

バリアフリーのポイントは「動線をスムーズに」、「スペースを確保」、「障害をなくす」となります。

「動線をスムーズに」は、部屋からトイレや浴室等の移動距離をなるべく短く、

直線で動けるようにリフォームすることです。

「スペースを確保」は、介助者が無理なく介護できるように、

2人以上の大人が動くためのスペースを確保することです。

スペースを広くとることで、車椅子等の福祉用具も使いやすくなります。

「障害をなくす」は、段差でつまづき転倒しないように、

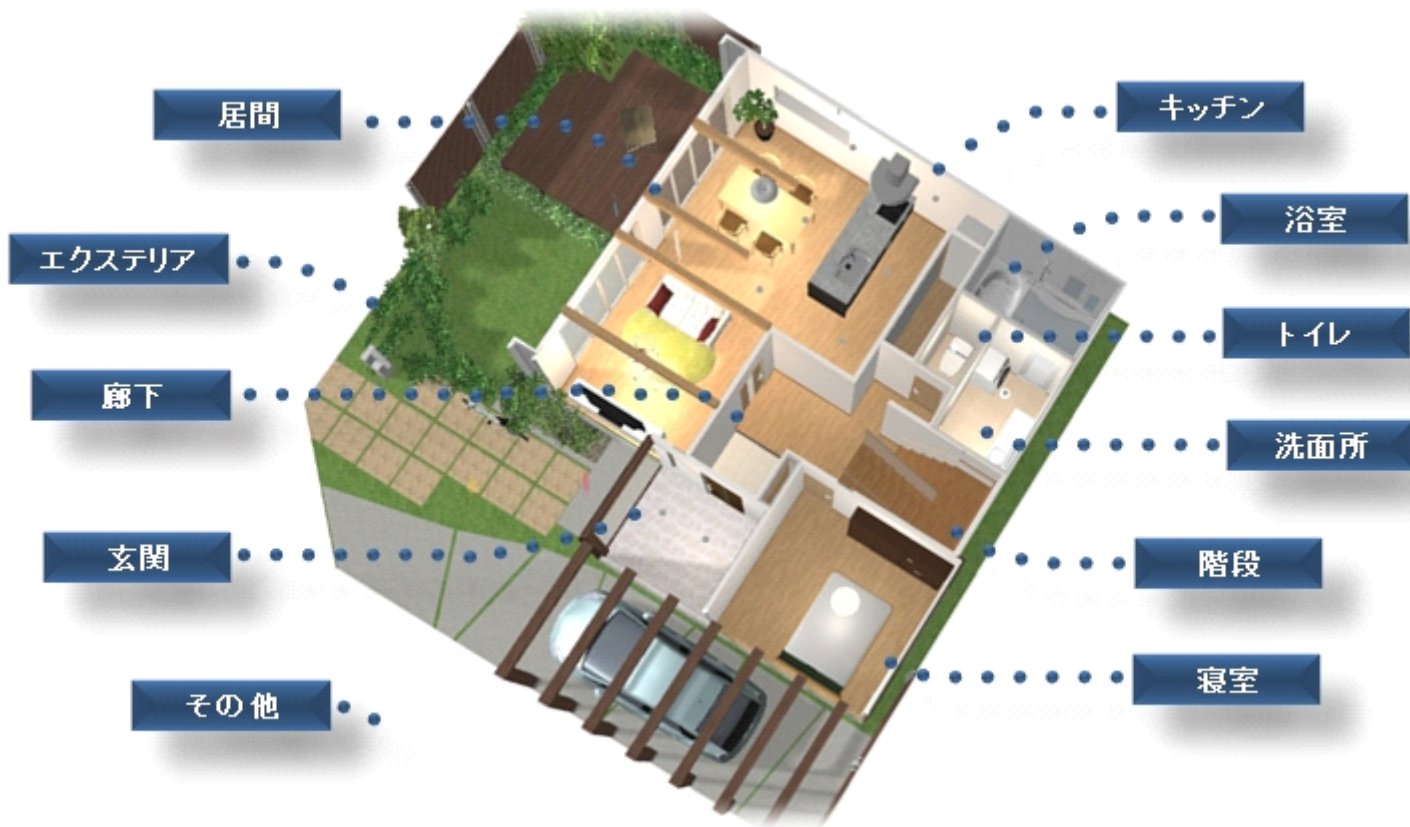
床の高さを敷居に合わせる等のリフォームです。

大きな段差には手すりをつけたり、踏み台を設置する等も大切なバリアフリーリフォームの1つです。

その他、温度差の解消も重要なポイントとなります。

なお、忘れてならないことは、介護者がおられる場合は、実際に利用する方の声を聞くことが大切です。

# リフォームのポイント



## ■ 階段

階段は「形状」「蹴上げ(高さ)」「踏み面(幅)」「手すり」がポイントになります。

### 【階段形状】

特に「鉄砲階段」と呼ばれる1・2階を直線的に結ぶ階段形状は、踏み外すと1階まで転落することになりケガは避けられません。

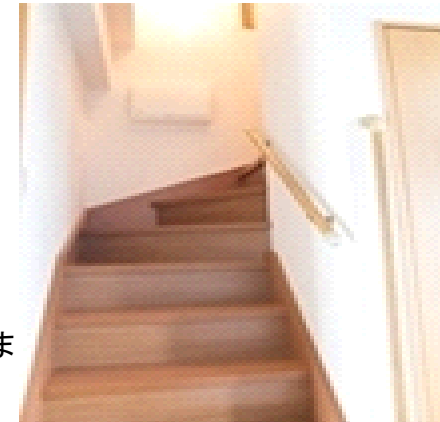
その場合は階段は90度または180度折れ曲がった形にして、曲がった部分は平らな踊り場にする対策が考えられます。

### 【蹴上げ(高さ)】

蹴上げについては、低くする一般的に高さは「20cm以下」が望ましいとされています。

