

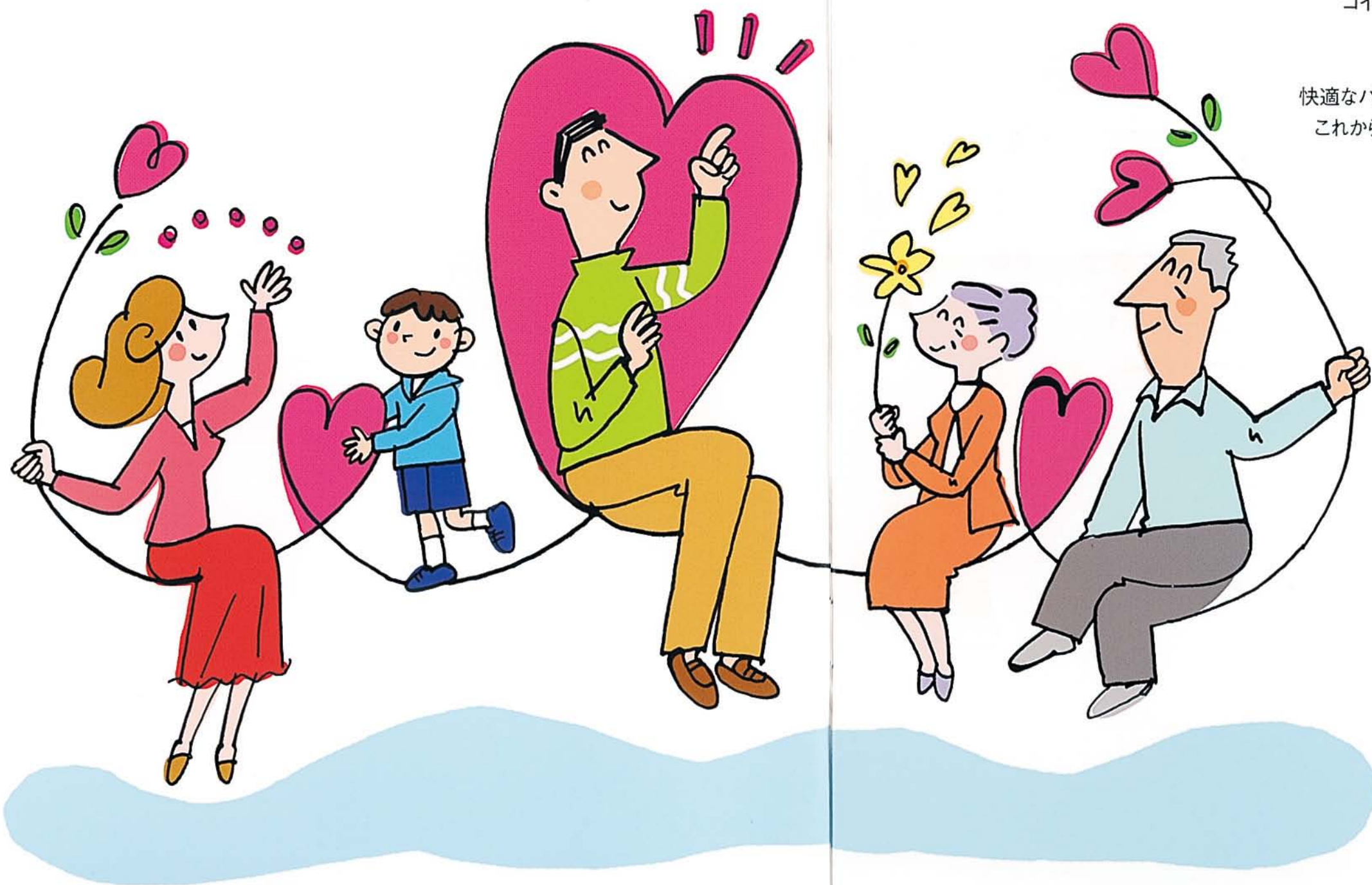
タカハシさんちの

はじめての

バリアフリー物語



さあ、バリアフリーを始めよう！



タカハシさんちのご家族は
信用金庫に勤めるパパのカズヒロさん(37才)と
ホームパーティを開くのが大好きなママのミユキさん(35才)と
ゲームに熱中しているひとり息子のコウタくん(9才)に
カズヒロさんのお父さんトシヒロさん(65才)と
お母さんのセツコさん(63才)の5人家族です。

