

新版

安心・安全
安らぎの

家



公益社団法人大阪府建築士会

はじめに

住まいを考えるにあたって、誰もが快適に暮らし続けることができるということは、とても重要なポイントの一つです。けれども、時と共に周囲の住環境のみならず、自分自身の状態も変化していくのは避けられない事実です。

住まい方については千差万別、それぞれの生活環境によって個々の暮らし方をじっくり考えてみてください。

そして、ほんの少し配慮を加えるだけでも、長く住み続けることができるということを知っていただけたらと思います。

ただし、ここに載せている全てのことが全ての人に適しているというわけではありません。それぞれ、自分や家族にとってどのようにすれば一番良いのかを考えるうえで参考にさせていただけたら幸いです。



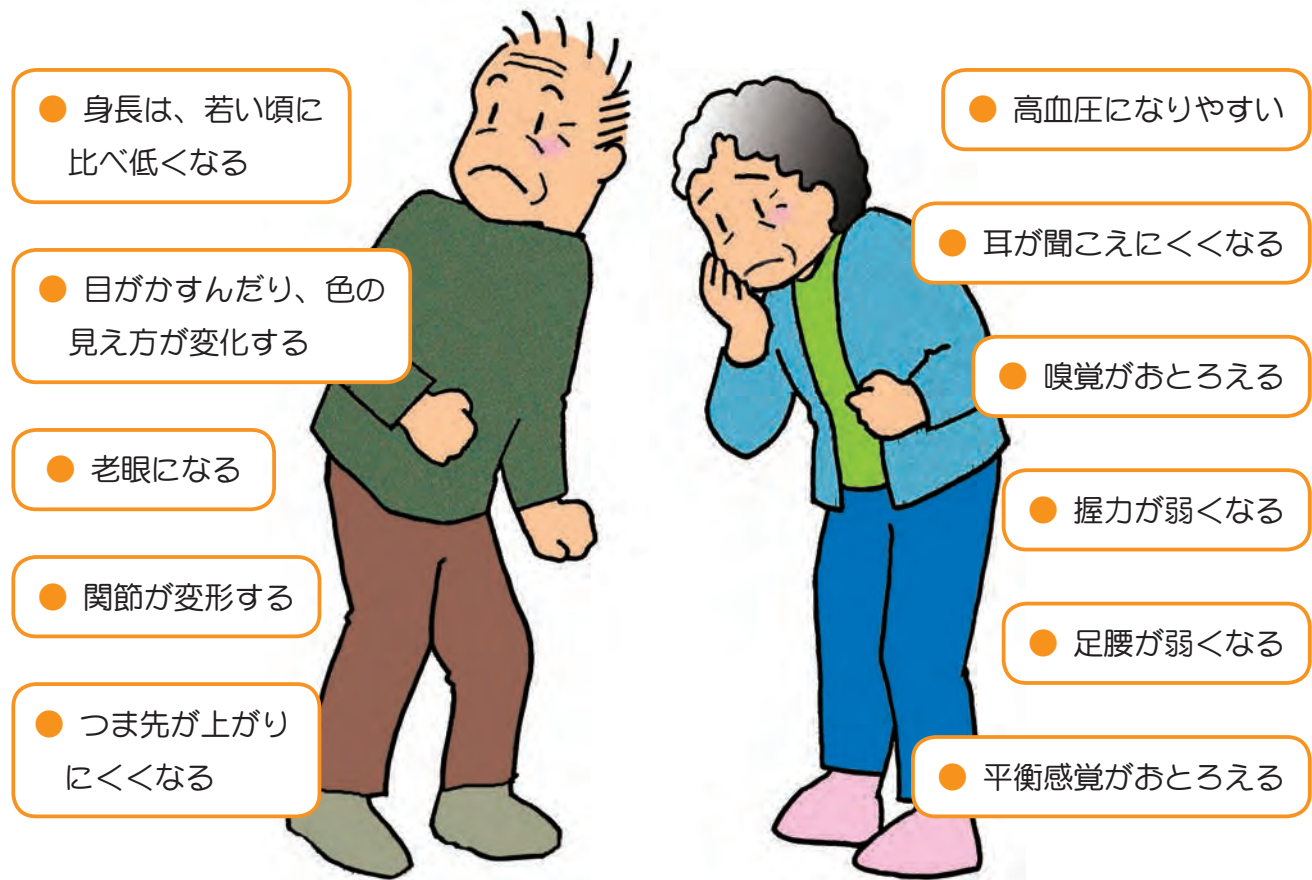
目次

年齢を重ねると、からだは変化 します 1	寝室 16
住まいにひそむ危険 2	手すりをつける 18
玄関・アプローチ 4	環境とのかかわり 19
階段・廊下 6	温熱 20
トイレ 8	光 21
洗面・脱衣室 10	色 22
浴室 12	音 23
台所 14	空気 24
	ライフスタイル 25

Point

★ 設計の際の参考にさせていただきたい、ワンポイント・アドバイスです。

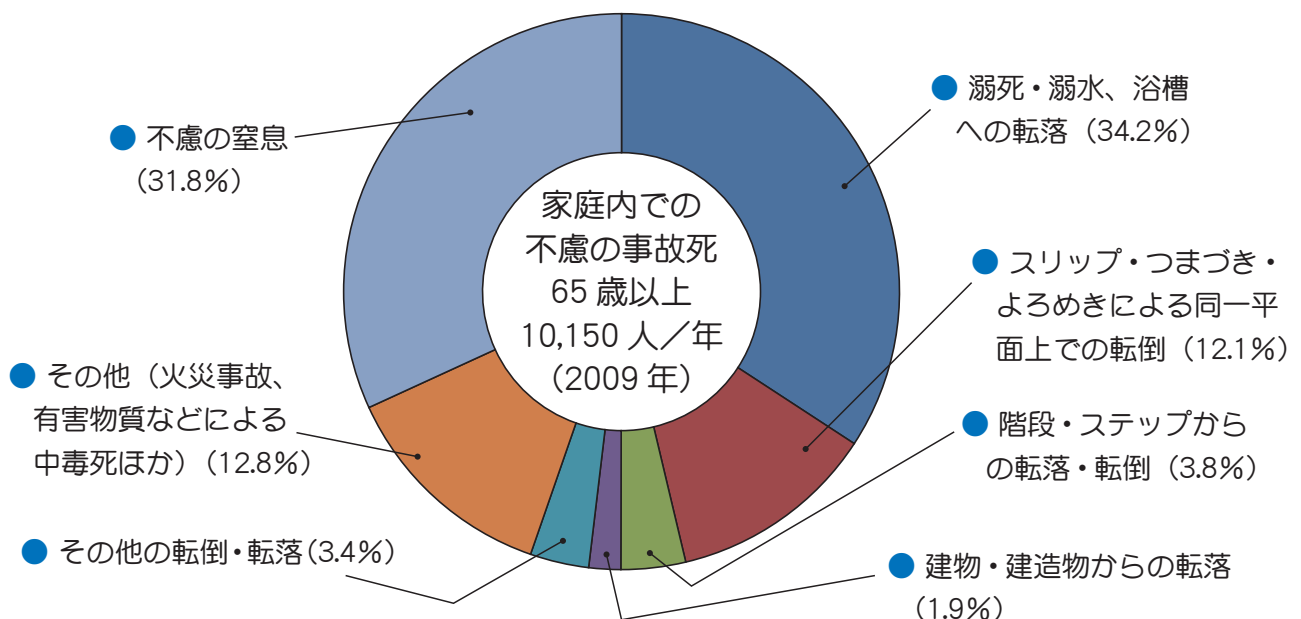
年齢を重ねると、からだは変化します



高齢者（65歳以上）の家庭内での不慮の事故死の状況

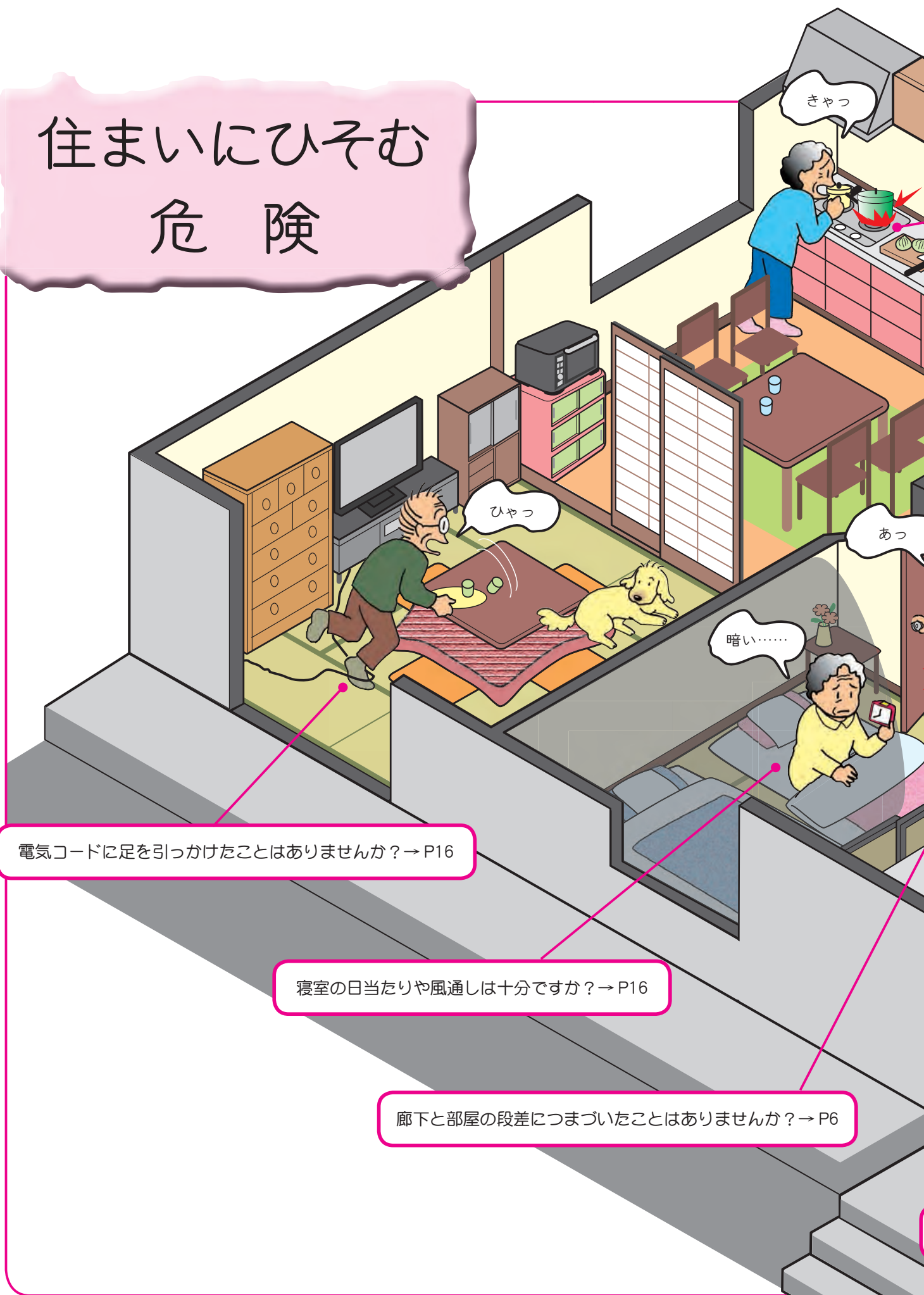
★ 家庭内での不慮の事故死総数：12,873人／年のうち、約79%が高齢者（2009年）

