

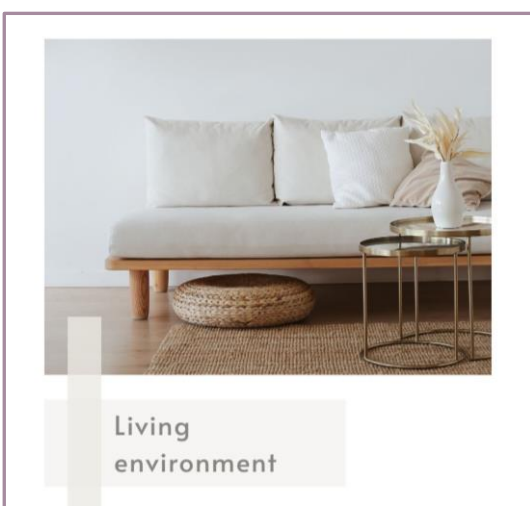
住まいのとも通信



「年を重ねたからこそ」の住環境を考えてみましょう

年を重ねるとちょっとした油断でケガをしたり、掃除なども億劫になりがち。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。今回のテーマは『**年を重ねて考える住環境**』です。

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

床にバッグや新聞などがあると、それにつまずいてケガをする恐れが。置き場を決めることで、床がスッキリするだけでなくモノの定位置が決まり、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◎ 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もポイント。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くことがあるそう。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？

間取りや設備を見直して、より快適に

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繋がる危険が。収納棚の下の方に置きましょう。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、無理なく出し入れできます。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！

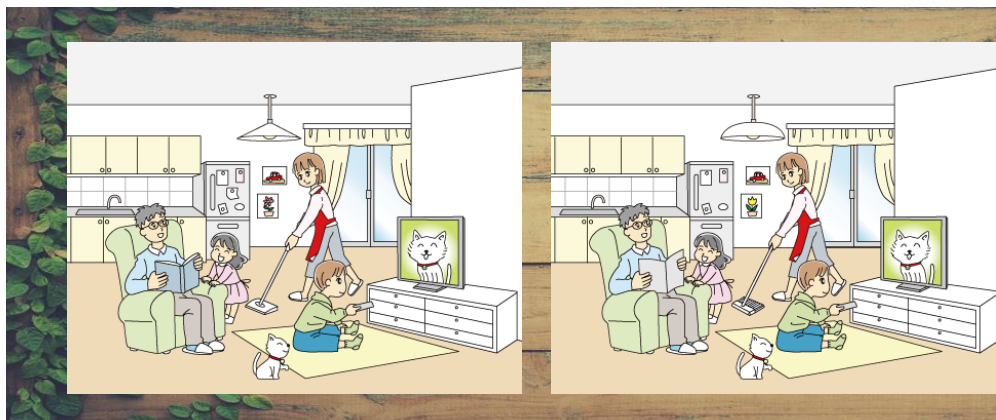
床に段差がないと、つまずきの心配がないだけでなく、掃除もしやすく、各段に動きやすくなります。

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と、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。



まちがい
さがし

5ヶ所あるよ！
答えは裏を見てね