### 【踏み面(幅)】

踏み面(幅)を広くする場合は25cm～29cmが理想とされていますが、広くしすぎると段鼻と呼ばれる部分が出っ張って、上がる時につま先がひっかかる恐れがでてきます。



## 【手すり】

手すりは階段の両側にどちらの手でも掴めるように手すりは階段の両側に。片方だけの場合は「下る」ときの利き手側に設置します。

## 【照明】

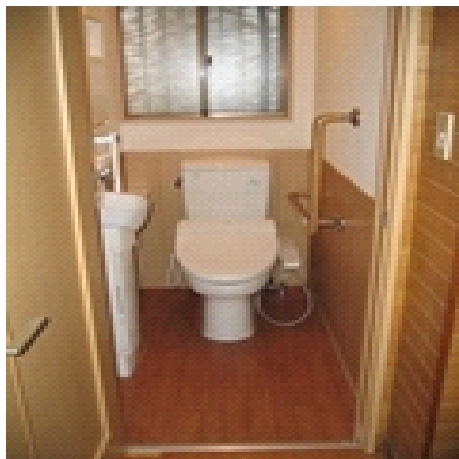
階段の形状とは別に「暗い」「見えにくい」も解消しておきたいポイントです。階段には壁面にブラケット(壁灯)を取り付け、高さはメンテナンスのことも考えておきましょう。また上り口と下り口には足元灯(フットライト)があるとよりいっそう安心です。



## ■トイレ

トイレが快適な住まいづくりの主演といっても過言ではありません。

トイレのリフォームのポイントは、手すりの設置、車椅子でも利用できるように広くする、和式便器から洋式便器に変更する等です。



### 【スペースの確保】

トイレのスペースは介助者が一緒に入ることや車椅子で入ることを想定すると、「便器前1m・便器片側1m」以上とっておくとスムーズです。トイレ単体ではそのスペースが取りにくい場合は、洗面脱衣所と一緒にスペースにする方法もあります。

### 【出入り口の拡幅】

出入口は開口幅を 90cm ほど確保しましょう。扉は「引き戸」に。引き戸に変更できない場合は必ず「扉は外開き」にします。内開きでは中で事故があった場合、人につかえて開かなくなる恐れが生じるからです。鍵は外からでも開けられるものを選びましょう。