★ 交通事故死：65歳以上は、2,452人／年（2009年）



出典：厚生労働省「人口動態統計」平成21年 家庭内における主な不慮の事故の種類別にみた年齢別死亡数・構成割合

住まいにひそむ危険



電気コードに足を引っかけたことはありませんか? → P16

寝室の日当たりや風通しは十分ですか? → P16

廊下と部屋の段差につまづいたことはありませんか? → P6

コンロはガスですか？→P14

お風呂で滑ったことはありませんか？→P12

あわっ

顔を洗う時、腰が痛くなりませんか？→P10

おっと

階段を踏み外しそうになったりしませんか？→P6

よいしょ

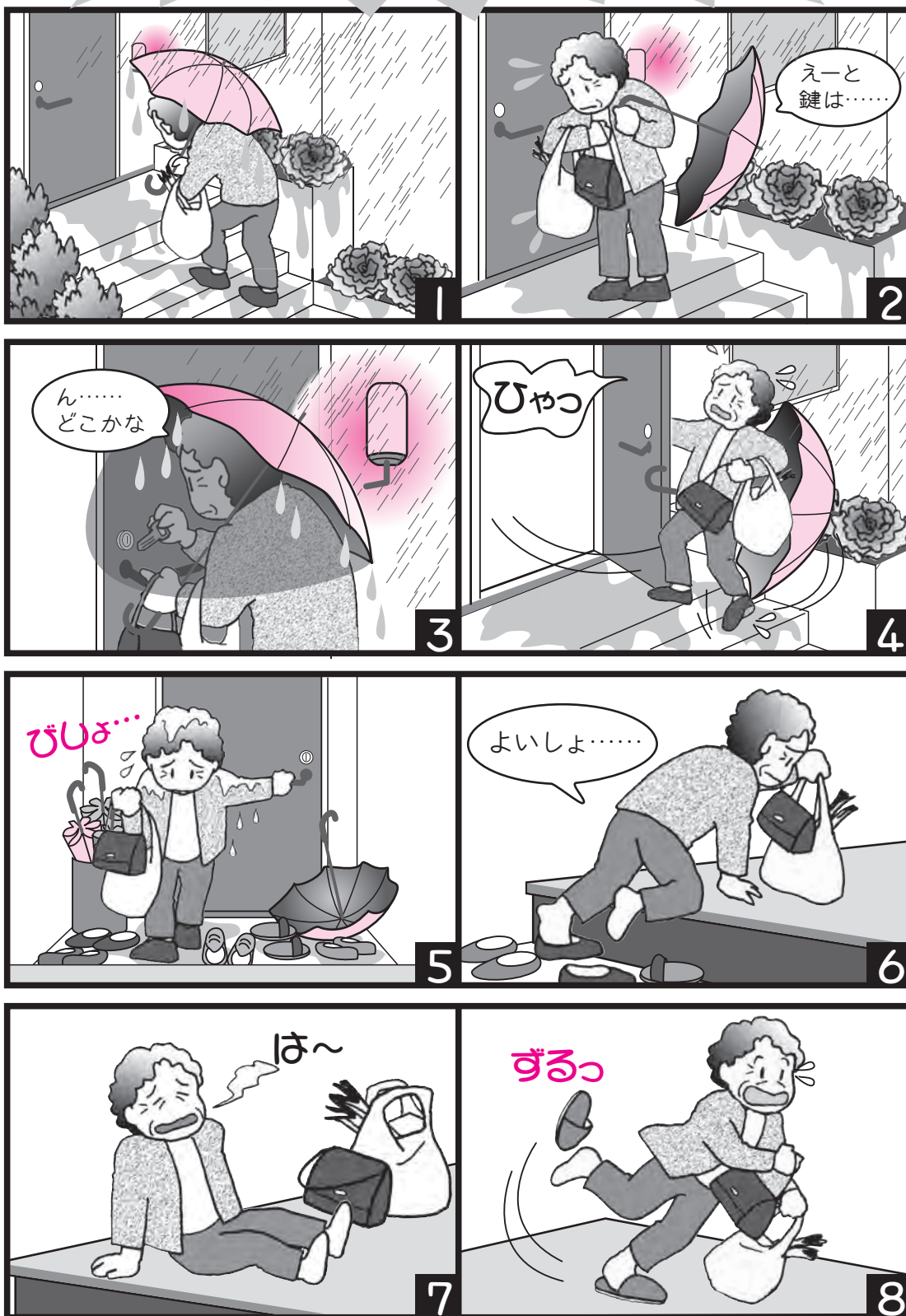
手すりがあったらと思うことはありませんか？→P18

上り框（かまち）は楽に上り下りできますか？→P4

立ち上がる時、どこかにつかまりたいと思いませんか？→P8

こんな危険があります

玄関・アプローチ



Point

- ★ 玄関は外とつながる場所で、段差も多いので、安全への工夫が必要です。
- ★ できるだけ広さも確保しましょう。

これで解決

● 照明は、自分の影が鍵穴にかぶらない位置に。センサー、タイマー付きのものもある。

● 軒（のき）は、傘が広げられるくらいの広さ。

● 玄関の照明はセンサー付きに。

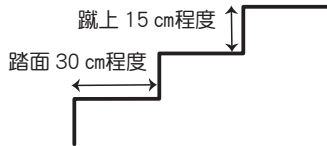
● 来客時の対応にインターホンを。テレビカメラ付きなら、来客の顔も確認できる。



(室内モニター)

● 靴箱などの家具があれば、手すりの代わりにもなる。

● 外の階段



● 玄関扉は、できれば引き戸が使いやすい。

● スリッパは滑りやすいので、室内ばきを。

● スロープはゆるい勾配で。



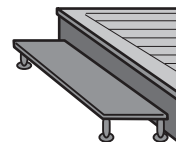
ただし自走用車いすが移動できるのは



● 段差をなくす。

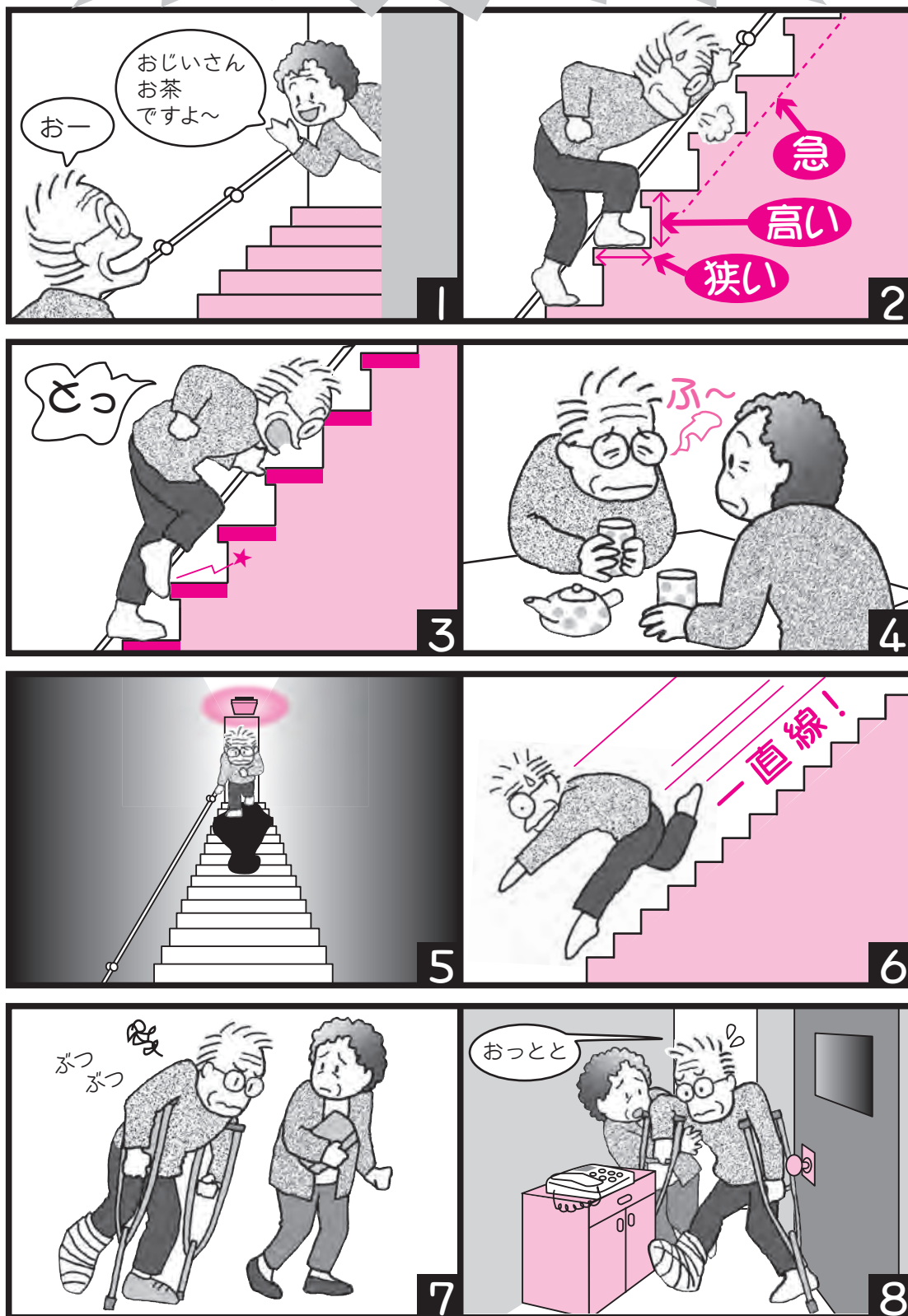
● ポーチは奥行に余裕をもって。車いすの使用を考えると、150 cm四方は必要。
● 濡れても滑りにくい材質で。

● 上り框が高い時は、広い式台を設ける。



こんな危険があります

階段・廊下



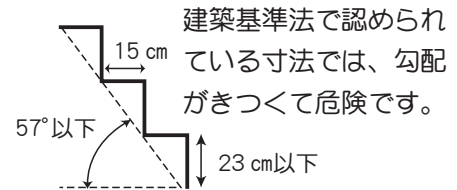
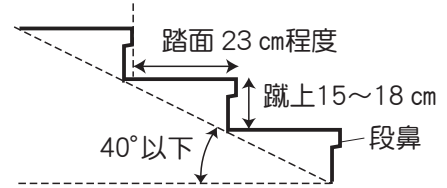
Point

- ★ 手すりは必要になった時に必要な場所につけましょう。
(階段の手すりは、建築基準法で設置が義務付けられています)

これで解決

● 照明は二カ所以上に設け、足元が暗がりにならないようにする。

● 勾配
余裕を持ってゆるやかに。段鼻はあまり出っ張らないように。



● 踊り場をつくと一休みできるし、転落しても大げがを防ぐことができる。

● 階段の始まりと終わりの場所の手すりに、水平部分を作る。

● 手すりは連続して、できれば両側に。片側だけの場合は、下りる時のきき手側に。

● 廊下や階段の幅が狭くなるので、その分を考慮して幅を確保する。

● 足元灯は上り口と下り口に設ける。階段の目印にもなる。

● 段鼻には明るい色を。
● 滑り止めは、踏み板から出っ張らないように。

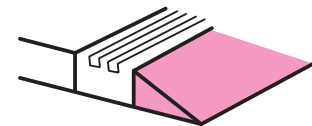
● 手すりを取り付ける壁には、下地の補強を。

● ドアの取手は、レバーハンドルが扱いやすい。

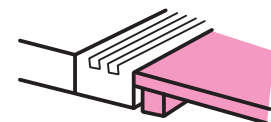
● 廊下はドアノブや手すりの出っ張りで、幅が狭くなるので注意。



● 段差をなくす。
三角形の部材をつける。
(車いすは楽になるが、歩行の場合は角度や歩行者の症状によって危険な場合もある)