現在は古い戸建住宅に住んでいますが
カズヒロさんは両親や自分たちの将来のことを考えて
バリアフリー住宅に建て替えようと思っています。

そこで、カズヒロさんはミユキさんの友達で
最近、バリアフリー住宅を建てたばかりの
コイケさんに相談を持ちかけることにしました。

この物語はタカハシさんちのご家族が
快適なバリアフリー住宅を手に入れるまでの過程の中で
これから役立つポイントや心構えをまとめてみました。
どうぞ、今後のご参考にしてください。

うまくいくバリアフリー住宅の心得

これだけは覚えておきたい、
いくつかのこと。

「バリアフリーなんていっても、廊下に階段を付けたら、床の段差をなくせば、それでOKじゃないの？」と大ざっぱなカズヒロさんに「それはバリアフリーのひとつの側面に過ぎないの。どんな対応をするかは、家族の事情によって違ってくのよ」と真面目な表情のコイケさんでした。



～うまくいくバリアフリーの心得～

～その1～ ●将来像をシミュレーションすべし。



バリアフリーとひと口にいても、現在の暮らしで不自由さを感じていないのであれば、なかなか実感が湧かないものです。そこで、もしも自分の足腰が弱ってきたらとか、視力が落ちてきたら、などと将来のことをシミュレーションすることから始めてみては。立場を変えることで、予想外の発見があるかも。

～その2～ ●家族全員の使いやすさを追求すべし。

一般にバリアフリーと聞くと、お年寄りや体の不自由な人のための工夫や設備のことだけを想像しがちなものですが、なにも限定的に考える必要はありません。たとえば、小さな子供や妊婦はもちろん、健康な人にとっても便利で快適なことがベスト。そんな、家族全員にとって使いやすい住まいを目指しましょう。



～その3～ ●過保護にならないよう心がけるべし。

住まいのなかにある障壁を取り除いて、より暮らしやすく工夫することがバリアフリーの目的ですが、ここで注意しておきたいのは、あまりに過保護になりすぎないこと。可能な限り自立した生活を送ろうとする意志を大切にしたいものです。優しすぎる設備や機器は自立心をくじく結果にもなりかねません。



～その4～ ●本当に必要かどうかを見極めるべし。



バリアフリーとは階段に手すりをつけることだとか、床の段差をなくすことだとか、決めつけてかかるのは禁物です。まずは、その設備や機器が本当に必要かどうかを見極めることが重要。現在の暮らしの中で感じている不自由さを書き出すことから始めてみては。そのうえで、どう対応するのかを考えましょう。

～その5～ ●工事は新築時にまとめて行うべし。

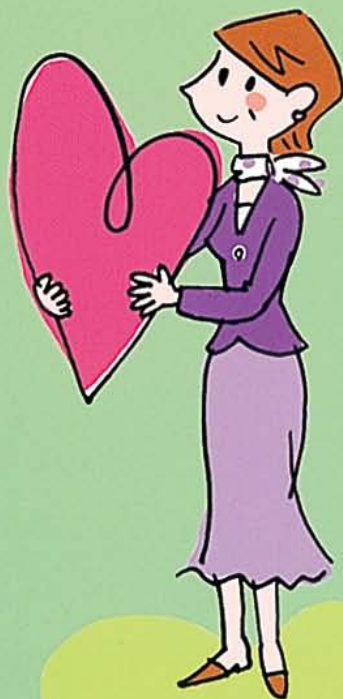
バリアフリーなんて遠い将来のこと。その時になってから考えればいい。残念ながらそんなふうに考える人が多いのが実状です。しかし、後になって改築などで対応する方がよほど割高ですし、構造的に無理な場合もあります。大がかりな設備を導入するのを別とすれば、新築時に行うのが予算的にもおトクです。