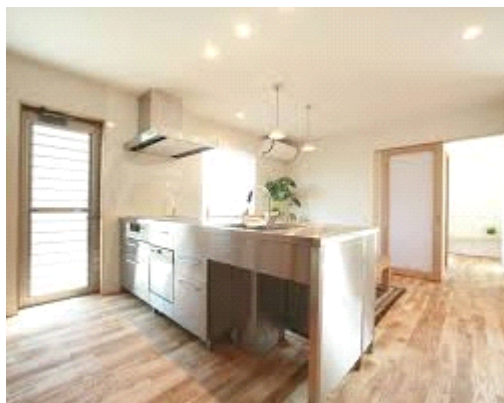
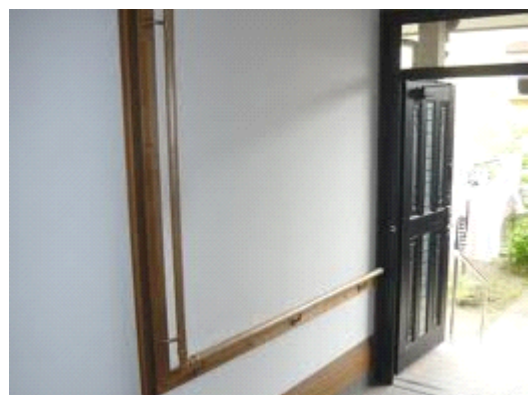
### 【手すりの設置】

手すりは車椅子から便器への移乗のために、あるいは慎重に腰をおろしゆったりと立ち上がるために手すりは必ず必要です。

車椅子から便器への移乗には横型が効果的で、立ち上がりには縦型の手すりが効果的です。L字型の手すりであればどちらの場合も安全・安心です。さらに、要介護者がトイレ内なるべく体の向きを変えなくてもすむように、便器の向き等も考慮しましょう。

### 【その他】

スリッパの履き替えが転倒の原因となります。履き替えをしなくても、不潔感や抵抗を生まない材質・色の床材を施工しましょう。



## ■ 浴室

浴槽のリフォームは、「すべる」「つまづく」「跨げない」「寒い」の解決がポイントとなります。

具体的には、段差解消、シャワー設置、手すり設置、スノコ設置、移乗台設置、非常連絡装置の設置等です。

### 【「すべる」「つまづく」「跨げない」対策】

日本の入浴方式は洗い場で体を洗うため、大量の水が洗い場に流れます。そのため浴室は脱衣所の床から15cm程度低くなっているのが一般的です。この浴室をバリアフリーにして入浴を楽しめるようにするには、次のようなリフォームが欠かせません。

浴室と脱衣所の床の高さを同じレベルにして段差をなくし、大量の水を排水する水はけのよいグレーチングを施工します。

浴室が床上に設置されている場合は、浴槽を半埋込みに変えて入りやすくします。

浴槽につかる時と上がる時のために捕まる手すりを、その適切な位置に取り付けます。

床面のリフォームにあたっては、**すべりにくい素材**のものを選びます。

### 【「寒い」対策】

冬場、浴室は脱衣所に比べてかなり室温が低くなります。ヒートショックを避けるために天井に埋め込み式の温風暖房機を設置するとよいでしょう。

### 【その他】

その他、指先が不自由な方や力の弱い方にとって、ひねって適温のお湯を出すことは難しいことです。介護者にと

って操作しやすい水栓金具はレバー式で、レバー式には指をかけて操作できるものや、レバーを長くして手の甲で操作しやすくしたものなど様々なタイプのものがあります。



## ■洗面所

洗面台は、手や顔を洗ったり、歯を磨いたり毎日必ず使用する場所です。その為、介護を必要とする方も快適に使用できるようにリフォームする必要があります。

### 【洗面カウンターのバリアフリー化】



例えば、車イスで使用した時にも、膝上にゆとりができるように洗面台を薄型のものにリフォームしたり、洗面台を上下に昇降させる機能をつければ車イスに座ったまま洗面台を利用することができるので、介護の手を借りることもなく、自立心を養うこともできます。また、背の低いお子様も、踏み台を利用しなくても良いので安全だといえます。いまの洗面カウンターのままでお使いいただく場合は、洗面所の壁に手すりを取り付けておけば、椅子や車椅子から立ち上がりやすく、また座りやすくなります。

