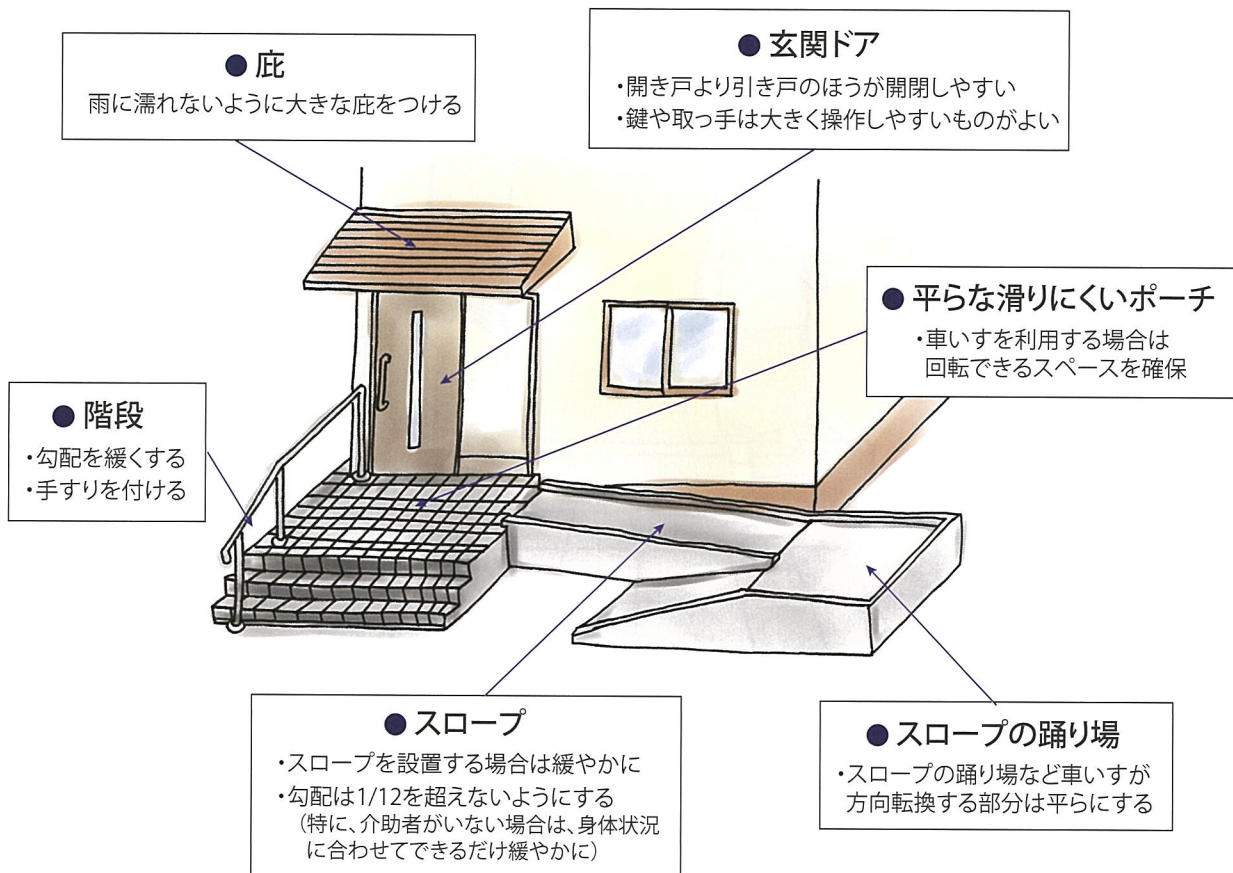


5. 部屋別の住宅改善のポイント

(1) 玄関ポーチ

道路から玄関までの間には、様々な段差があります。

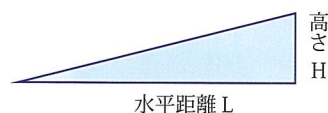
足腰が弱っていたり、車いすを使用する場合は、段差をできるだけ小さくする、手すり、スロープや段差解消機を設置するなど、安全に上り下りするための工夫が大切です。



