

住まいのかわら版

5年9月号

<発行>
(株)三七一
姫路市継163-4
TEL.079-246-2712
FAX.079-246-9331

「年を重ねたからこそ」の住環境を考えてみましょう
家の中でのケガを防ぎ、生活しやすくするポイントや、
快適さをアップさせるヒントをご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「年を重ねて考える住環境」です。

年を重ねると、ちよつとした油断でケガをしたり、掃除なども億劫になりがち。少しでも快適に暮らせるヒントをご紹介します。

ケガなどのリスクを減らす住環境にする

・安全のため、床にモノを置かない、敷かないように心がける

床にバッグや新聞などがあると、それにつまづいてケガをする恐れが。床以外に置き場を決めることで、床がスツキリするだけでなく、モノの位置が決まり、探しモノも減らせます。モノを置く際、背伸びをしたり、無理にかがんだりしない位置に設定すると、なお良しですね。

床にじゅうたんやラグを敷かない、座布団も置きっぱなしにしない、というののポイント。年を重ねると、床とじゅうたんの縁という、少しの段差で



もつまづきやすくなるそう。また、座布団を踏んで足を滑らせてしまう恐れが。温かみのある雰囲気は良いですが、ラグやじゅうたん、座布団がないことで掃除がラクになり、大きな敷き物の洗濯の大変さから解放されるといったメリットも。検討の余地ありではないでしょうか？



たとえば、普段使いのバッグを置くなら、腰高くらいの位置だと、ムリなく取ることができ、中身の出し入れもしやすいです。

・重いモノは下に置く

土鍋や大きな鍋など、重いモノを収納棚の上の方に置くと、出し入れの際に思わぬケガにつながる危険が。



玄関ホールに宅配の荷物などのモノを放置すると、出入りの際にじゃまになり、つまづきの一因に。届いたら、すぐにモノを出して片付けましょう。

収納棚の下の方に置きましょう。ちなみに、よく使うモノは、手の届きやすい腰から肩の高さに置くことで、無理なく使うことができます。

間取りや設備を見直して、より快適に

年を重ねて、リフォームを考える人もいるかもしれません。どんな間取り

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

や設備なら快適か、元気なうちに考えてみるのも良いですね。

・段差のないバリアフリーが最適！

床に段差がないと、つまづきの心配がないだけでなく、掃除もしやすく、各段に動きやすくなります。

・手すりをつけるならプロに相談を

将来、手すりをつけるなら、壁の補強をおすすめします。高さは身長によってもさまざま。歩行のためなのか、つかまり立ちのためのものなのか、用途にもよるので、プロに相談してみるといいですね。

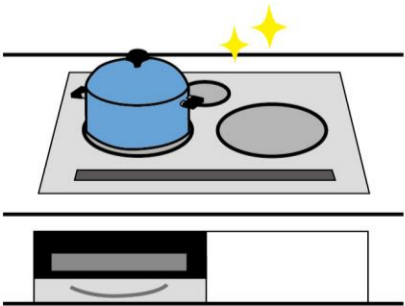
・寝室の環境と扉の仕様も検討を

リビングはもちろん、将来の介護のことも考えて、寝室も日当たりが良いか、窓から緑が見えるか、など、住環境に配慮すると良いですね。ほかに滑りにくいフローリングの採用や、ドアを開き戸から引き戸にする、歩行のしやすさがアップ。万が一、

車いすを使うことがあっても、引き戸なら開閉しやすいです。

・動線をシンプルにする

廊下をなくして、LDKや寝室から水まわりに直接行く間取りなら、ワンアクション減らせるので、動きやすさもアップします。特に、寝室のそばにトイレや洗面室を配置することはおすすめ。夜中、トイレに行きやすく、万が一、介護の際も寝室から浴室への移動がしやすく、介護の負担を軽減することができます。



キッチンのコンロをIHにするのもおすすめ。着衣着火による重大な事故へのリスクを減らすことができます。

裏面にも役立つ情報が満載！

Topics

HOT

