

## 事故を防ぐためのポイント

### 室内全体

床に段差を設けず、フラットフロア設計を採用する。廊下や居室の出入り口は大きめに。

### 玄関

上がり框の高さを抑える。靴を脱ぎ履きする際に腰掛けられるように配慮する。手すりを取り付ける。

### 階段

傾斜を緩くする。幅を広くする。踊り場つきの折れ階段にして、転倒しても途中で止まるようにする。切れ目のない連続手すりにする。足元を照らすように壁の低い位置に常夜灯を取り付ける。

### 浴室

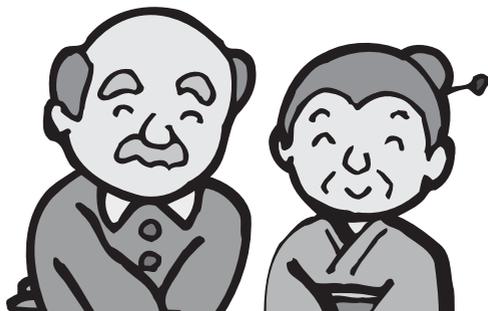
床を滑りにくくする。浴槽への出入りの際に体を支える手すりを付ける。浴槽のまたぎ越す高さを抑える。出入り口を大きくする。脱衣室や浴室内を暖房する。できれば介護者も入れるくらいのゆったりしたスペースがほしい。

### トイレ

手すりを設ける。出入り口は広めに。なかで倒れた場合に備え、ドアをはずせるようにする。暖房する。

### アプローチ

段差をつけず、ゆるやかな勾配のスロープに。



## 第4章 健康な住まいとは？

## Part 4 高齢者のためのバリアフリー

# 1 事故を防ぐ配慮を

### 基本は自立した暮らし

「バリアフリー」と言う言葉は、私たちの暮らしのなかに定着しました。新しい住宅には、多かれ少なかれバリアフリーを取り入れて設計されています。

バリアフリーとは「妨げるものがない」という意味。「バリアフリー住宅」と言えば、高齢者や体に障害を持つ人の動きを妨げるものがなく、自立して安全な生活を送れる住宅を指します。

ですから、バリアフリー住宅には二つの基本が考えられます。一つは、転倒などの事故が起きないように空間を設計する際に、安全性に配慮することです。もう一つは、体が不自由でも自立して暮らせるように、設備機器などの面で配慮することです。特に、安全への配慮は家族全員にとっても必要なこと。住まいづくりの基本とも言えます。

### 事故を未然に防ぐ配慮を

住宅のなかで起きる事故は意外に多いものです。ちょっとした段差に足をとられて転倒することもありません。バリアフリー住宅では、まず床に段差を設けないことが基本中の基本です。次に、場所ごとに応じてきめ細かく配慮することが大切です。

例えば、重大事故が起きやすい階段については、「傾斜を緩くする」「幅を広くする」「踊り場つきの折れ階段にして、転倒しても途中で止まるようにする」「切れ目のない連続手すりにする」「足元の位置に常夜灯を取り付ける」「降り口を明確にする」などの工夫が考えられます。

足元が濡れていて、滑りやすい浴室も危険です。ここでは「床を滑りにくくする」「浴槽への出入りの際に体を支える手すりを付ける」「浴槽のまたぎ越す高さを抑える」「出入り口を大きくする」といった配慮が必要です。

## 障害を支える設備機器

### 玄関昇降機

玄関に埋め込まれた小型の昇降機。廊下の高さまで上がり、車椅子に乗って外出する時、あるいは帰宅した時の移動を支援。

### 階段昇降機

階段の壁に取り付ける昇降機。レールに沿って椅子が動き、座ったままで1階と2階間の移動ができる。

### 移動リフト

天井に取り付けたレールからベルト状のリフトが吊り下がり、それに乗って部屋間を移動。重度の障害を持つ人の介護に最適。

### 車椅子用システムキッチン

車椅子に座ったままで調理できるように、高さやカウンター下の空間に配慮。

### 車椅子用洗面化粧台

車椅子に座ったままで洗面・化粧ができるように洗面台の高さを上下に昇降させることができる。

### エレベーター

通常の住宅用エレベーターの他に、出入り口が2ヶ所ある車椅子用のエレベーターもある。



## 第4章 健康な住まいとは？

## Part 4 高齢者のためのバリアフリー

# 2 自立を支える設備機器

### 障害に応じた設備機器を

高齢者や障害を持つ人の生活を支える便利な機器がたくさん開発され市場に出ています。それらのなかから、障害の部位、程度などに応じた最適な機器を選ぶことが肝心です。

例えば、屋内を移動するのに便利な設備機器としては、玄関から廊下へ上がるための昇降機、1階と2階間を移動するための階段昇降機といった機器があります。手が届く価格に下がったホームエレベーターも支援の機器として考えてみましょう。