ワンポイント

◆ スロープ設置の配慮点

- ・雪が降ったときは、滑りやすくなり危険です。できるだけ階段と併設しましょう。
- ・状況によっては、緩やかな階段のほうが安全に利用できる場合もあります。
- ・スロープは長くなるので、設置には広いスペースが必要です。段差解消機の方が、利用しやすい場合もあります。
- ・スロープの勾配は、1/12を超えないようにします。
(身体状況に合わせてできるだけ緩やかに)

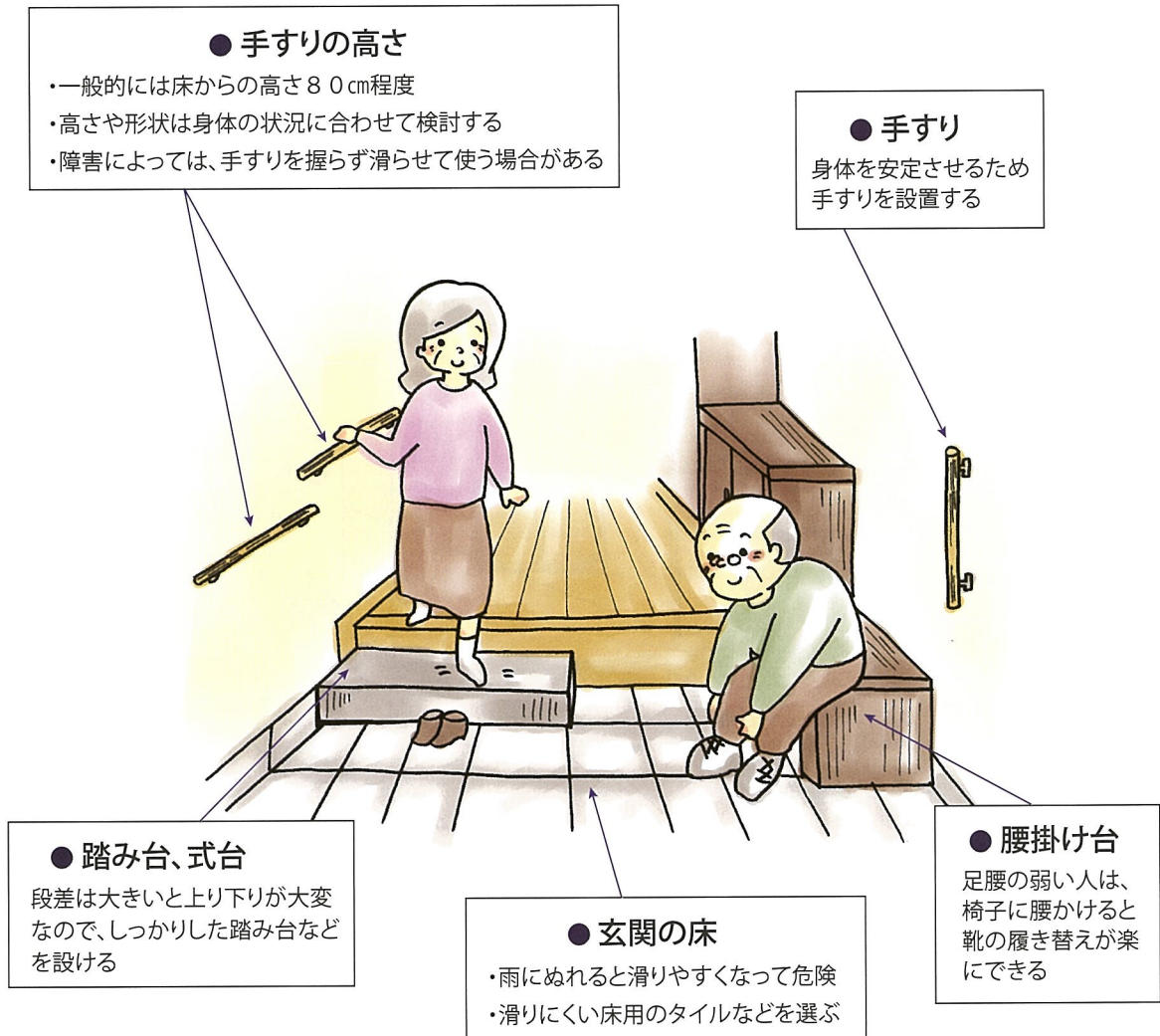


* 勾配: スロープの高さHを水平距離Lで割った値。
1/12の場合は高さが30cmのスロープであれば水平距離は3m60cm必要