ところで、バリアフリーの目的ってどんなこと？

「年を取ると、これまで当たり前にできたことが
とつともつらくなってくるのよね」とセツコさんは不安でいっぱい。

「だからこそ、お年寄りが快適に暮らせる
バリアフリー対応の家づくりが大事なんですよ」と
コイケさんは優しい声でいいました。



バリアフリーへの対応は 新築時の今がチャンス。

バリアとは「^{しょうへき}障壁」という意味で、お年
寄りや障害をもつ人が安全・快適に暮
らせる設備や構造をもった住まいのこ
とをバリアフリー住宅と呼びます。意外
にも家庭内での事故は多く、段差による
つまずきや階段からの転落、浴室での
スリップなど、住まい全体がその範囲。
新築時のいまだからこそ、思い切った対
応が可能といえます。



若い世代にとっても バリアフリーは身近なテーマ。

一般に高齢者というと60歳代を思い浮かべるものですが、
実際にはもっと早い時期から老いは始まっているといいま
す。ですからお年寄りだけでなく、若い世代にとってもバリ
アフリーは身近な問題。まずは、家族一人ひとりの健康状
態を把握し、将来どんなバリアフリー対応が望ましいのか、
10年先、20年先を見据えた住まいづくりを考えましょう。



日頃感じる不自由を 細かくチェックする。

バリアフリーを進めるにあたっては、ま
ず現在の住まいで感じる不自由を書
き出すことから始めましょう。たとえ
ば、「玄関での靴の脱ぎ履きがつらい」
とか「階段の上り下りが不安」とい
った実感をもとに、バリアフリー対
応が妥当かどうかを判断します。し
かし過保護な対応は禁物。あくまで
自分の力で生活する気力と体力を尊
重しましょう。



カラダにピンときたら、そろそろ準備を始めよう。

「それじゃ住まいをバリアフリーにするには
どんなことに気をつければいいんだね？」
トシヒロさんもバリアフリー住宅に乗り気な様子です。
「まずは、日頃から感じている不自由をチェックしましょう。
そして、それをどう解決していくかを考えましょう」
あくまで物腰の柔らかなコイケさんでした。



バリアフリーのチェックポイントと対応策

〔身体面〕

〈現状〉

- 体力が弱ってきた。
- よく転んで、怪我をする。
- 足腰が弱ってきた。
- 階段の上り下りがつらい。
- 反射的な動きが鈍ってきた。
- 手や指に力が入らない。



〈対応〉

- 車椅子の使用に備える。
- 手すりを設置する。
- 段差をなくす。
- 階段の勾配や踏み板の設計に配慮する。
- 滑りにくい床材を使う。
- 取っ手やスイッチを使いやすくする。 など。