座った位置から見られるように下向きにもなる鏡を取り付けましょう。健常者がお使いの後は鏡を下向きにしておく気遣いもお忘れなく。

収納の位置や高さも、どのくらいが取り出しやすく、また収納しやすいのかを設計の方とよく擦り合わせておきましょ

う。

### 【スペースの確保】

車椅子を使用する場合、切り返しのできない狭い洗面所は使いづらいものです。いま住んでいる家の水まわりが1箇所に集中していたら、壁をなくして洗面所・浴室・トイレを一つにまとめ、動きやすいスペースを確保しましょう。実際にリフォームしてみたらその意外な広さと使い勝手の良さに驚かれるでしょう。

### ■キッチン

キッチンのリフォームのポイントは、立ち作業も楽にできるようにすることです。

### 【スペースの確保】

長時間の作業をすることを考え、**腰掛けられる場所を確保**することが大切です。野菜の皮むき等、立たなくても座ったままで出来る作業が結構あるからです。足元にスペースを確保し、**車椅子も使用可能**な座って作業できるタイプのキッチンにリフォームすると、料理が楽になります。

### 【収納のバリアフリー対策】

収納は、使用頻度が高い物を置くスペースとして、適切な高さの手の届きやすいところに収納を設置したり、ほど良い高さのカウンターを壁に設置したりすると楽に作業できます。また、スイッチひとつのリモコン操作で昇降する収納棚（収納庫）も便利です。





## 【その他】

**床材**は、水にぬれてもすべりにくい素材の選択が、水回りの床には欠かせません。

**照明**は包丁等を使用するときには手元は十分に明るいかなど、チェックが必要です。

その他、**食器洗浄機**を採用し、機械にできることは機械に任せてください。立ち仕事ひとつ減らせます。

高齢者には**安全設備**は欠かせません。火災報知器やガス漏れ検知器などを設置しましょう。もしものため、消火スプリンクラーまで設置できれば万全です。



## ■ 玄関

玄関まわりや屋外のリフォームのポイントは、段差改善、スロープ設置、リフト設置、移乗台設置、床材改善、フットライト設置等です。

### 【段差改善】

玄関の最大のネックは三和土と上がり框の段差にあります。一般的に上がり框の高さは15cm前後に収めるのが適当とされていますが、「**上がり框をなくす**」と出入りが非常に楽になります。玄関ホールの床と三和土の材質を変えておけば、靴を脱ぐ場所を間違えません。

### 【スロープ設置】

また、要介護者が車いすを利用する場合は、状況に応じてスロープを設置します。しかし、スロープでは傾斜角度が大きくなる場合には、**車いす昇降機**など、**段差解消リフト**を設置しすることによって、屋外への出入りが簡単になるでしょう。なお玄関の扉も引