(2) 玄関

住宅の玄関には段差があります。

手すりや腰掛け台の設置など、身体を安定させるための様々な工夫をします。



ワンポイント

◆ 杖を持ち歩行する人の玄関の改善事例

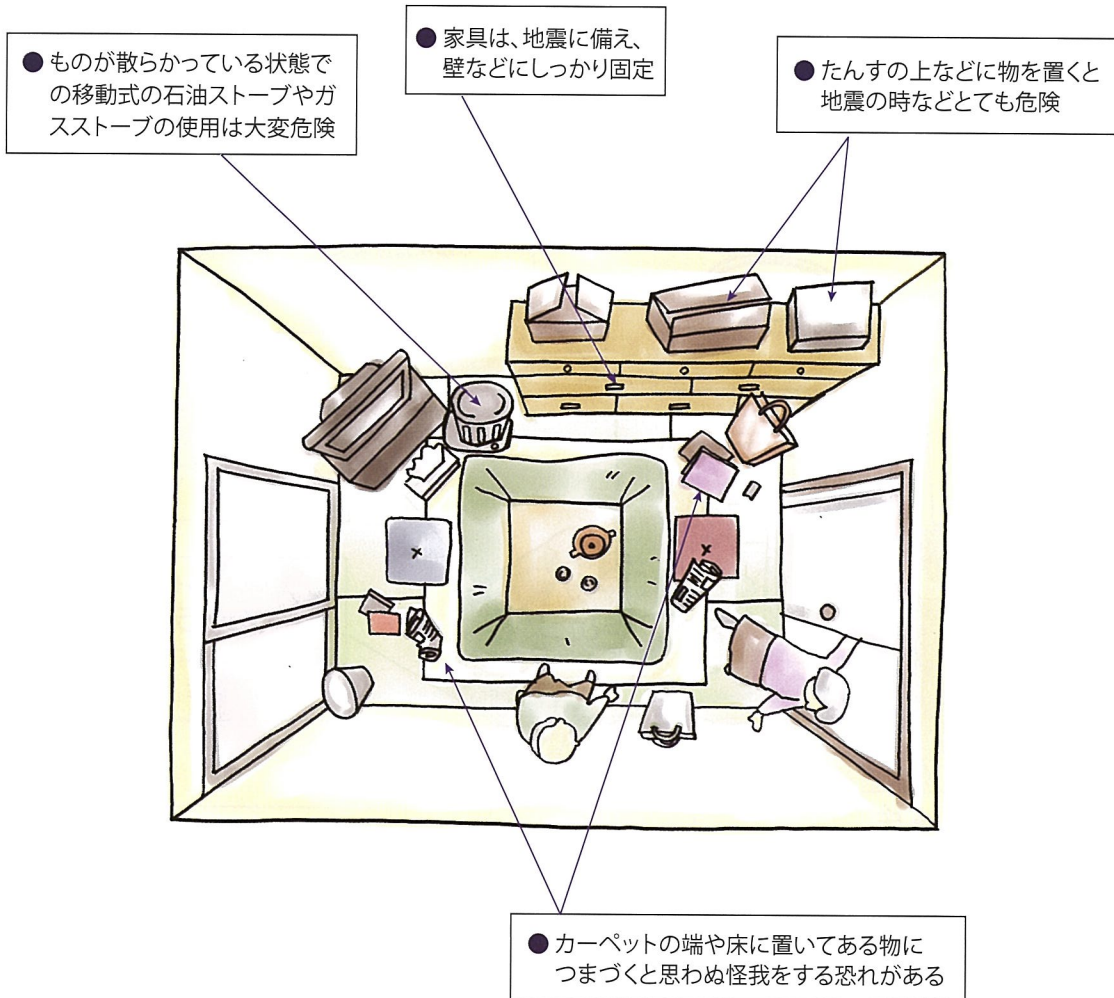


壁付けの腰掛け台（折りたたみ式）、踏み台、手すりを使って上り下りする。

(3) 居間

居間には、身の回りの小物や家具があふれがちです。

室内を整理することにより、つまづきや棚からの落下物による危険を減らし、より安全に暮らすことができます。



ワンポイント

和室と洋室

どちらが暮らしやすいですか？

◆和室 (床に座る)

