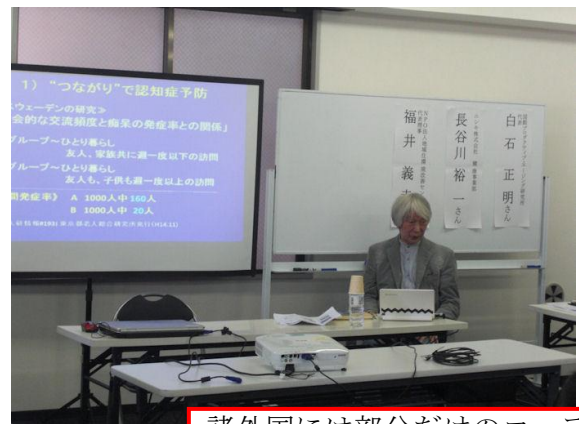
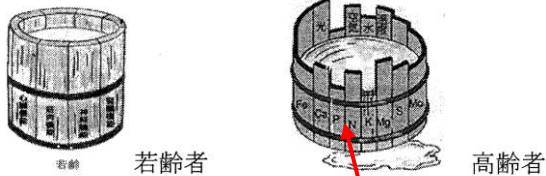
以下、概要を記します。

## 第1部 基調講演

### テーマ1 高齢者・障がい者の外出を支援するタウンモビリティ「在宅の暮らしを支えるための課題」 白石 正明 氏

#### 1. 高齢者のあるべき姿

- ・ 高齢者生存の最小限の条件は、"歩ける"、"大きな精神障害がない"、"排泄できる"こと。



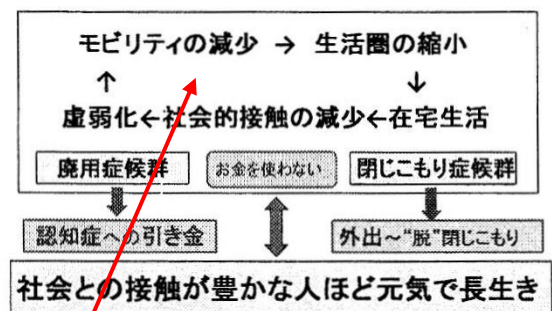
諸外国には部分だけのコーディネーターはあるが、制度を含めた広い範囲のコーディネーターは日本だけとのこと。

#### 2. 住まいの環境整備

- ・ 視点として長期耐久性が重要。手すりをつければよいというだけでなく将来どうするかを見る。①現時点の問題、②将来のニーズへの備え、③「質」の重視。
- ・ 支援の諸制度、専門機関(福祉住環境コーディネーターなど)を利用する。
- ・ 転倒防止は QOL へのインパクトが大きい。転倒の発生件数が多いので医療・介護等の社会的コストが大きくなる。米国では転倒防止がネットワークで推進されている。

#### 3. 『自立』支援のもう一つの環境～高齢期こそ"つながり"を豊かにかにするべき～

- ・ 人間は一人で生きられない。高齢化で縮小する"つながり"を豊かにすることが重要で認知症の予防にもなる。
- ・ "つながり"を豊かにする住まいのデザインとして、「縁側」的スペース、コウ・ハウジング、コミュニティ・カフェがある。
- ・ "つながり"増大のあるべき姿は『外出』で、閉じこもると力は弱くなるし機能も落ちる。外出することが解決策。
- ・ 3 本足人口が急増している。杖の利用者が休まずに歩ける距離は 50m。東京都の商店街の平均的な長さは 240m で 4 回立ち止まる必要がある。行きたくても行けない、荷物を持って帰れないのが現状。



閉じこもり、力が弱くなる、機能が落ちる、認知症…には『外出』することが解決策だが、高齢化により個人のモビリティ(移動手段)が長く保持できない。

#### 4. タウンモビリティ：あるべき姿は Door-to-Door+α

- ・ 街までと街中の移動手段を確保し一人で街歩きができるようにする。
- ・ 事例として英国のショッピングモビリティが紹介されました。

## 5. タウンモビリティのこれから

- ・目的がなくても誰かがいるだろう「行きつけの場」があるとよい。
- ・免許証不要の新しい代替移動機器として前2輪三輪自転車、シンクロシステム式前2輪三輪自転車の活用が考えられる。
- ・課題として、専任者、会員制度、マニュアル、協働、全国統一組織、買い物弱者対策…。
- ・高知市でタウンモビリティの実験が始まっている。