き戸にリフォームした方が、より広くスペースを確保することができるので、お勧めできます。

## 【その他】

その他のポイントは以下の様になります。

ベンチ・式台を三和土に設置します。ベンチで、安全かつスムーズに靴を着脱できるようになります。式台は上がり框を楽に昇降できるようになります。

手すりの設置は上がり框の昇降や靴を着脱するときに、体を支えるために必要です。

床材は水に濡れても滑りにくい床材を選びましょう。

転倒時を顧慮し、壁材は、肌にやさしく手や体をこすってもスリ傷になりにくい素材を選びましょう。

照明は足元が暗がりにならないよう、十分な照度を確保することが大切です。

玄関収納は無理のない姿勢で靴などを出し入れできる位置と高さに設けます。

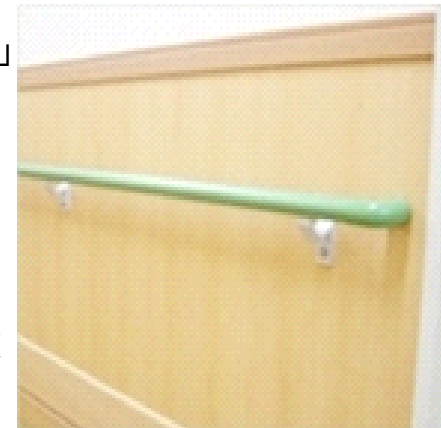


## ■廊下

廊下での転倒の理由の第一は「段差」です。第二は「手掛かり」です。そして第三は「暗さ」です。以下、廊下の各箇所のリフォームポイントを記します。

### 【段差改善】

玄関ホールから廊下へ向かうところなどの段差や、廊下と居室の境目である「敷居」のほんのちょっとした段差も転倒の原因になります。高齢になると、こうした目にとまりにく



い段差ほど気をつけなければなりません。

### 【手掛かり設置】

まだ伝い歩きをしなければならない程ではなくても、手すりは安全・安心のための文字通り「手掛かり」となります。要所所に取り付けておくことをおすすめします。

### 【暗さ改善】

暗い廊下は転倒の原因になります。壁灯（ブラケット）や足元灯（フットライト）を。廊下用の足元灯には、人感センサー付きで「人が通りかかると点灯し、通り過ぎると消える」タイプのももあります。無駄な電気を使わず、省エネになります。

### 【温度差改善】

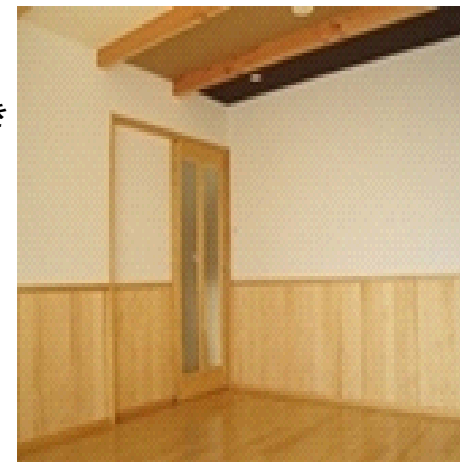
居室から廊下に出ると極端な温度差から血管が急変動し、ヒートショックを起こす場合があります。リフォームで床暖房を設置するなら、その範囲をぜひ廊下にまで広げておきたいものです。冬場など、厚手の靴下を履くと廊下はすべりやすくなります。床材の選択では、こうしたことも考慮に入れておきましょう。



## ■ 居間

居間（リビング）は高齢者だけではなく家族を含め、家族全員が快適に過ごすことができるよう、リフォームの計画段階から設計・仕様などをじっくり検討することが大切です。

居間（リビング）のバリアフリー化のポイント高齢者にとってはもちろん、家族一人ひとりにとってもくつろげる環境づくりがなによりも大事です。



### 【段差改善】

段差をなくすことはバリアフリーリフォームの基本ですが、居間（リビング）でも同様です。大きな段差はもちろん、小さい段差も「つまずき」や「転倒」の原因になります。

### 【その他】

バリアフリーリフォームのポイントには、次のようなものがあります。

手すりの取り付けは、腰を降ろす際、あるいは立ち上がる際に掴める手すりがあると体に負担を与えません。

床材はすべりにくく、将来車イスでの移動にも耐えられる素材を採用しておきましょう。

冬場のヒートショックによるトラブルを避けるため、フロアを健康にもよい床暖房に変えることも検討してみてください。

その他、寝起きする寝室と居間（リビング）を、できれば同じ階の同じフロアに配置すると体力的な負担が軽減できます。



## ■ 寝室

介護が必要な方がおられる場合の寝室は、1日のほとんどを過ごす場所ともいえますので、より快適で安全なバリアフリーの寝室になるようにリフォームをする必要があります。

### 【設置・配置の改善】

寝室の場所はトイレやお風呂から遠いと移動の負担がかかるので、なるべく近くに配置するようにしましょう。また、リビングと寝室があまり離れていると、孤独感を感じる原因にもなりますから注意してください。日中の日当たりが良く風通しの良い部屋を選ぶことで、いつでも部屋を清潔に保つことができます。

### 【スペースの確保】

寝室はベッドの高さをはじめ、身の回りの物を置く適切なスペースの確保や、就寝中に健康状態が急変した時の緊急措置・安全対策などについても検討しておく必要があります。寝室のバリアフリー化のポイントは将来介護や介助を受けることも想定して、バリアフリー化をしておくことです。工事の二重手間やコストを抑えられます。