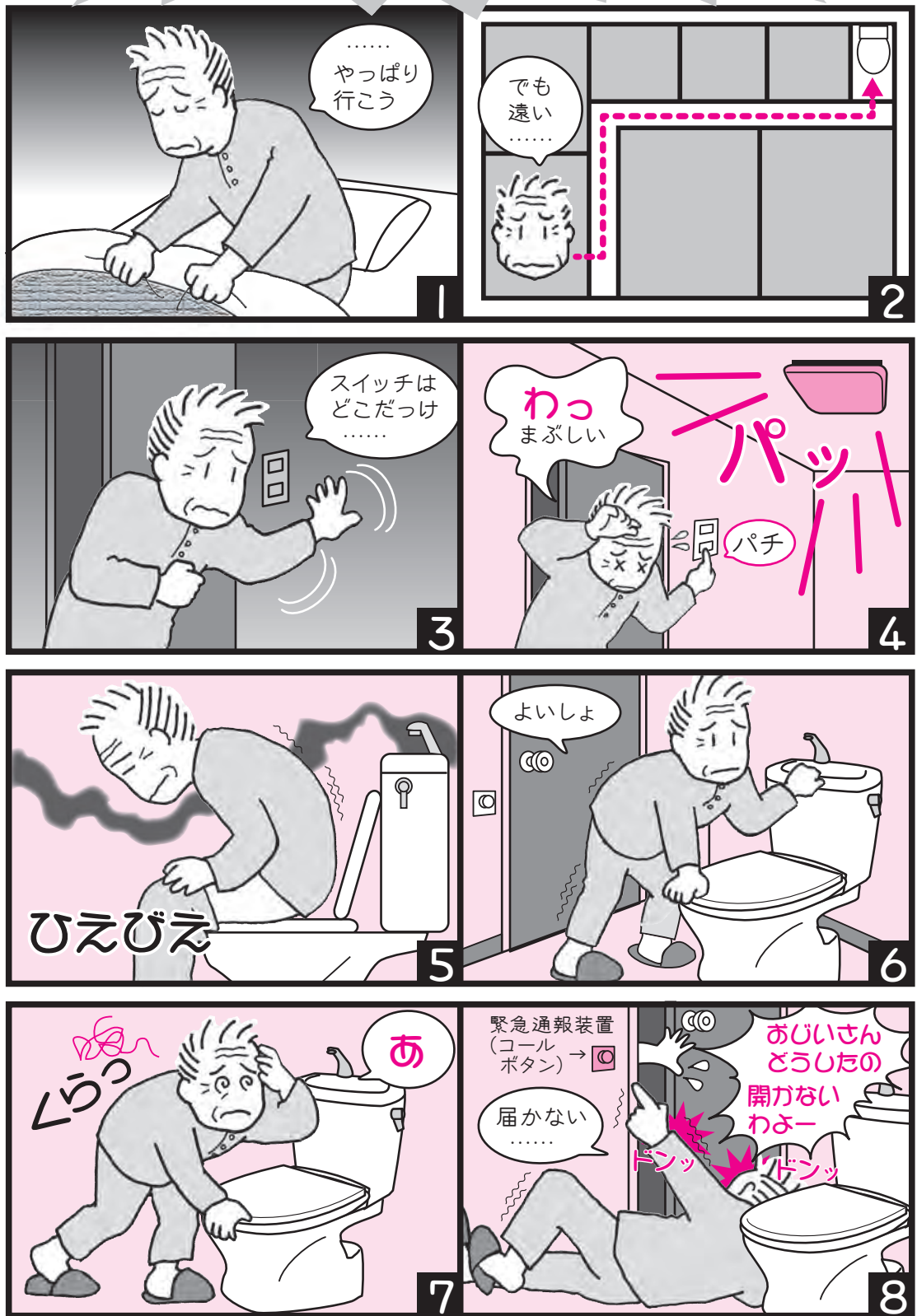
高さをそろえる。



● 床は、滑りにくい素材で。

こんな危険があります

トイレ

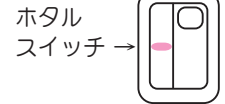


Point

- ★ トイレの場所は、寝室の近くに。
- ★ 介護がしやすい広さを確保しましょう。
- ★ 手すりは設置する時に、使いやすい位置を確かめましょう。

これで解決

- 暗いトイレ内でスイッチを探さなくていいように、廊下側にホタルスイッチをつける
とよいでしょう。



- また、人感センサー（人の出入りを感知して自動的に点灯・消灯する）も有効です。換気扇が連動しているものがよいでしょう。

- タンクについている手洗いは使いにくいので、別途に設置する。

- コールボタン

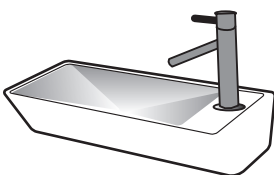


← 押しボタン

← プルススイッチ

● 両方ついたものを。

- 狭くて手洗い用の流しを設置しにくい場合は、省スペース型を。



- 暖房器具があると寒い夜中も安心。温風機、パネルヒーター、室内暖房つき便座など。

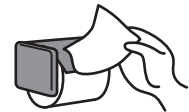
- 入口は引き戸に。開き戸にする場合は、外へ開くように。
- 扉を開けた時の幅を、75 cm以上確保しましょう。
- 外から中の様子がわかるように窓をつけ、非常時には外から解錠できるように。

- 段差をなくす。

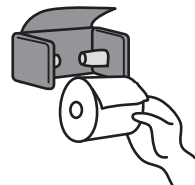
- 便座は、洗浄機能付きを。

- リモコンは表示がわかりやすいものを。

- 紙巻器は、紙を片手で切れるものが便利。



- 紙も片手で交換できるものもある。



- 手すりと一体になっているものもある。



- 手すりは便器のそばと、入口近くに。

- 床に固定するものや、背もたれのないものもある。



こんな危険があります

洗面・脱衣室



Point

- ★ ゆっくり座って着替えや洗面ができる、ゆとりのある空間を確保しましょう。
- ★ 床材は水に強く、滑りにくく、素足に冷たくない素材にしましょう。

これで解決

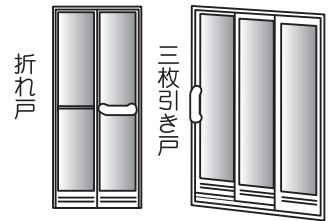
● 湿気がこもるので、窓や換気扇を設ける。

● 扉は引き戸か折れ戸に。開口をより広く取りたいときは、三枚引き戸に。

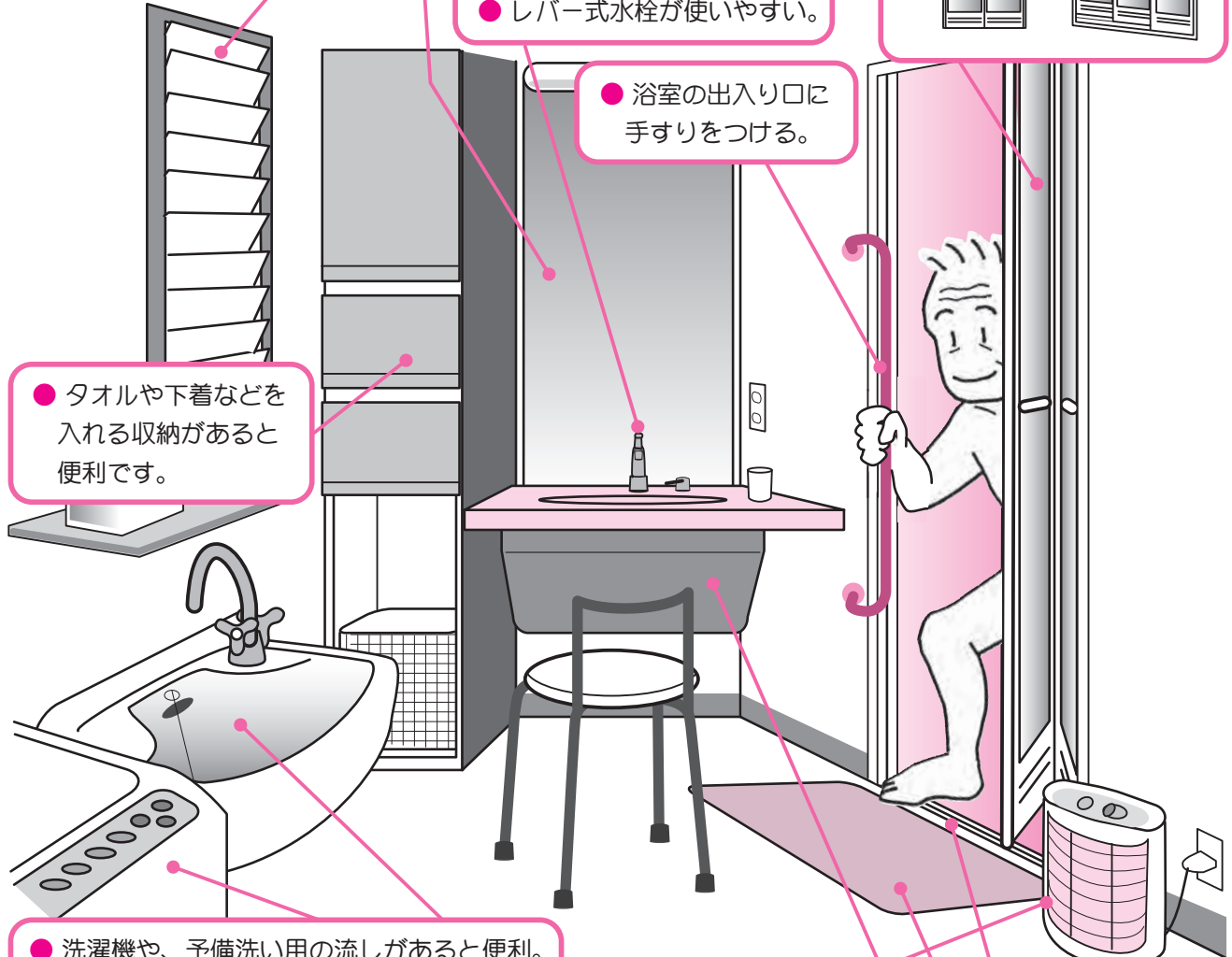
● 鏡は、座った時に顔が映る程度の大きなものを。

● レバー式水栓が使いやすい。

● 浴室の出入り口に手すりをつける。



● タオルや下着などを入れる収納があると便利です。



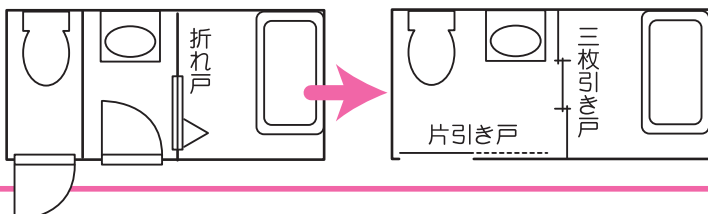
● 洗濯機や、予備洗い用の流しがあると便利。

● 暖房機は電気ヒーターのような、熱源が外に出ているものは避けます。
 ● 場所を取らない壁掛け式もあります。
 ● コンセントが必要になりますが、洗面台にしかコンセントがない場合が多く、タコ足配線になりがちです。危険なので暖房機専用のコンセントを確保しましょう。