〔感覚面〕

〈現状〉

- 視力が弱くなってきた。
- 音が聞き取りにくくなってきた。
- 皮膚が乾燥しやすい。
- 温度変化がきつい。



〈対応〉

- 照明に配慮する。
- 玄関ベルや電話の音を大きくする。
- 湿度を快適に保つ。
- 部屋ごとの温度を均一にする。 など。

〔生理面〕

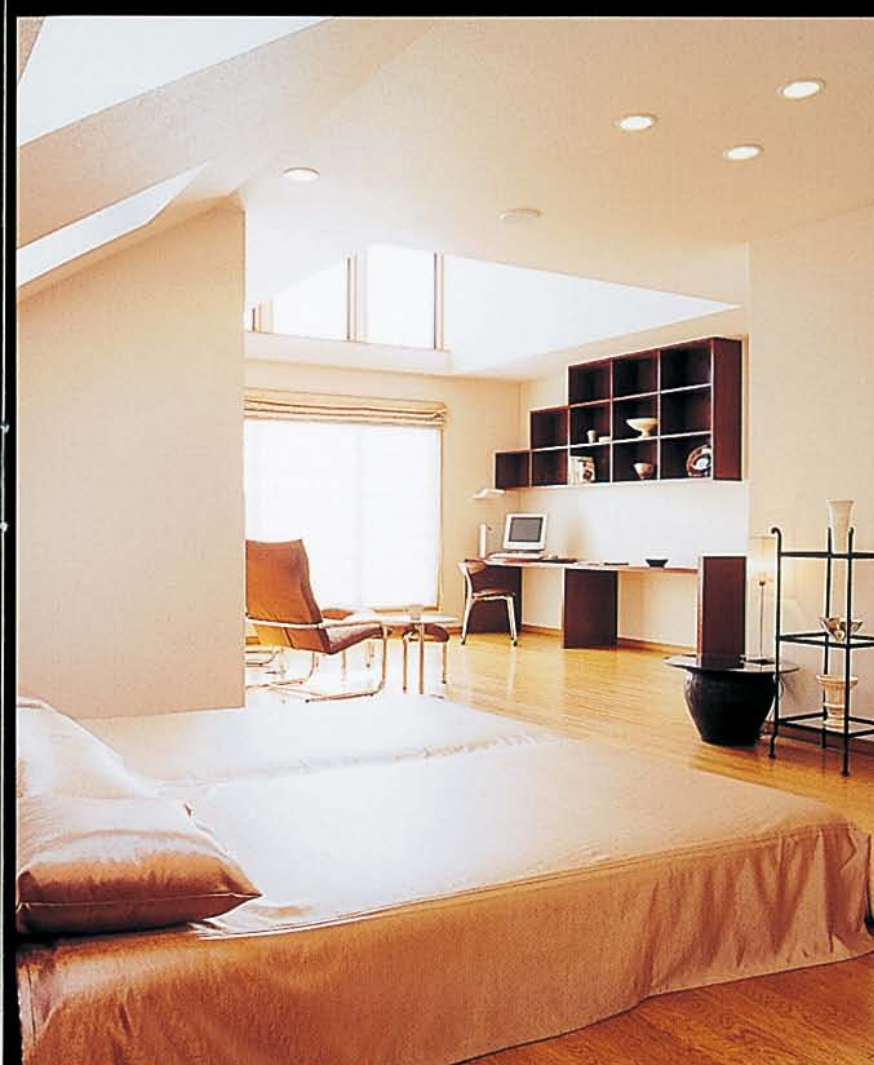
〈現状〉

- トイレの回数が多くなった。
- ちょっとした音で目が覚める。
- 暑さや寒さに対応できない。



〈対応〉

- 寝室の近くにトイレを設置する。
- 部屋の遮音性を高める。
- 空調や換気に配慮する。 など。



まずは、家族の状況を細かくチェックしよう。

お年寄りが生活する部屋は、なるべく同一階に設置。

バリアフリー住宅をつくる際にいちばん重要なことは、お年寄りが生活をするスペースを同一のフロアにまとめること。たとえそれが難しい場合でも、使用する頻度の高いトイレと寝室は最低限同じ階に配置するようにしましょう。



浴室には、さまざまな危険が潜んでいることを意識。

浴室の出入り口は、つまずき防止のために段差をなくし、床や壁のタイルは滑りにくい素材のものを使いましょう。手すりは、使う人の身長を考慮した高さに設置することがポイント。緊急用のブザーを付けておくと万一の時も安心。



「うちのおじいちゃんも、おばあちゃんもまだまだ元気そうだから、バリアフリーなんてピンとこないわ」楽観的にかまえるミユキさんに対して「老いは早い場合で40代から始まるってありますよ。とりあえず、今の状況をチェックしてみたいかがですか」コイケさんは諭すように言いました。

