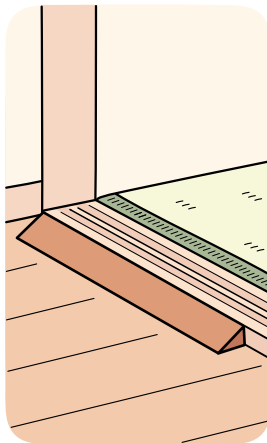


### 基本1 床の段差をなくす

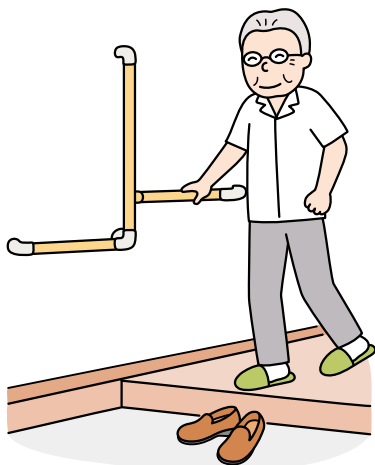
床の段差解消は、年齢に関係なく家族全員が安全に暮らすために最低限必要です。床のフローリング工事をするとときに段差解消も一緒にやると効率的です。段差の高さに合わせてミニスロープを取り付けるだけなら自分でもできます。この場合は、動かないようしっかりと固定しておきましょう。



敷居の段差を解消するミニスロープ。  
ホームセンターで1000円ほどから

### 基本2 段差や、体勢を変える場所には 手すりを取り付ける

階段や玄関など、上り下りが必要な場所には手すりを取り付けましょう。浴室やトイレなど、立ったり座ったり体勢を変える場所にも手すりを忘れずに。浴室で滑って思わずタオル掛けにかまったり、トイレで紙巻き器に体重をかけて立ち上がったりと、思わぬ大事故につながります。



階段や玄関など、段差がある所には手すり  
を取り付ける

### 基本3 ドアを引き戸にする

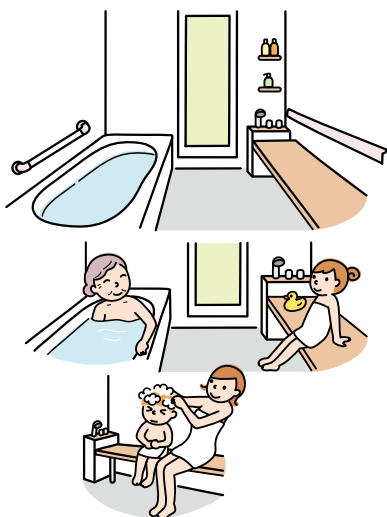
ドアを引き戸にしておくと、お年寄りや車いすの人にも開閉が楽にできます。開きドアは体を大きくひねる必要がありますが、引き戸ならそのままの立ち位置で体をひねる必要がありません。開きドアは開口幅を広く取ろうとすると、それだけドア周辺に広い面積が必要になりますが、引き戸ならその必要はないわけです。



引き戸は大開口でも開閉しやすく、  
つえや車いすでの移動も楽

### 基本4 浴室やキッチン、洗面所を 座っても使える仕様に

キッチンや洗面台の足元は足が中に入る仕様にしておけば、車いすでも使いやすく、足腰が弱ったときや疲れたときにすぐに座って楽に作業ができます。最近ではベンチ付きのシステムバスもあります。座らせて体を洗えるので、高齢者はもちろん、小さい子どもにも便利。介護がしやすくなるなど、家族にも楽な水回りを考えてみましょう。



広めの浴室にベンチがあれば、親子で  
入っても介護のときでも身動きしやすい

### 基本5 家の中の温度差をなくす

ヒートショックの原因となる家の中の温度差をなくすためには、家全体の断熱性を上げるのが近道です。夏に2階が暑い家は屋根裏に断熱材を入れる、冬に1階が寒い家は床下に断熱材を入れる。両方一度に性能を上げるには、内窓の取り付けや窓ガラスを断熱ガラスに交換するなど、窓の断熱性を上げるリフォームが効果的です。浴室と脱衣室には暖房器具を付けておくといでしょう。

### 先々を考えた間取りを考えることが大切

バリアフリーには住宅設備の工夫だけでなく、間取りを見直すことも必要です。例えば、年齢を重ねるにつれてトイレの回数が増え、夜中に行くことも多くなりますから、夜間でも安心してトイレに行けるように、寝室からトイレまでの道のりをできるだけ短くスムーズにしておくなど、家事やメンテナンスが楽な家であることも大切です。家族みんなが長く安全に暮らしていけるよう、バリアフリーな家を考えてください。



住宅リフォームコンサルタント  
住宅リフォームガイド  
一級建築士事務所 Office Yuu 代表  
Yuu (尾間 紫)

一級建築士、公社 日本インテリアデザイナー協会正会員。住まいるリフォームコンクール優秀賞受賞。「家は生活を変える。人生を変える」を信条に、新しい暮らしをつくる「ライフのためのリフォーム」を提唱。現在テレビやラジオ、新聞連載などを通し、住まいるためのスペシャリストとして各方面で活動している。  
■近著「リフォームはこうしてやりなさい」ダイヤモンド社刊  
■業者選びからプランまで、リフォームのノウハウを「リフォームのホント・裏話」としてWebで公開。  
<http://www.ne.jp/asahi/net/rehome/>