

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、「障害物がない」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。

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、床の段差だけではなく、滑ってけがをしやすい床、開け閉めにくい窓やドア、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、お年寄りばかりではなく、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、死者数は年間一万二八七三人（二〇〇九年）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、段差につまづいての転倒が多く、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、敷居など二〜三cm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な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物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状況があると、人によっては「ヒートショック」を起こすことがあります。

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こしやすく、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て、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。

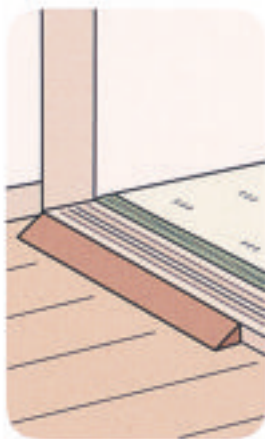
基本のバリアフリーを押さえた安全な家を目指しましょう

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ない、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。



▼基本一 床の段差をなくす

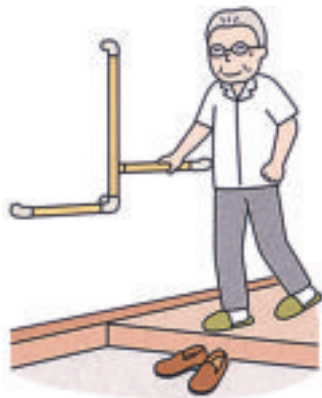
床の段差解消は、年齢に関係なく家族全員が安全に暮らすために最低限必要です。床のフローリング工事をするとときに段差解消も一緒にやると効果的です。段差の高さに合わせてミニスロープを取り付けるだけなら自分でもできます。この場合は、動かないようしっかりと固定しておきましょう。



敷居の段差を解消するミニスロープ。ホームセンターで1,000円ほどから

▼基本二 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つかまったり、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

▼基本三 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で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

▼基本四 浴室やキッチン、洗面所を座つても使える仕様に

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いすに座って楽に作業ができます。最近ではベンチ付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

▼基本五 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、家全体の断熱性能を上げるのが近道です。夏に二階が暑い家は屋根裏に断熱材を入れる、冬に一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耐熱ガラスに交換するなど、窓の断熱性能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いでしょ。

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はなく、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 (本名:尾間 紫)

1級建築士、(公社)日本インテリアデザイナー協会正会員。住まいの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「リ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、住まいづくり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で公開中。

<http://www.ne.jp/asahi/net/rehome>