

わが家のバリアフリーを考える

家族みんなが安心して暮らせる住まいを

バリアフリーとは、障害物が無いという意味です。障害物といっても床の段差ばかりではありません。家族全員が安心して暮らせる家造りを考えましょう。

監修…一級建築士事務所 Office YUU 代表 YUU



バリアフリーの家とは、お年寄りだけでなく家族全員が安心して暮らせる家のことです

バリアフリーというと、年を取ってから必要なもの、というイメージをお持ちの人も多いと思いますが、バリアとは「障害となるもの」という意味で、床の段差だけでなく、滑ってけがをしやすい床、開け閉めしにくい窓やドア、危険な収納、健康を害する恐れのある部屋の温度差、車いすで使いにくいキッチンや洗面台なども含まれます。バリアフリーな家とは、お年寄りばかりでなく、赤ちゃんや妊婦、車いす使用者まで、家族全員が安全に快適に暮らせる家のこと。意外な所に危険が潜んでいることがありますので、まずはわが家の安全をチェックしてみましょう。

こんな家は危ない！ 小さな段差、高い位置にある収納、寒い浴室

家庭内事故という言葉をご存じでしょうか。言葉の通り家の中で起きる事故のことで、厚生労働省の統計によれば、死者数は年間1万2873人(2009年)に上ります。その中で特に目立つのが「転落」と「転倒」です。事例を見ると階段や脚立からの転落、段差につまずいての転倒が多く、死亡事故も発生しています。

転落や転倒の原因になりやすいのは、手すりのない階段、急勾配の階段、敷居など2〜3cm程度の小さな床の段差です。また高い位置にある収納、例えばつり戸棚や天袋に使用頻度の高いものを収納しておく、出し入れのたびにいすや脚立に乗る必要がありますので、転落の危険性が高まります。年を取ると二つ以上のことを同時に行うことが困難になるため、いすや脚立の上でバランスを取りながらものを出し入れするという行為は、事故の危険性が非常に高まるのです。

最近では温度のバリアフリーという言葉も聞かれるようになりました。温度のバリアとは、家の部屋ごとの温度差のことです。リビングは暖かいのに浴室がとても寒いというような状況があると、人によっては「ヒートショック」を起すことがあります。

ヒートショックとは、室温の急激な変化によって脈拍や血圧が突発的に上昇してしまうことで、高血圧の人やお年寄りは命に関わることもあります。真冬に暖かいリビング↓寒い浴室↓熱いお湯につかる↓寒い脱衣室というような行動はヒートショックを起しやすく、他にも暖かいベッドの中↓寒いトイレに行く、というような行動で起きることもあります。ヒートショックは年々増加しています、厚生労働省は真冬の寒い浴室に注意するよう警告しています。

基本のバリアフリーを押さえた安全な家を目指しましょう

バリアフリー対策はまだ大丈夫、という言葉をよく聞きます。しかし、事故は小さな子どもからお年寄りまで、満遍なく起きています。家族全員が安全に暮らすために、なるべく早い段階で対策を行い、いざというときに困らないよう下準備をしておきましょう。

イラスト：出口由加子