

# いつまでも安心・安全に暮らすために 変わらない住み心地



住まい手である人間は、誰でも歳をとるものです。そして、年をとるにつれて、多かれ少なかれ、身体機能が低下します。そんな時にも、きちんと住まい手をサポートしてくれる住まいであることが、本当に安心・安全な住まいと言えるのではないのでしょうか？

# ～変わらない住み心地を維持するコツ～

高齢期の体の変化に対応するために、次のような準備があるといいでしょう。



## ◆段差をもうけない

歩行時のつまずき防止だけでなく、万が一車椅子での生活になった場合も移動がスムーズです。



## ◆壁を補強しておく

手すりは歩く・立ち上がる・体を支えるといった様々な動作を補助してくれます。建築当初は必要なくても、将来設置ができるよう廊下・階段・居室などの壁下地に補強をしておきたいものです。

## ◆車椅子が通れる幅を確保する

廊下や出入り口に、ゆったりとした幅を確保しておきましょう。空間に余裕があれば、将来車椅子での生活になった場合・介護が必要になった場合・杖を使う場合など、どんなシーンにも対応でき安心です。



## ◆基本的な生活空間は同一階に配置する

足腰が弱くなる高齢者にとっては、階段の上り下りは負担が大きくなります。そこで、将来的に階段を使わないでも生活が成り立つよう、玄関・浴室・トイレ・居間・キッチンと寝室が同一フロアに配置できるようなプランニングをしておきましょう。

## ◆高齢者の居室にはトイレを増設可能に

寒い夜中にトイレへ行くのも体にとっては負担が大きいものです。このような負担を軽減するためにも、寝室には、将来トイレが設置できるスペース（最初は収納スペースなどとして設計）を確保しておきましょう。



## ～最大のコツは室内温度のバリアフリー～

冬場の寒い時期に、部屋同士の温度差により起こりがちな「ヒートショック」は、高齢者にとってはまさに危険そのもの。このような身体的負担を軽減するためにも、建物内の温度差を少なくすることが、とても大事なこととなってきます。

建物内の温度差は、空間ごとの温度差だけではありません。夜と朝のような「時間による温度差」や足元と頭のような「空間内の上下温度差」もあり、これらが冷房病や不眠の原因となっている場合も多々あるのです。快適な生活を送るために、建物内の温度差は大きく影響するのです。

これらの温度差をできる限り少なくし、快適な室内環境を維持するためには、建物の躯体・空調・換気の要素をバランスよく整えることが必要となります。

## LaLaの高気密・高断熱住宅で 室内環境を整える家づくりを…