また、キッチンに目を移せば、通常の椅子や車椅子に座ったままで調理できるシステムキッチンがあります。この種のシステムキッチンは椅子に座った姿勢に合わせて高さを低くしているほか、カウンターの下に足を入れる空間が設けられています。

### 空間にゆとりと可変性を

加齢とともに身体機能が衰えることは避けられません。誰もがやがては何らかの障害を持つことになるのを覚悟しなければなりません。そのために新築あるいはリフォームの際に、バリアフリー化を進めておくべきでしょう。

ただし、障害がある人向けの設備機器、あるいは仕様までをすべて用意しておく必要はありません。そうした機器は、障害に合わせて選ぶべきであって、事前に用意しても障害の部位によっては使いにくくなってしまつこともあります。

将来への賢明な備えは、空間にゆとりを持たせたり、機器を取り付ける部分の強度を増しておくことなどです。とくに空間のゆとりや可変性は大切です。身体機能の変化とともに住まい方を変え、常に快適に暮らしていただけるからです。

# 3

## 温度のバリアフリーも忘れずに！

室内の温度差を減らす

バリアフリー住宅とは、高齢者や障害のある人の移動を妨げない住まいのことですが、段差をなくすことや手すりをつけることといった目に見える工夫の陰に隠れて、見落とされることがあります。それが「温度のバリアフリー化」です。

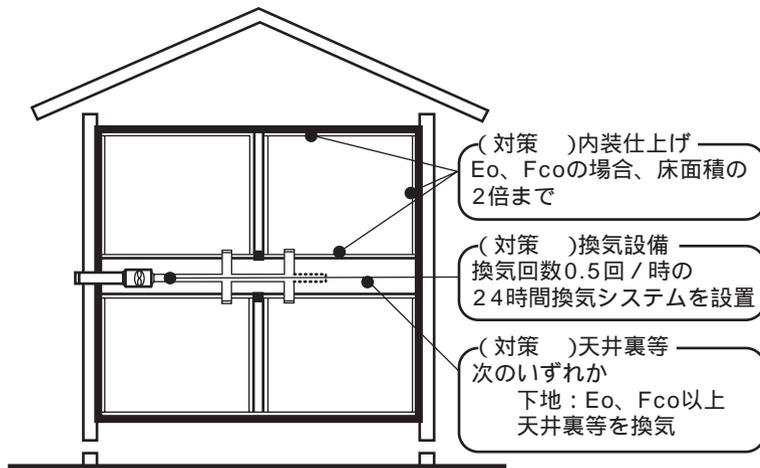
室内の温度差が大きいことは、活動の自由を奪います。冬場を例にすると、「暖かい居間から動けない」「布団から出るのがおっくう」といったことが起こりがちです。夏場であれば、クーラーの効いた部屋に閉じこもるかも知れませんが、もちろん、部屋ごとの温度差が大きいことは健康面でもマイナスです。室内全体の温度差を均一化して、どこでも快適に過ごせるようにしたいものです。そのためには、住宅全体の断熱化を行うことが必要です。



### コラム

#### シックハウス対策のための建築基準法改正のポイント

- ①平成14年7月12日にシックハウス対策のための建築基準法改正案が成立し、同年12月26日に、これに基づいて技術的な基準が発表された。その後、平成15年7月1日に施行されることになった。
- ②規制対象となる化学物質は、クロルピリホスとホルムアルデヒド。
- ③住宅などの居室を有する建築物には、クロルピリホスを添加した建材を使用してはならない。
- ④居室の種類や換気回数に応じて、内部仕上げに使用するホルムアルデヒドを発散する建材の面積が制限される。
- ⑤ホルムアルデヒドを発散する建材を使用しない場合でも、家具からの発散があるため、原則として全ての建築物に機械換気の設置が義務づけられる。
- ⑥天井裏などについては、下地材をホルムアルデヒドの発散が少ない建材にするか、天井裏なども換気できる構造としなければならない。
- ⑦一戸建ての住宅では、下の図のⅠからⅢまでの対策が必要である。



\*内装仕上げ材、下地材のEo、Fcoとは、ホルムアルデヒド発散建材のJIS、JAS規格の等級で、ホルムアルデヒド放散量の少ない第3種に属する。(平成15年3月現在、JIS、JAS規格の見直し中)