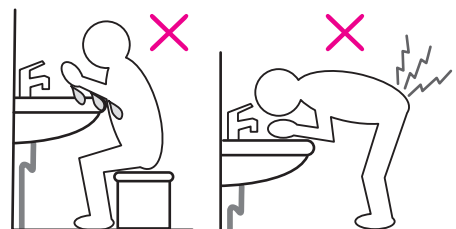
● 段差をなくす。

● 足ふきマットは裏に滑り止めを。

● 介助する人が入る場合を考えて、広く空間を使えるように工夫しましょう。

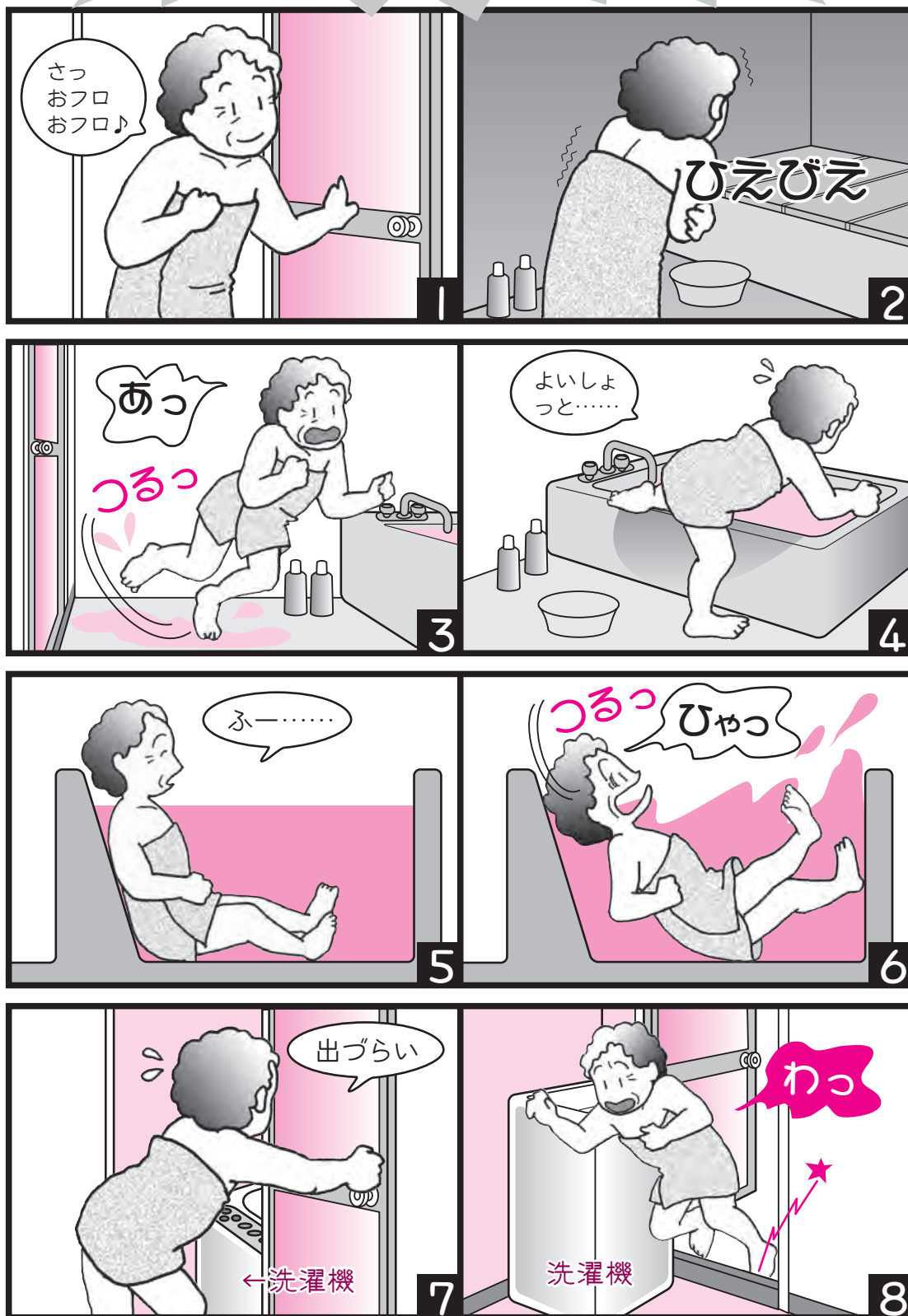


● 洗面台は、椅子に座って使えるように下をあけておくと便利。使う人の使いやすい高さを確認しましょう。



こんな危険があります

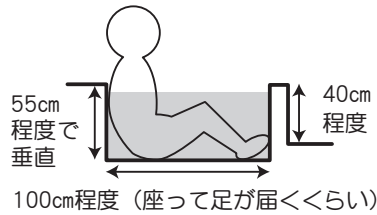
浴室



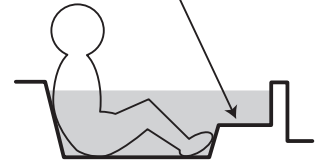
Point

- ★ 介護者の動ける広さを確保しましょう。
- ★ 冬場のヒートショック (→P20) を防ぐために、お湯の温度をぬるめに設定したり、気温の高い時間帯に入浴するなどの工夫をしましょう。

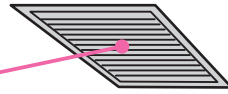
これで解決



- 浴槽は半埋め込み式で、背側の傾斜が少ないもの。
- 浴槽が長い場合は、つま先が当たる位置に段があるものを。



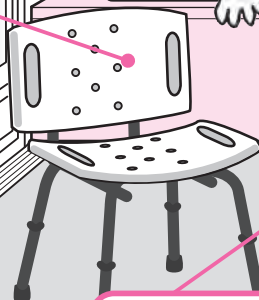
- 浴室暖房つき換気乾燥機が便利。換気の他に脱衣室も暖められ、洗濯物も干せる。



- 手すりは浴室の出入り口と、浴槽の出入りの時につかめる位置に。実際に試してみて、使いやすいところに。

- コールボタン

- 入浴用いす（シャワーチェア）



- 水栓はレバー式で、温度が一定に保てるものを。

- 床の素材は滑りにくく、ヒヤリとしないものを。

- 手すりとシャワーフックが兼用で、フックが上下するものもある。

- シャワーヘッドは手元で操作できるものが便利。

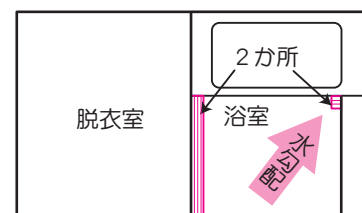


おばあさん
大丈夫かな？



- 出入り口は引き戸か中折れ戸に。
- 割れても安全な素材で、中の様子がわかるように。非常時のためにドアごと外せるものもある。

- 床と出入り口との段差をなくす。
- 脱衣室が濡れないように、排水口を出入り口にも設ける。



こんな危険があります

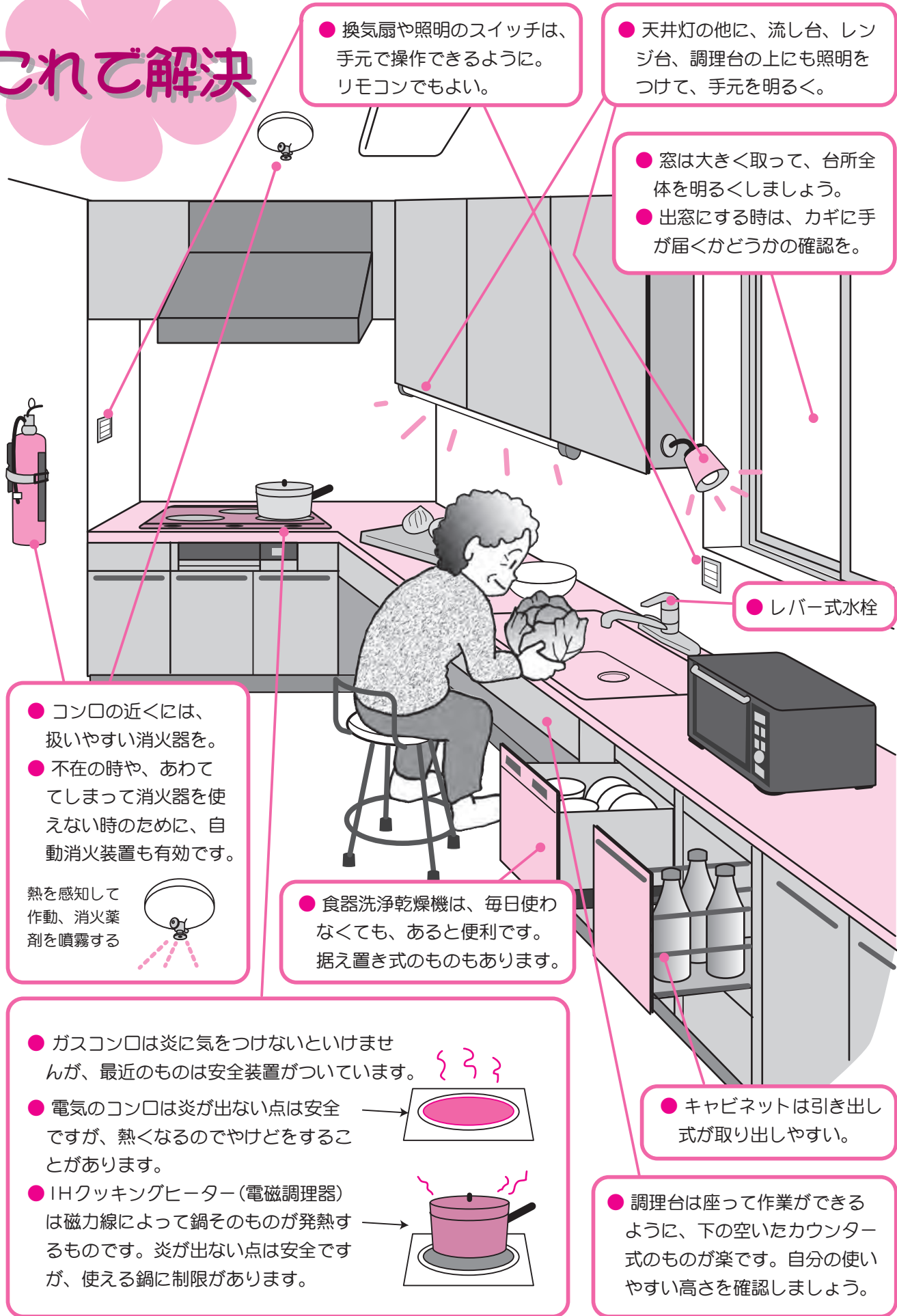
台所



Point

- ★ 使う人の身長や手の届く範囲を考えた、使いやすいキッチンにしましょう。
- ★ 設備機器は現物を見て、使い勝手を確認しましょう。
- ★ 便利な機能が増えていますが、本当に必要かを見極めましょう。

