

バリアフリーとは？

バリアフリーという言葉が最近よく目にするようになりましたが、ここでいうバリアとは、単に床の段差をなくするというだけではありません。高齢や障害によって、自立的な日常生活を送るために必要な様々な行為ができにくくなってきたとき、社会的、心理的なものを含め、その阻害要因すべてがバリアとなります。

リフォームを成功させるためには

高齢者や障害者の心身状況は個々に異なり、住宅や家族の状況等も異なりますから、リフォームの進め方は一人ひとり異なります。専門書や雑誌等に紹介されている事例がそのままご自分のケースにあてはまるとは限りません。せっかく手すりを付けても、自分には合わずに結局役に立たなかったということにならない為に、自分の場合、どこに問題があって、どうしたいのか、課題と目標をしっかりと決めてから計画に取りかかるようにしたいものです。

部屋別のポイント

【トイレ】

手すりの取り付け

座位を安定させるための手すり

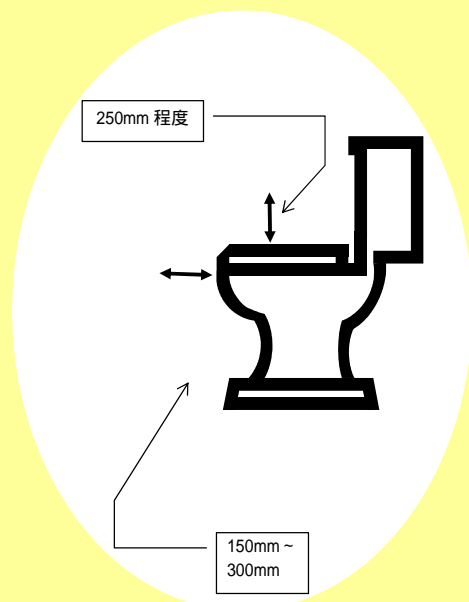
- ・座面の高さが基準。座面から25cmが目安
- ・便器の横壁に取り付ける

立ち上がる為の縦手すり

- ・座面の前端から20～30cm程度とし、15cmよりも近づけないこと
- ・足腰の力が弱い人ほど、頭を前に傾けると立ち上がり易くなる為、縦手すりはより離れた位置にあるほうが効果的
- ・手を伸ばして握れる場所、立ち上がった姿勢で身体よりも前にある場所に取り付ける。

出入口扉を引き戸にする

- ・開閉が楽な引き戸にする
- ・建具のハンドルは握力が弱っても開閉しやすいものにする



【廊下】

手すりの取り付け

- ・連続して取り付ける
- ・設置高さは、床から75cmが基準
- ・廊下の幅員に注意する
(手すりを取り付けることにより廊下が狭くなる)

段差をなくする

- ・構造上、段差がなくせない場合は、手すりや手掛けを設けると共に、段差の部分が明確になるように仕上げの色、テクスチャーを変える

夜間の足元を明るく

- ・足元灯を設置する