### 【その他】

その他、リフォームのポイントは次のようなものです。

寝室の出入り口、および寝室内の段差をなくす。これはバリアフリーリフォームの基本ですが、寝室でも同様です。

寝室の出入り口やベッドサイドなど、必要な箇所に手すりを設置しましょう。

介助が必要になった場合も想定して、介助者が動きやすく、また本人の生活動作を容易に行えるような、ゆとりのある広さを確保しておきましょう。

ヒートショックを避けるため、フロアを床暖房に変えることも検討してみてください。

## ■エクステリア

エクステリアのバリアフリーリフォームの基本は他の個所、例えば階段や廊下と同じです。つまり「つまづく」「すべる」「暗い」に注意してリフォームを進めます。

エクステリアリフォームのポイント「**つまづかない**」「**すべらない**」「**明るい**」といった、安全で安心なエクステリアのバリアフリーリフォームのポイントは以下の通りです。

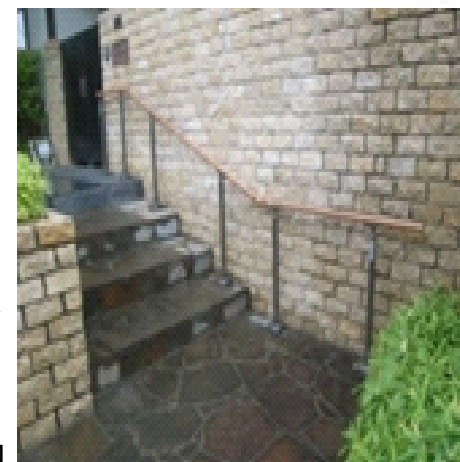
階段をスロープにする事で、つまずいて転倒する危険を軽減します。また、スロープもコンクリートの打ちっぱなしではなく、すべり止めになるような素材を選びましょう。

スロープにできない場合は、階段数を多くして上り下りの負担を軽減しましょう。

つかまるものがないと、どうしても不安定になり、転倒の危険性があります。手すりを取り付けて、事前に転倒事故を防ぎましょう。

玄関からアプローチ、門扉、道路面と明るく照らせる灯りを設けることも大切なポイントです。敷地全体の美しさといった視点からも、照明器具の選択と配置には気を使いたいところです。

物干しは「干しやすく・取り込みやすい」高さや場所を決めて設定します。高いとふらついてしまいますし、車椅子に座ったままで干せる高さも想定しておきましょう。



## ■その他

「つまずきやすい」「立ったり座ったりの動作が困難」など、高齢者の身体的な変化は様々ありますが、忘れられがちなのが「目の衰え」です。

つまずいたり転倒したりするのは、ある人にとっては「足のせい」ではなく、「目のせい」なのかもしれません。色彩のバリアフリー化にもぜひご注目ください。

「目の衰え」の代表格は白内障です。個人によって程度の差はありますが、高齢になるにつれて白内障が進むと色を識別する能力の低下を招きます。青と緑、青と灰色、白と黄などの見分けがつきにくくなり、同色系でまとめられたインテリアなどでは、その差がほとんど認識できなくなります。

色彩のバリアフリー化のポイントは、内装の色使いと照明の工夫により、目の衰えによる家庭内事故を回避することです。



部屋の各部位で気をつけたいポイントは次のようなものです。

白い壁紙のインテリアは壁と床の境目が分からず足をぶつかけたりすることがあります。床（水平）と垂直（壁）がわかるよう色変化をつけることが大切です。

置き家具は床色と異なるものにします。上記と同様の理由から、気をつけておきたい個所です。

玄関の三和土と上がり框は段差をなくすのが一番ですが、素材の色の違いをくっきり出しておくのも効果的です。

脱衣所と洗い場も色の差をつけておくことが大切です。また、浴室の洗い場と浴槽の色が同系色の場合は、ご注意ください。

階段の蹴上げと踏み面も色のコントラストをつけて、高さ(低さ)がはっきりと認識できるようにしておけば事故を減らすことにつながります。



[↑ ページのトップへ](#)

自治体による補助金制度バリアフリーリフォームには、自治体によっては独自の補助金制度を設けているところがあります。

また、障害者として認定を受けている方の場合は、ほとんどの自治体でバリアフリーリフォームに補助金が適用されています。

事前に市町村の窓口で相談してみてもいいことをお勧めします。