これで解決



● 換気扇や照明のスイッチは、手で操作できるように。リモコンでもよい。

● 天井灯の他に、流し台、レンジ台、調理台の上にも照明をつけて、手元を明るく。

● 窓は大きく取って、台所全体を明るくしましょう。
● 出窓にする時は、カギに手が届くかどうかの確認を。

● レバー式水栓

● コンロの近くには、扱いやすい消火器を。
● 不在の時や、あわててしまって消火器を使えない時のために、自動消火装置も有効です。

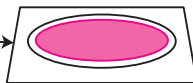
熱を感知して作動、消火薬剤を噴霧する



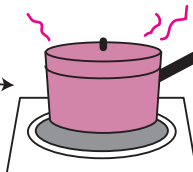
● 食器洗浄乾燥機は、毎日使わなくても、あると便利です。据え置き式のものもあります。

● ガスコンロは炎に気をつけないといけません。最近のものは安全装置がついています。

● 電気のコンロは炎が出ない点は安全ですが、熱くなるのでやけどをすることがあります。



● IHクッキングヒーター（電磁調理器）は磁力線によって鍋そのものが発熱するものです。炎が出ない点は安全ですが、使える鍋に制限があります。

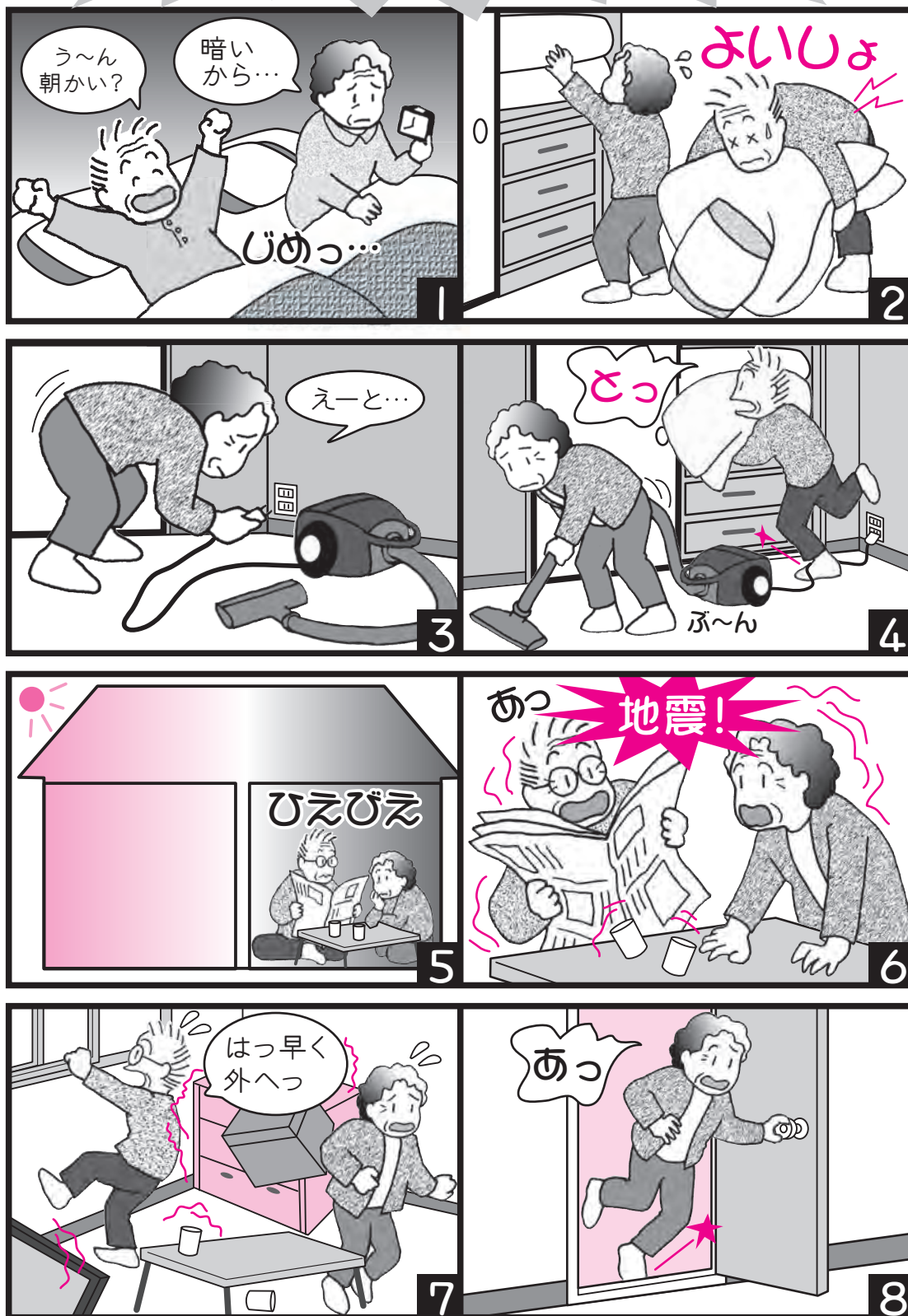


● キャビネットは引き出し式が取り出しやすい。

● 調理台は座って作業ができるように、下の空いたカウンター式のもの楽です。自分の使いやすい高さを確認しましょう。

こんな危険があります

寝室



Point

- ★ 日当たりがよく快適な場所を寝室にしましょう。
- ★ ベッドは窓から季節や天気の変化を感じられる位置に。
- ★ 避難の妨げになる家具などを減らし、通路を確保して災害に備えましょう。

これで解決

- 部屋に臭気がこもらないように、換気扇を。快適温度を損なわないタイプもあります。

- 住宅用火災警報器を寝室などに設置することが、平成 18 年 6 月から義務付けられました。

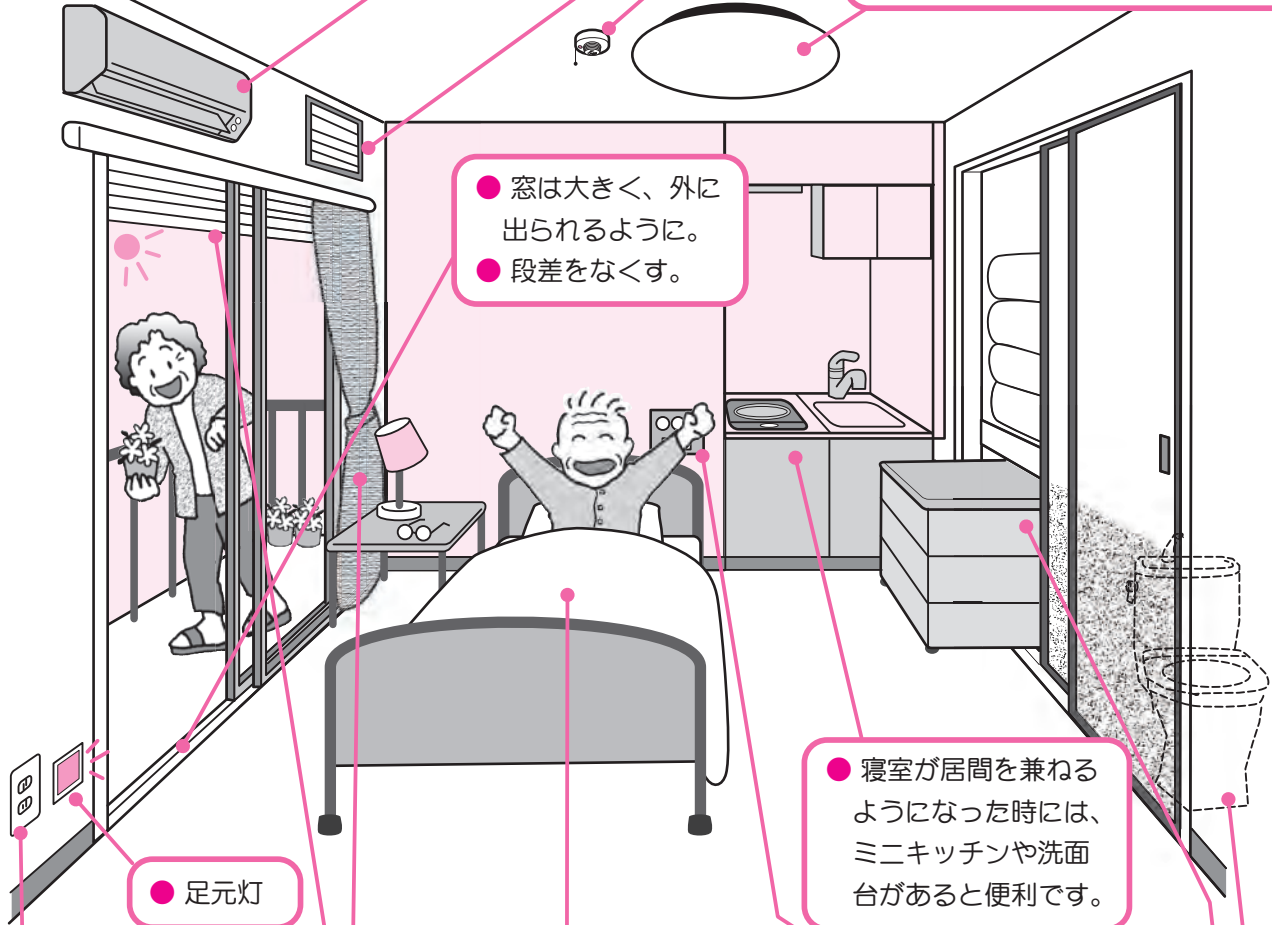


設置には地域ごとに決められた基準がありますので、所轄の消防署で確認を。

- エアコンは、冷温風が直接体に当たらない位置に。
- 高齢者には、床暖房も快適です。

- 照明は明るいものを選び、横になった時にまぶしくない位置に。

- 窓は大きく、外に出られるように。
- 段差をなくす。



- 足元灯

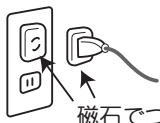
- 寝室が居間を兼ねるようになった時には、ミニキッチンや洗面台があると便利です。

- 安眠のため、遮光カーテンを。朝はカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。
- 電動式のシャッターが便利。

- ベッドが寝起きしやすいですが、ふとんの上げ下げもよい運動になります。

- 照明、冷暖房、シャッター、緊急通報装置のスイッチは、ベッドのわきに。リモコンでも操作できると便利です。

- コンセントの位置は、床から 40 cm くらいの高さで。かがまなくて済むし、車いすからでも届きます。
- ベッドの位置の変更に備えて、多めに。

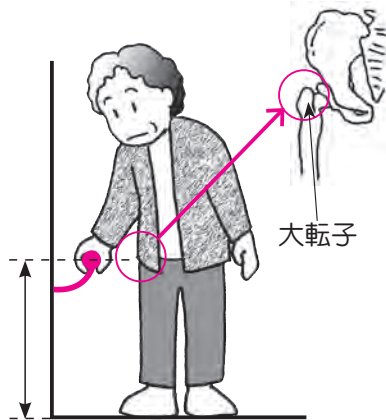


- マグネット式のコンセントなら、コードに足などを引っかけた時、磁石がついている すぐに抜けて安全です。

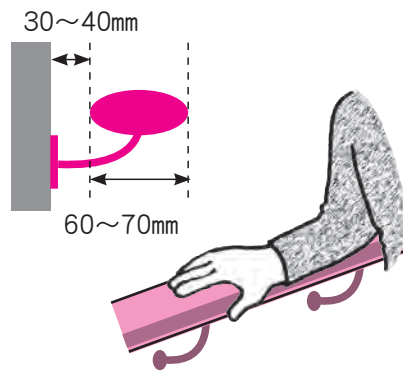
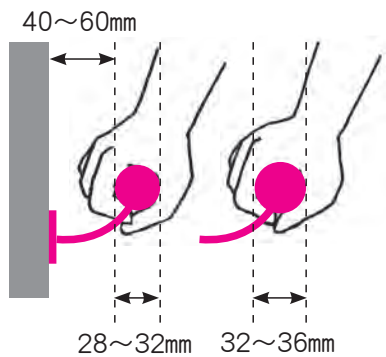
- ふとんの出し入れが楽なように、押入れに中段を低めに作るか、下段にスライド式の収納を。