- ・座ると落ち着く
- ・使い方に融通性がある
- ・立ち座りの動作が大変
- ・生活の動きが少なくなる



◆洋室 (いすに座る)

- ・立ち座りの動作がしやすい
- ・生活が活動的になる
- ・椅子とテーブルは広さが必要
- ・使い方に融通性が少なくなる

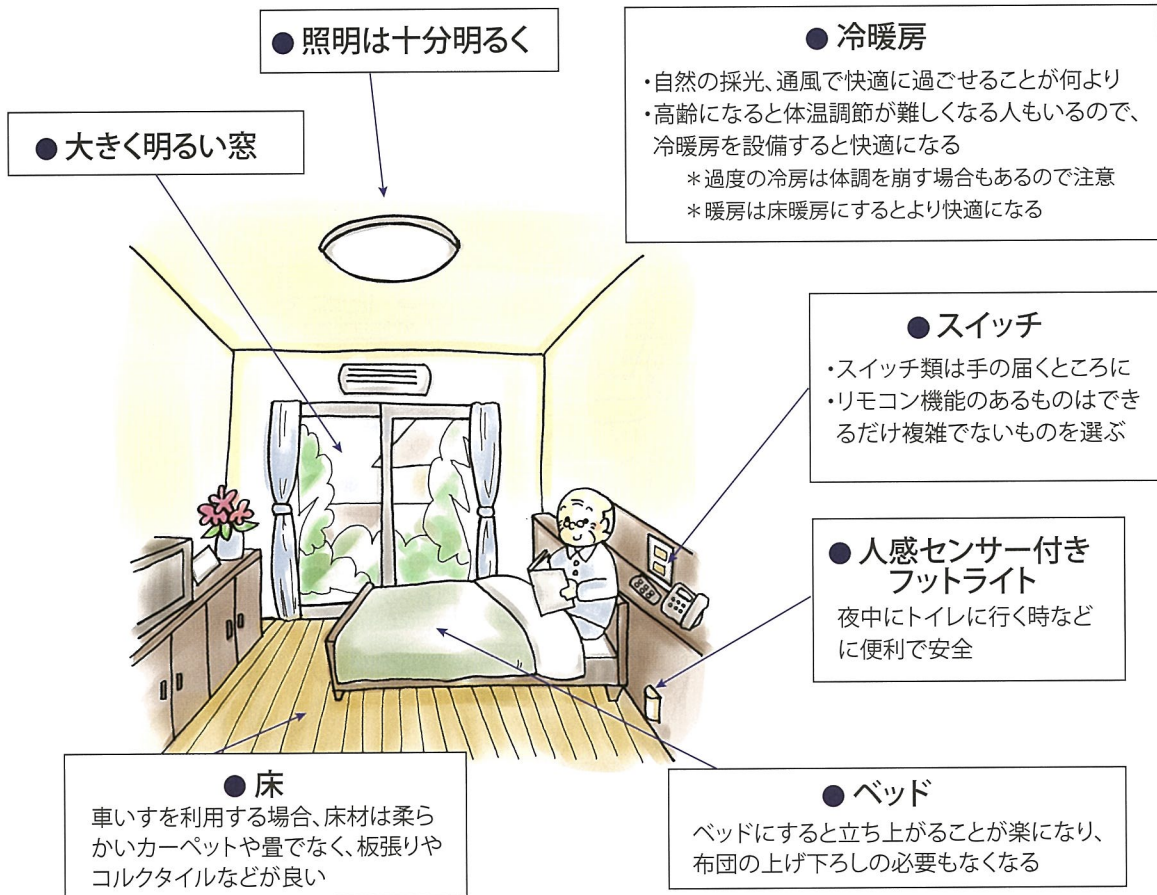
立ち座りに不便を感じたら、
床に座る生活から椅子に座る生活に変更すると安心です。

(4) 寝室

ベッドを利用すると、就寝時や起床時の動作が楽になります。

また、加齢とともに夜間にトイレに行く回数が増えてきます。寝室の近くにトイレがあるとより安心できます。

車いすを利用する場合は、寝室から直接屋外に出られるようにすることにより、生活がより快適になる場合があります。



寝室で、一日の大半を過ごす方もいます
快適な部屋づくりが大切です

ワンポイント

◆ 寝室の配置例

- ・廊下を挟んでトイレと洗面所がある
- ・右手の戸を開けると居間に通ずる