## テーマ2 排尿トラブルの基礎知識「アレ？ ちょっとドッキリ！ おしっこのお話」 長谷川 裕一 氏

### 1. 尿漏れは何故起こるのか

- ・排尿トラブルは50代で6割、60代以上はそれ以上の多くの方が潜在的に経験している。特別なことではなく身近な問題である。
- ・女性は尿道が短く漏れやすい。男性は前立腺という臓器があり尿道を圧迫して尿が出にくくなることがある。
- ・失禁が原因で外出を控えたり気力の低下を招いたりする。



### 2. 尿失禁の原因

- ①腹圧性尿失禁 女性に多い。腹圧が急にかかったとき漏れる。骨盤底筋のゆるみが原因。
- ②切迫性尿失禁 テレビでおなじみの過活動膀胱。膀胱炎、脳血管障害、パーキンソン病などに多くみられる。
- ③溢流性尿失禁 じわじわと少量ずつ溢れる。男性の前立腺肥大などにみられる。
- ④機能性尿失禁 排尿動作や判断がうまくできずに漏れる。大脳、小脳の障害や認知症などにみられる。

### 3. 布製吸水層付パンツ&紙おむつ

- ・日本の機能性下着、紙おむつはきめ細やかで海外に比べ種類と数が多い(京都にある排泄用具の情報館「むつき庵」には600種類の紙おむつがある)。
- ・最近の紙おむつは性能がよくなり、不快感が少ない。幼児のおむつはずれが3~4才と遅れているのはそれが原因の一つ(水を吸収させた実験を見せてもらいましたがさらっとしていました)。
- ・多くの種類からその人に合った下着を選択することにより快適な暮らしができる。

## 第2部 タウンミーティング「在宅の暮らしを支えるための課題」

基調講演の白石正明氏とコーディネーター福井義幸氏により質疑応答形式で行われました。(長谷川裕一氏は都合により退席)

**Q** 危なくないところで転倒したりもする。その対策として米国では転倒防止のネットワークがあるようだが？

**A** 米国では 5 年位前から高齢者団体、大学など転倒防止のネットワークができています。日本ではそのような市民を代表する団体がない。

**Q** 再開発でまちづくりに参加している。福祉に配慮したまちづくりをしたいがどのような提案がよいか？

**A** 日本では移動の大事さが認められていない。移動の環境を整えることが重要。忘れられているのはユニバーサルデザイン。次の 3 つを提案したい。

① トイレ 商店街自前の誰でも使えるトイレ

② 休憩所 休んで足をさすれる、荷物を置ける休憩所の設置

③ 水 薬を飲むときに必要

さらに安全、安心があるとよい。ベンチでも吹きさらしでなく風よけ、植物、日差しがあるとよい。



**Q** 全部をバリアフリーではなく意識的に段差があった方がよいという意見もあるが？

**A** 段差を売り物にしているところもあるが、一方ではアメリカでは雪かきをしないで他人が転ぶと訴えられる。原則、平らな物は平らにすべきだろう。人、時間、場所の TPO で危険なケースを考えるとよい。

**Q** シェアハウスの老人版はどうか？ 自宅を利用して始めたいが？

**A** コウ・ハウジングはいろいろな人との理解を深めるのに意味がある。しかし、住宅は余剰となっているのが現状。条件をよくしないと入居する人がいなくなるので検討が必要。

人との関わりを持つことは重要。ゆるやかなつながりではあるがコミュニティ・カフェも一つの方法だ。

**Q** 三輪自転車を利用するのはよいと思うが日本では段差が多い。海外は道路等の整備はどうか？

**A** 特にオランダでは平坦に整備している。米国では車道、自転車道、歩道と分け環境を整えたことにより地価が上がった例があり社会も評価し始めた。

**Q** トイレを 2 つつくる時代と考えるが？

**A** 高齢者のトイレは時間がかかる、間に合わないといったこともあり 2 つあるとよい。また、脱衣の収納部も含め広いスペースがあるとよい。