- 押入れは将来トイレなどに改造できるように、給排水の配管も考えておく。

手すりをつける



約 75 cm



■ 高さのめやす

- 一般的に支えやすい高さは、大腿骨の付け根の大転子の高さです。
- 標準的には約 75 cmの高さですが、個人差があるので、取りつける前に、使いやすい高さを確認しましょう。

■ 素材と色

- 屋外の場合、ステンレスなどの金属製は夏に熱くなり、冬は冷たくなって使いづらいため、樹脂製のものなどを検討しましょう。
- 手すりは目立つ色で。例えば白い壁に白い手すりでは見えづらいです。
- つかんだ手が滑らないよう、滑り止めがついているものもあります。



■ 手すりの形状

▶ 断面が円形 (基本の形)

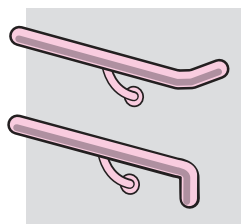
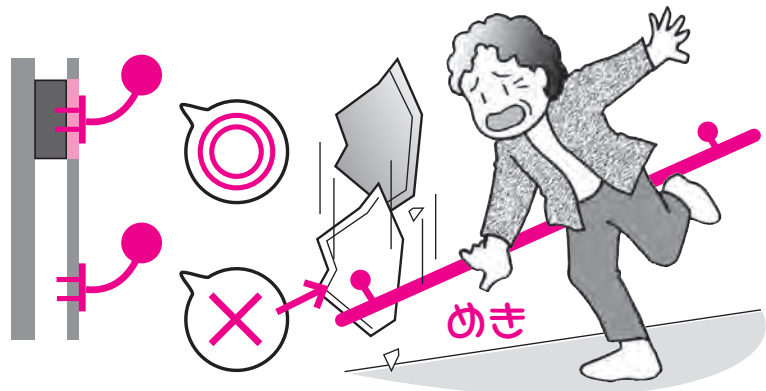
- トイレ、浴室等でしっかり握る場合は、握った指先が少し重なる直径 28 ~ 32 mm程度を目安に。
- 階段、廊下等で手を滑らせるようにして使う場合は、握った指先が触れ合う直径 32 ~ 36 mm程度を目安に。

▶ 断面が平坦型

- 握力が弱くて、しっかり握れない場合。
- 廊下等で腕をのせて移動する場合。
- トイレで手すりに肘を置いて、座位を安定させる場合。

■ 取りつける時の注意

- 補強はしっかりと。
- 手すりの周辺の壁は、手を傷つける心配のない、ソフトな仕上げに。
- 手すりの端は曲げる。
- 空回りしないように固定する。

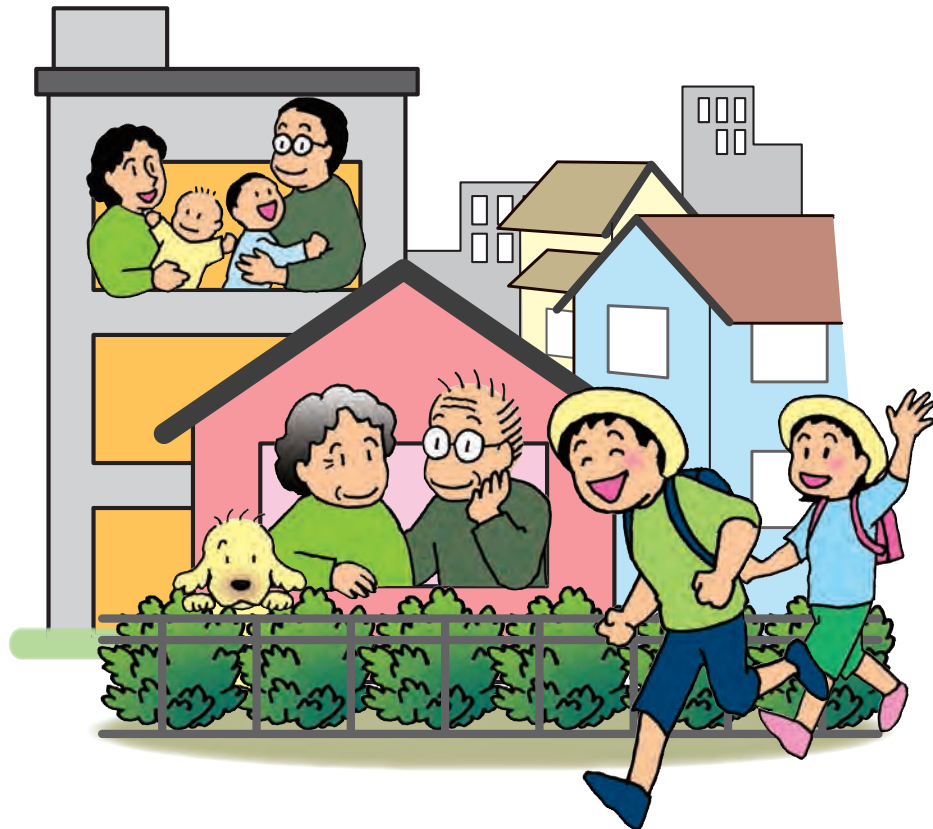


環境との かかわり

年歳を重ねればどんな人でも、個人差はあれ精神的にも肉体的にも各機能は衰えます。五感の触覚、視覚、聴覚だけでなく、味覚や嗅覚さえ衰えていきます。

私たちが安心して生活するには、自宅の「設備」ばかりでなく、より快適に過ごせる「環境」に配慮することが大切です。

ここからは、衰えた機能を自覚し、それを補い、また周囲へ配慮することも含めて、室内環境とのかかわり方を述べていきます。



近年の科学技術の進歩によって、人体の感覚機能の働きがより詳しくわかるようになってきました。

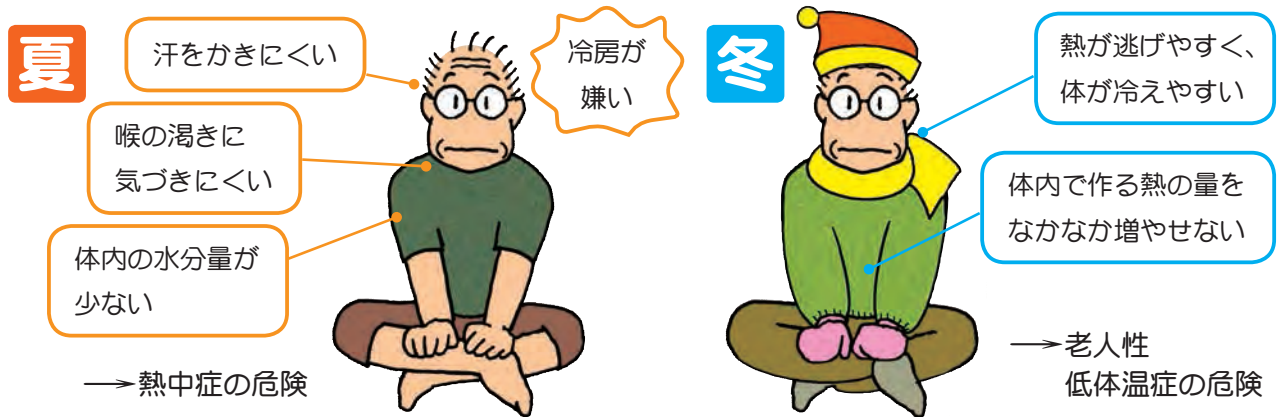
高齢者には知識や経験の積み重ねがあるので、物事の総合的な判断力は衰えることはないと言われています。年寄りだからといって、家に閉じこもる必要もないでしょう。

住宅の建て方も、年々変化しています。私達が従来から知っていることばかりでなく、新たな知識を身につけましょう。

温熱

■ 暑さ寒さも歳を取る

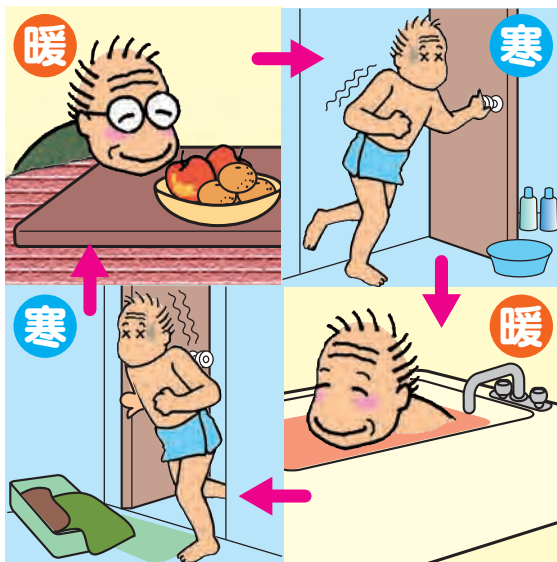
高齢者は、体の機能の低下により、暑さ寒さに対する反応が鈍くなります。夏は、汗をかき始めるのが遅くなり、汗の量も少なくなります。冬は、熱をつくり始めるのが遅くなり、体が冷えやすくなります。



出典：テルモ株式会社 HP「テルモ体温研究所 体温から健康に」から作成 (<http://www.terumo-taion.jp/index.html>)。2016年3月2日閲覧。

室内が寒い、温度差が大きい→厚着になり、動作も鈍くなる→室内での運動量が減る
暖かい住まい→室内でも行動が活発になる→日常生活の中での運動量が増える→健康につながる

■ 温度差が大きいと



■ 建物だけでなく、住まい方も工夫を

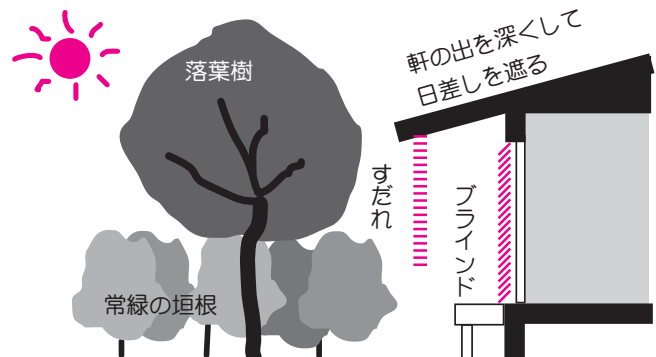
暑さ寒さをやわらげるには、樹木の利用も効果があります。東西面には常緑の垣根、南面には冬の日差しを入れる落葉樹など。日本の伝統的な日除けである「すだれ」も、夏の日差しを防ぐには効果的です。

■ 身体機能にあった室内環境づくり

高齢者は急激な温度変化が起こると、血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。入浴時の急激な血圧低下により失神し、溺死するケースは、典型的な例です。