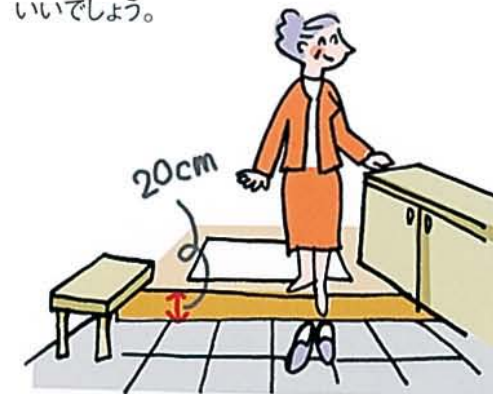
お年寄りが頻繁に利用するスペースだからこそその配慮を。

高齢になると、どうしてもトイレの利用が頻繁になることを踏まえた配慮が必要です。スペースは、車椅子での使用を想定して、広めに確保しておきたいもの。立ったり座ったりの動作がしやすいよう、手すりの設置もお忘れなく。



家の出入りのたびに感じる、つまずきの不安を解消。

玄関の段差も、お年寄りにとってはつらい存在。できれば20cmくらいの高さに抑えたいものです。この程度の高さであれば段差を認識でき、つまずき防止に効果的。高さを抑えられない場合は、式台などを設置するのもいいでしょう。





まだまだつづく、バリアフリーへの道。

意外と見過ごされている、 温度差による体への負担。

リビングは暖かなのに、トイレや風呂場に行くと寒くなる。といった温度差は、思った以上に体に負担をかけることになり、お年寄りにとっては深刻な問題。住まいの温度がなるべく均一になるよう、空調の設置場所に工夫しましょう。



快適で健康的な眠りのために、 寝室にこだわる。

足腰が弱くなると、立ち上がることが困難になってくるため、和室タイプの寝室であってもベッドを置ける広さを確保しましょう。また、結露を防ぐために通風にも心配りを。寝室の設置場所としては、なるべくトイレから近い場所に。



弱くなった視力を、 照明や色使いの明るさでカバー。

高齢になると視力が弱ってくるため、照明に配慮する必要が生じてきます。明るさはなるべく均一にするのが望ましいのですが、まぶしすぎるのは禁物。また、壁や床などの仕上げの色に工夫することで、明るさを得ることもできます。



立ち仕事、水仕事の 多い場所だからこそその備えを。

水仕事の多いキッチンでは、足元の冷えに対する備えが必要です。また、調理がしやすい明るさが確保されているか、キッチンカウンターは作業しやすい高さに設定されているかなど、使いやすさと快適性に対する配慮をお忘れなく。



「コイケさんのおかげで、だんだん分かってきた気がするよ」納得顔のトシヒロさんは感謝の気持ちでいっぱいです。「でもね、バリアフリーって、とっても奥が深いんです。今までのことは、ほんの「さわり」のようなもの。あとはご家族で勉強することをおすすめします」コイケさんは最後まで親切な声で言いました。

いよいよ、 自分たちのバリアフリー住宅へ！

さて、ご参考になりましたか？

タカハシさんちの〈はじめての〉バリアフリー物語。
現在、バリアフリーについて考えているご家族には
納得できること、思い当たることも、
いくつかはあったのではないのでしょうか？

若いうちはバリアフリーなんてまだまだ早い。
そう思われている方もたくさんいらっしゃるでしょうが
早くから準備をしておいて損はありません。

いざバリアフリーを必要とするようになってから
慌てたり、焦って取り組んだりすると
とんでもない結果におちいることもあります。
だから、ご自分たちで勉強されるのはもちろん
モデルホームでは、どんどん質問するようにしましょう。

日本人の寿命がどんどん長くなっている現在
長生きしてよかったと思えるような住まいを手にするために
ABCハウジングで、じっくりとモデルホームをご覧ください。

～おしまい～

