

今日は「バリアフリー」住宅リフォームのお話。

## 長寿社会に安心して暮らせる住宅をバリアフリーで実現



住宅内でこんな事故が起きています!

- ①階段・床での転倒・転落による骨折
- ②浴室での転倒・やけど、突然死
- ③屋根・屋外作業での転落事故
- ④身の回りでの生活用品での事故
- ⑤着衣着火

風呂に入っており、顔面がお湯につき意識のない状態で発見された。



ローソクの火が衣服に燃え移り着火。



家の中でこたつ布団につまづいて仰向けに転倒!

60代のリフォームは「家の健康づくり」転倒の危険を感じたら早めの対策を

### 高齢者の家庭内事故の特徴

- けがの内容で多いのは、打撲・挫傷、刺傷・切傷、骨折、やけどです。特に骨折は20歳以上65歳未満の件数の2倍以上です。治療に長期間を要する重いけがでは骨折が1位です。
- 事故のきっかけは、転倒と転落をあわせた割合が6割近くで、年齢が上がるにつれて多くなっています。階段や屋根などの高いところからの転落もありますが、立ち上がりや普通に床を歩いている転倒が多いのも特徴です。
- けがの原因となった場所等をみると、階段がもっとも多く、次いで床、ベッド、浴室設備の周です。住宅設備での事故が多くなっています。
- 一方、死亡の原因としてもっとも多かったのはやけどでした。熱い湯の入った浴槽に転落したり、着ている衣類に火がついたことによるものです。



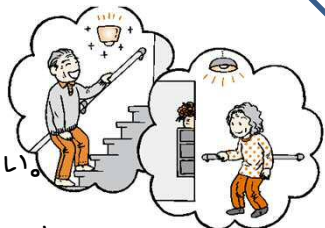
### 事故を防ぐために!

気力、体力、経済力がある50代~60代に備えのリフォーム。

- 1: 段差解消: 床面より高い敷居、和室と廊下との段差などは、床のかさ上げなどでなくします。
- 2: 手摺設置: 将来、手摺を付けそうな場所、たとえば玄関、トイレ、廊下などに、壁に12ミリ合板の下地をいれておくと、必要になったときすぐに取付けられます。
- 3: 浴室改修: 在来工法のお風呂の壁は強度が低いので、手摺を付けるのが難しいケースが多い。最近のユニットバスには、手摺を後付けできる癖面のタイプがありますので、早い内にユニットバスに交換。

### 事故を防ぐための工夫と知恵

- 1: 段差解消の為の踏み台設置。
- 2: 階段、廊下、玄関、浴室などには「手すり」を設ける
- 3: 階段、廊下、玄関などには、「明るい照明」や「足元灯」を設ける
- 4: 居室は整理整頓をし、床や階段などにつまづきそうな物を置かない。
- 5: 滑りやすい靴下やスリッパは履かない様にする。
- 6: 生地のもので裾が広がった衣類は火がついても気づきにくいので要注意。火が燃え広がりにくい防炎性のパジャマや、エプロンを利用するのも効果的。



## 今月のインテリア

\*\* 暖かいインテリア \*\*

お部屋を暖かい色使いにするだけで、体感温度が三度も変わって来ます。色や質感を工夫して、暖かいお部屋を作りましょう。

#### ◆カーテンを変える

夏服から冬服に変えるように、カーテンも温かい色や、生地の厚いものに変えてみましょう。長さも床すれすれにしておくと、冷気が入って来ません。

#### ◆照明の色を変える

蛍光灯を電球色に変えるだけで光がやわらかくなり、体感温度も変わってきます。キッチンや食卓におすすめです。



# 浴室暖房で安心・快適なバスタイム

浴室が寒いと……



温かい浴室なら……



素早く浴室を暖めるガス温水式浴室暖房乾燥機。タイル浴室、システムバスのどちらにも設置可能な壁掛けタイプ  
写真提供/リンナイ

冬の寒い浴室と熱いお湯の温度差は、血圧の急激な上昇を招き、体に悪影響を及ぼします。入浴事故の原因にもなる「ヒートショック」を防ぐには、浴室暖房乾燥機が便利です。

### 1: 浴室を暖めてから入浴しよう

体に負担がかかりやすい冬の入浴。ひんやり寒い浴室を快適な温度に暖めてくれるのが、浴室暖房乾燥機です。お湯張りの際にスイッチを入れれば、一番風呂でも寒くなく、冬場も快適。ヒートショック予防にも役立ちます。

### 2: パワフルに素早く暖めるガス温水式

浴室暖房乾燥機はガス温水式と電気式の2種類があります。ガス温水式暖房乾燥機の長所は、そのパワフルさと立ち上がりの早さ。運転開始後5分で室温が25度まで上がり、浴室全体がムラなく暖まります。注意したいのは、室外に置く熱源機で、新たに設置するか、既存の給湯器を給湯暖房用熱源機に交換する必要があります。工事がやや大がかりなので、給湯機器の交換のタイミングで導入するのもよいでしょう。

### 3: コストが安く、導入しやすい電気式

電気式浴室暖房乾燥機の特徴は、ガス温水式に比べて工事が簡単なのと、商品価格がお手頃な点。ただ、光熱費はガス温水器に比べて暖まるまでに時間がかかるのが難点でした。その一方で、近年な立ち上がりの非常に高い商品も出てきています。浴室暖房乾燥機の形状は、天井埋め込みや天井付け、壁掛けタイプが一般的ですが、浴室のつくりや配管の位置などによって、設置できるタイプが異なります。詳しくは、お問合せ下さい。



浴室が衣類乾燥室に。天気に左右されず、花粉がつか心配もない  
写真提供/TOTO

### 衣類乾燥機能も便利

浴室暖房乾燥機は、暖房のほかに乾燥機能も備えています。この乾燥機能を使えば、浴室が衣類乾燥室に早変わり。洗濯物が早く乾き、部屋干し特有のイヤな臭いもありません。これからの時期、気になる花粉対策にも有効です。

リフォームと価格と工期の目安/8万円~、1日~



## レモン鍋

材料(4人分)

・レモン 2個	・えのき 1パック
・白菜 1株	だし汁 720cc
・豚バラ肉 300g	※ 薄口醤油 50cc
・長ねぎ 1本	みりん 30cc
・大根 1/4本	・黒こしょう 適量



① 鍋に※を入れ、ひと煮たちさせる。そこに、豚バラ肉と食べやすい大きさに切った白菜とえのきを入れる。

② 火が通ったら4cm幅に切った長ねぎとレモン果汁1個分を絞り入れる。



③ 長ねぎに火が通ったら、②の上に大根おろしと、1個分のレモンをのせ、ひと煮たちさせる。火を止め最後に黒こしょうをふってできあがり!

### ★レモン★

ビタミンC含有量が柑橘類の中でも特に多いレモン。国産レモンの旬は冬なので、この季節に食べておきたいですね。また、レモンの香り成分「リモネン」にはリラックス効果があり、ストレスの緩和にも役立ちます。