10度以上の温度差には特に注意が必要で、急激な温度差による体への悪影響「ヒートショック」を少なくすることが大切です。

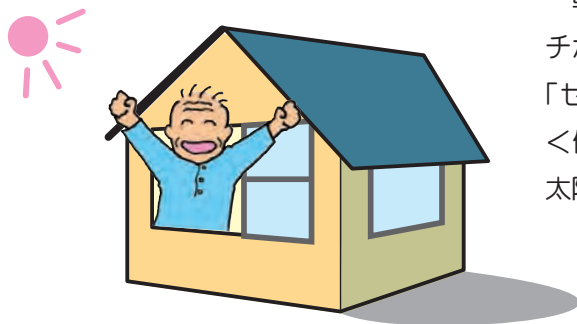
温度差をなくし、「室温のバリアフリー化」と住まいの断熱性を高めることで、光熱費の削減はもちろん、長生きできる住まいにつながります。



光

朝

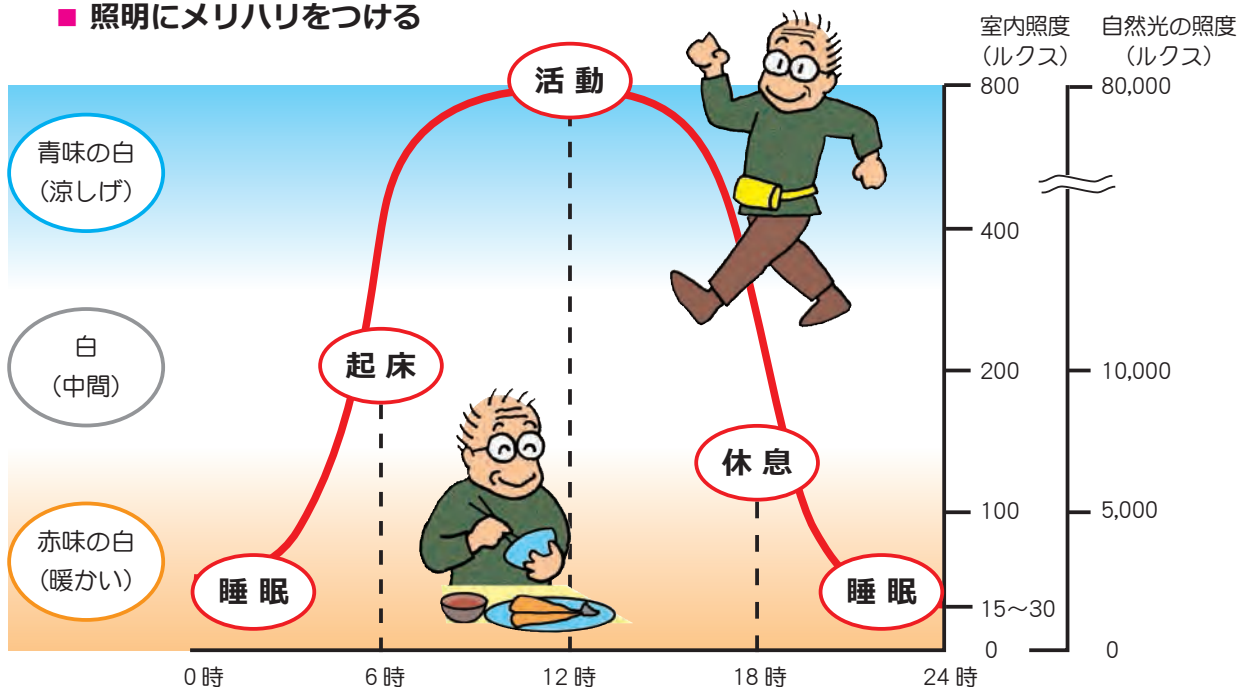
■ 朝日の当たる家で、すっきり目覚める



朝日を浴びると、いきいきと1日の活動ができるスイッチが入ります。脳を覚醒させ、体を活発に動かすホルモン「セロトニン」が分泌されるからです。このスイッチがよく働くには、2500ルクス以上の青みのある光（午前中の太陽の光）が必要なので、窓を開け、光を顔に受けましょう。

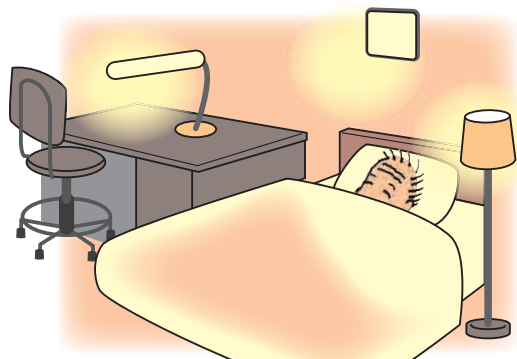
明るいというだけでなく、太陽の光を浴びることが大切です。

■ 照明にメリハリをつける



夜

■ 室内をくつろいだ雰囲気



夕方からは、体を鎮静化させ、眠りにつく準備をするホルモン「メラトニン」が分泌されます。セロトニンがしっかり働くとメラトニンの効果も増します。室内のあかりは、夕日の色に近い赤みを帯びたものにする、落ち着いたくつろぎ感を出してくれます。

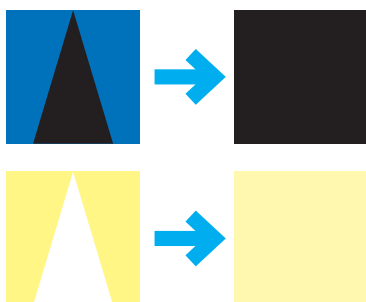
快眠のためには、寝る前のあかりを15~30ルクスくらいにしましょう。明るくなり過ぎないように。

天井に付ける照明は光が目に入るので、ベッド頭部に壁付きライトを。暗く感じる時はフロアスタンドやテーブルスタンドで、手元を明るく。

色

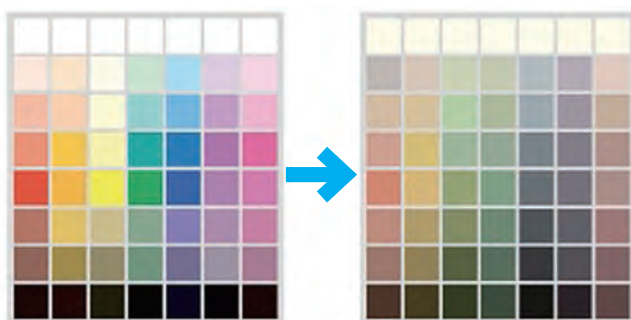
■ 加齢とともに、色の見え方も変化します

見分けにくい色の組み合わせ



若い時

高齢になると

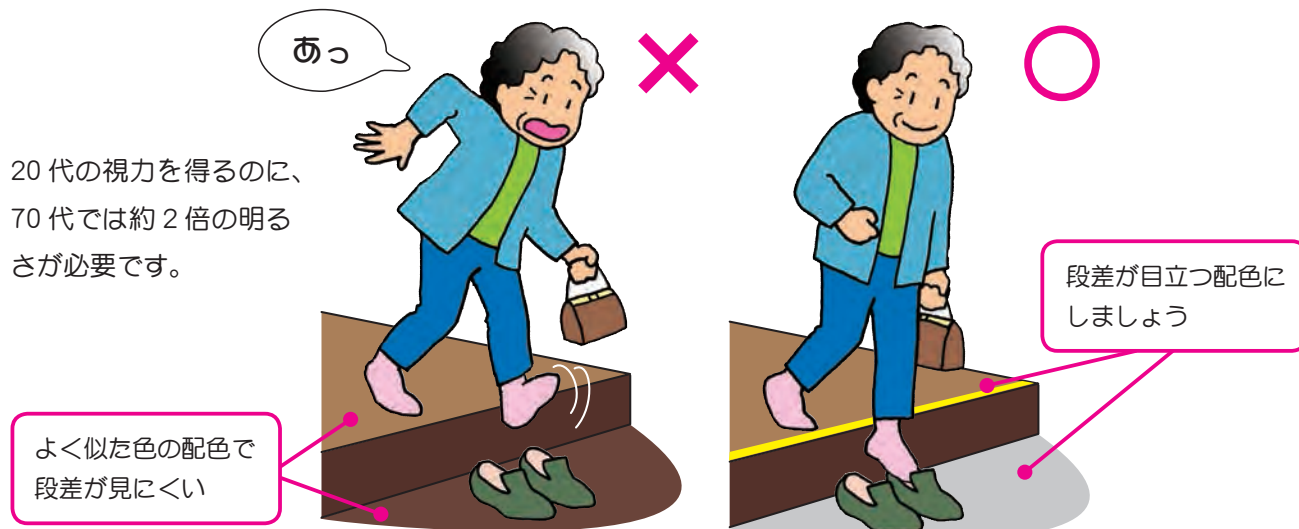


※あくまでもイメージ図であり、見え方には個人差があります。
※出典：凸版印刷株式会社 HP「トッパンのユニバーサルデザイン」(http://www.toppan.co.jp/library/japanese/ud/files/toppan_ud_all.pdf)。2016年3月2日閲覧。

若い時に見えていた色は高齢になると

グレーや黄色味を帯びて見えるようになり、判別しにくい色や配色が出てきます。

見分けにくい色の組み合わせは、安全の点で問題があります。段差があるなど危険な個所は、コントラストを効かせた配色にしておきましょう。

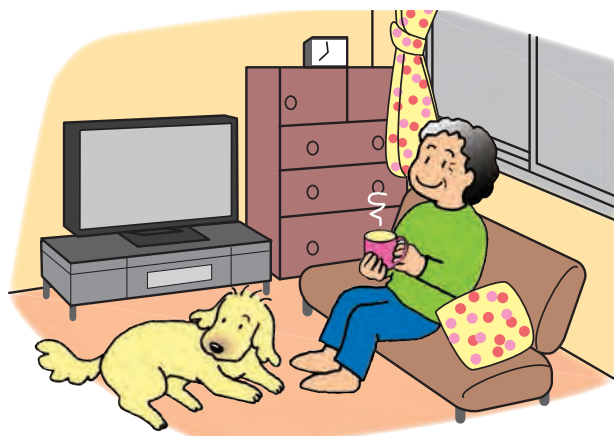


20代の視力を得るのに、70代では約2倍の明るさが必要です。

■ 濃い色ばかりでは……

高齢になると黄色がって見えることから、部屋全体をベージュ系などの淡い色でまとめると、単調な雰囲気になることがあります。

高齢者には落ち着いた色調が合うと思いますが、鮮やかな色をポイントに置くと、気持ちも晴れやかになり、色が心理面に働きかける効果もあります。



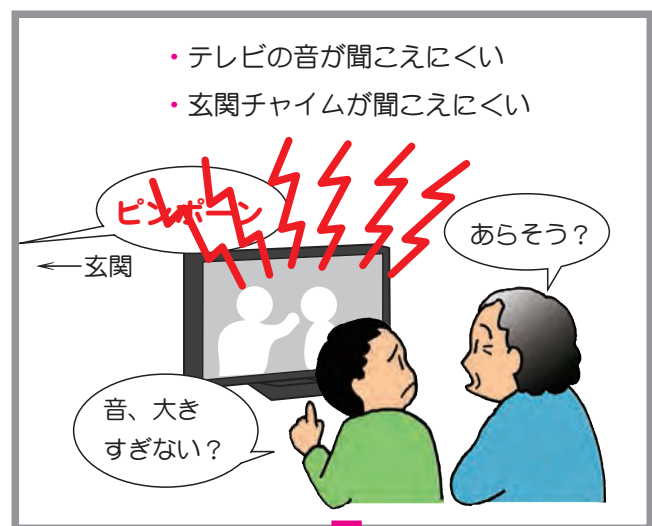
音

■ 「耳が遠い」って？

加齢とともに高音域から聞こえにくくなり、言葉の聞き違いが多くなります。本人はちゃんと聞こえていることが多いようです。耳は「聞こえて」いるのに、情報としては、「聴こえて」いないことになります。

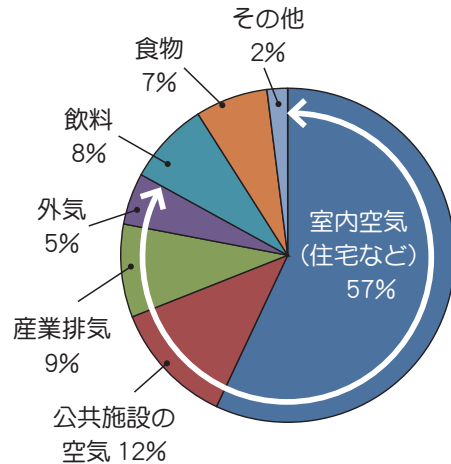
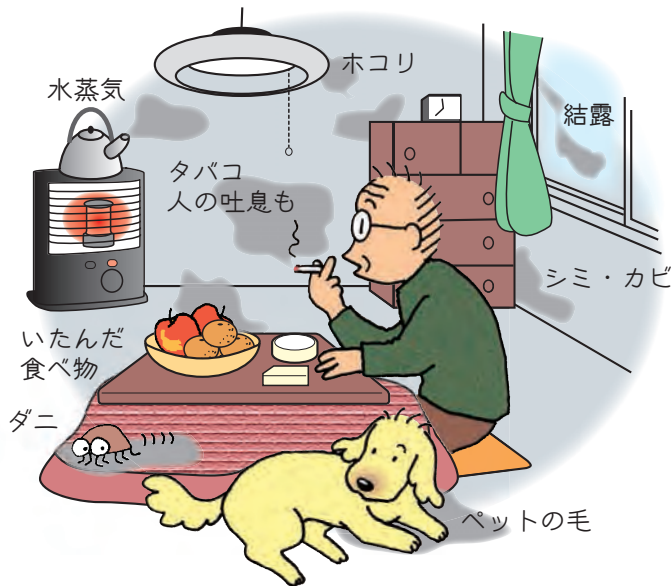
建物の床や壁を伝わって響く固体伝搬音や冷蔵庫などから出る低周波騒音などが聞こえの邪魔をしていることもあります。音の出所を明確にして、適切な防振・防音を行うと良いでしょう。例えば、寝室ではベッドの位置を変えることで改善することもあります。

■ 聴力の低下を補うには



空気

■ 家の中の空気が汚れる原因



人体の全物質摂取量

出典：田辺新一（早稲田大学理工学術院創造理工学部）

人間が体内に取り入れる物質の約80%が空気と言われています。寝ているときも吐息で空気は汚れますので、換気を心がけましょう。

■ 空気が汚れていると



■ クサいて……わかる？

高齢になるとにおいを感知する機能も衰えます。食べ物がいたんでいたり、身体や衣類や部屋が汚れていても、においではわからない可能性があります。若い人にたずねてみることも大切です。

また、家の造りも隙間の多い日本家屋から、高气密高断熱の住宅が増えていきます。サッシなどの性能が良くなって気密性が上がった分、建材や家具等から出る化学物質が家の中に充満する危険もあります。

■ 室内の空気をきれいに保つには

- ・掃除はこまめに。
- ・換気扇やレンジフード、給気口のフィルターなども、忘れずに掃除。
- ・シーツや布団カバー、カーテンなどは、定期的に洗濯。
- ・ガスコンロや灯油ストーブ、石油ファンヒーターなどを使用する時は、1時間に1回くらい、窓を開けて換気。
- ・空気清浄機を使用。
- ・観葉植物を置く。

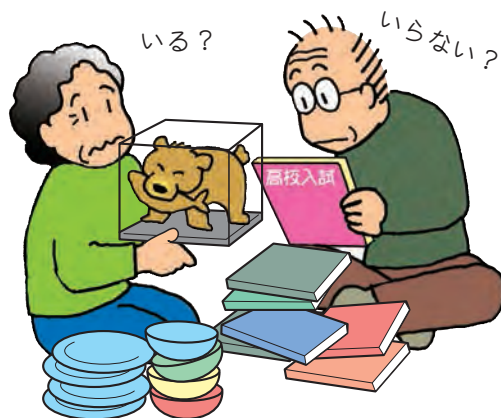


ライフスタイル

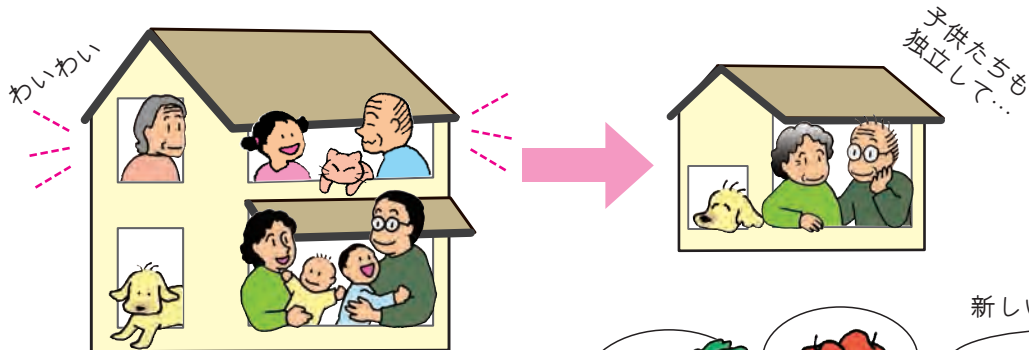
■ 持ち物を見直して整理する

加齢とともに疲れやすく片付けがおっくうになりがちで、大事なものをどこにしまったか忘れることも多くなります。整理整頓を心がけましょう。

今の自分に必要なものだけを残してシンプルに整理しておけば、探し回る事も少なくなります。併せて資産や保険など大事なもののリストを作り保管場所を決めておけば、万が一の時にも安心です。



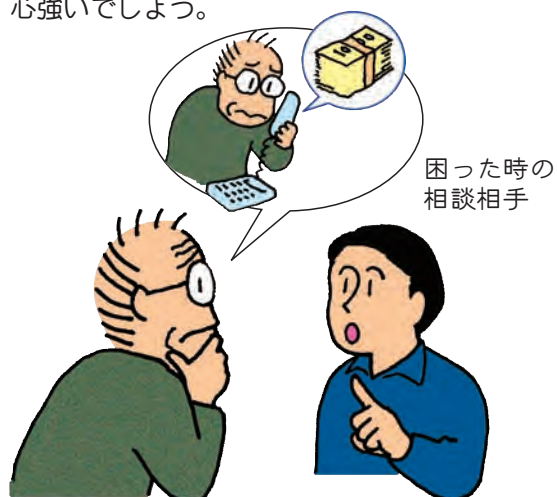
子供たちが巣立ち、広すぎる家は掃除も大変です。二世帯住宅への建て替え、減築、自宅を貸してマンションに転居するなど、住み替えをすることも考えてみましょう。



■ コミュニケーションの重要性

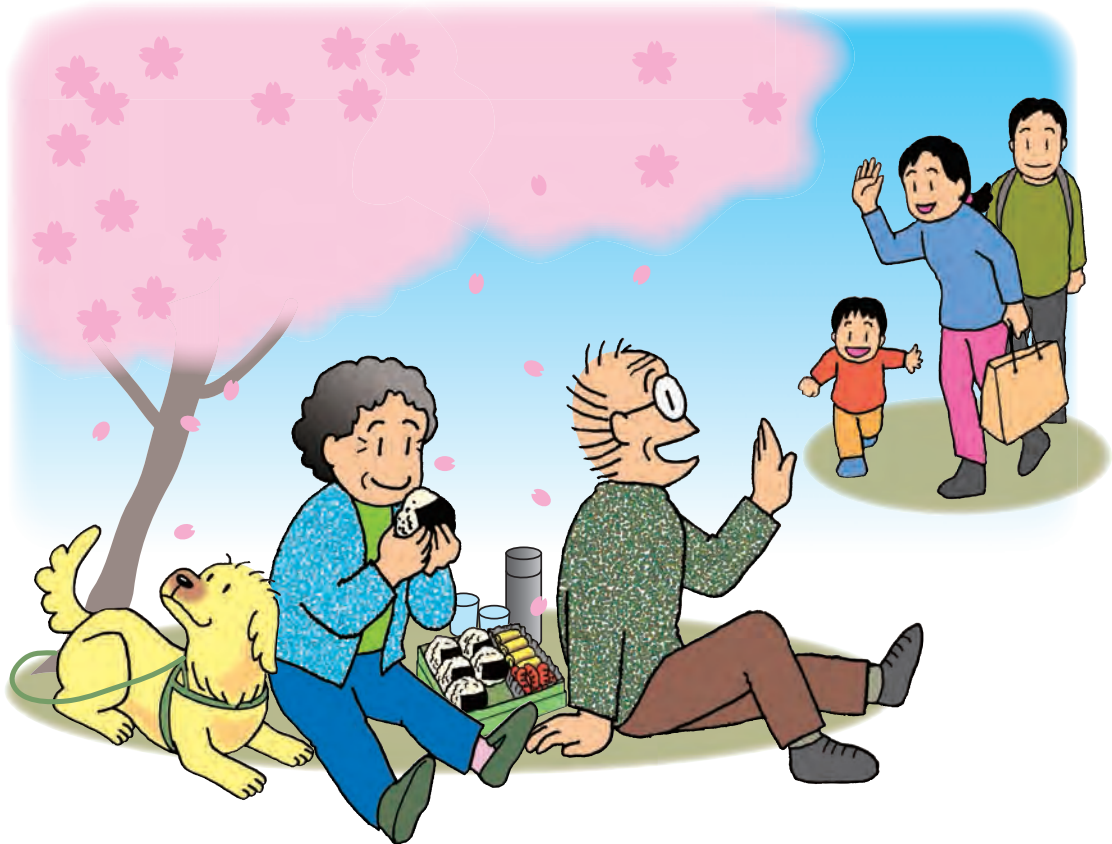
高齢になると新しい機器の操作がわからなかったり、体調の悪い時には誰かがいないと不安になったりします。

大きな買い物や契約をする時は、聞き間違いや解釈が違っていたりするとトラブルの原因になります。そういう時に力になってくれる親族や信頼できる方がいると、心強いです。



雨戸を開けてご近所の方と挨拶をしましょう。有事の際に気づき、助け合えるおつき合いを日ごろからしておくと安心できます。

地域の生涯学習や、イベント、ふれあい喫茶、ボランティア活動等に出掛けましょう。新しいお友達を作ると楽しいですし、新しい情報も得られます。会話を積極的に楽しみましょう。



新版 安心・安全・安らぎの家

2016年3月31日

発行 公益社団法人大阪府建築士会

編集 事業委員会女性分科会

〒540-0012 大阪市中央区谷町 3-1-17 高田屋大手前ビル 5階

TEL : 06-6947-1961 FAX : 06-6943-7103

<http://www.aba-osakafu.or.jp/>

▶新築・リフォームに関することなら、何でもお問い合わせください。

印刷 中和印刷紙器株式会社

▶無断複写・転載不可