

特集

## 高齢者に優しい住まい

新築時から考える



住まいるニュースでは、暮らしに役立つ話題をご紹介します！  
今回は、高齢者にも優しい家づくりを考えるヒントをご紹介します。

家は親との同居や自分たちの老後など、先々困ることがないように十分想定して建てたいもの。しかし全てを見越して準備することはなかなか困難です。今回は、将来不便を感じないように新築時にしっかりと押さえておくべきポイントをご紹介します。

おくど事故予防に有効。ただし手すりが必要な位置や高さは家族それぞれの身体の状態によって変わるため、当面必要のない場所は手すりの設置に備えて壁に下地材を入れておくなど、将来を見越した準備にとどめておくのが良いでしょう。

外開きのドアとしましょう。水の防音対策は部屋との間に押し入れや収納を挟むなどプランニング上の工夫を。台所やユーティリティなどもまとめて集約すれば、建設コスト削減と家事動線の短縮につながります。

●高齢者以外にもメリット多い  
バリアフリーの配慮

まず挙げられるのは、段差の解消などのバリアフリー上の配慮。高齢者の転倒や骨折は深刻な事態につながりかねません。最も転びやすいのは大きな段差よりも1~2cm程度の気づきにくい段差と言われ、床が滑りにくい材質かどうかも注意点です。転倒防止の配慮は妊娠中の女性や乳幼児、遊びざかりの子どもたちにも大切。ケガをせず安心して子育てをするためにも十分に押さえておきたいポイントです。

階段や浴室は、あらかじめ手すりを設けて

●建てた後では変えにくい  
動線や寸法をチェック

家は将来リフォームが必要となったときに柔軟に対応できるプランニングが理想的。柱の位置や構造に関わる部分は工事に多額の費用がかかるため、廊下などはあらかじめ車椅子の使用や介助を想定した幅を確保しておくのが安心です。

動線についても考慮しましょう。トイレや浴室などの水まわりは面積に余裕をもたせ、寝室から近い位置に設けておく足腰が弱った場合も負担が軽く済みます。出入口は緊急時にも開けられるよう、引き戸または

●長く安心して住めるのが  
高性能住宅の魅力

「FPの家」をはじめとする高性能住宅は、末永く快適に住まうことができるのが何よりのメリット。FPパネルに使われている硬質ウレタンは経年劣化がほとんどないため、いつまでも暖かく身体に優しい室内を保ちます。FPパネルと木材が一体となった構造で、地震や台風などの災害に強いことも大きな魅力。100年先まで長持ちする安心・安全の住まいを残すことができます。

大切な財産であるとともに末永く愛着もてるマイホームで、将来も安心できる暮らしを手にしてはどうでしょうか。

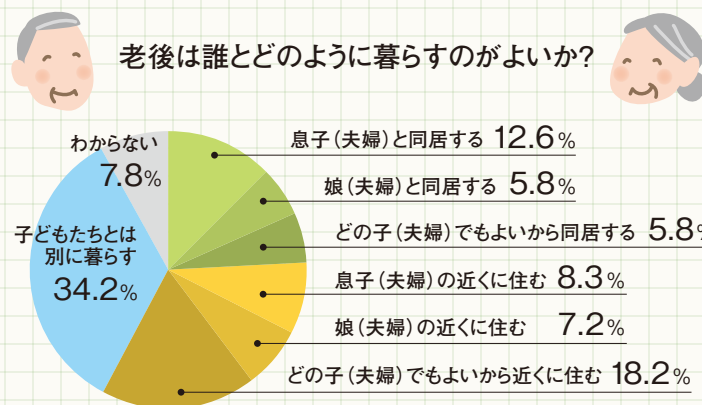
なるほど！

## 納得ノート

今月のテーマ

### 老後は誰とどう暮らす？

老後は誰と暮らしたいかを訪ねた右のデータによると、子どもとの「同居派」「別居派」のほか、近くに住む「近居」に注目が集まっていることがわかります。生活習慣の異なる親子同士で住まいを別にしながらも、いざというときにはすぐに駆けつけられる安心感が支持されているようです。



出典：内閣府「国民生活に関する世論調査」平成25年6月 n=6,075



## 家づくりの知恵袋



今月のテーマ

### 基礎・床

基礎はその名の通り、普段は見えないところで家を支える存在。その後のすべての工事の精度や家の寿命を左右する部分だけに、確実な施工が何よりも大切です。外周と主な壁に沿って設ける「布基礎」と、土間を一体化した「ベタ基礎」の2種類があり、家の土台と固定され構造体と一緒にすることで耐震性が生まれます。歪みや不同沈下を防ぐためには地盤の知識や調査が重要で、地域で信頼のある工務店への相談が賢明です。また、床下からの冷気や湿気を防ぐために重要なのが床の断熱。「FPの家」では耐久性にも優れたFPウレタン断熱床パネルを使用し、足元の温もりを一年中保つことができます。

我が家のお悩み診断

## Dr. 住まいる

今月のご相談

### Q. 食器棚の掃除

お皿で一杯になった食器棚や引き出し。上手なお掃除の方法はないかしら？

A. まず食器はすべて取り出し、ホコリを取り除いた後は固く絞った雑巾で拭き掃除を。上から下へ進めるのがコツです。汚れが目立つ場合は中性洗剤を使いましょう。また、引き出しのトレイ類の隅は綿棒や使い古しの歯ブラシで水洗いを。普段から清潔な収納を心がけましょう。

## 聞いて納得! 暮らしのアイデア

今月のアイデア

### 野菜・果物の皮で汚れを落とす

じゃがいもの皮でガラスのコップや鏡、シンクや蛇口をこすり水で流すと、くもりがきれいに取れてピカピカに。また、みかんの皮の内側でフライパンを拭くと、油汚れを吸収して水洗いしやすくなります。料理中に出た食材の余りを活用して、一気に食器洗いまで片づけられる一石二鳥のアイデアですよ。



おうちで気軽に始めよう

## 住まいる風水



今月のテーマ

### 冷え性と風水

女性に多い冷え性の悩み。今回はこれからの季節を温かく過ごす風水のヒントをご紹介します。風水で身体の冷えに影響する場所は「玄関」と「トイレ」。北側の玄関は水の気で下半身が冷えやすくなり愛情運も停滞するため、暖色系で肌触りの良いマットを置くと吉。使わない靴や季節外れの物を片

づけるとリフレッシュでき、健康にもプラスの影響を与えます。トイレも便座カバーやマットで暖かみを。水の気がたまらないよう小まめな換気が大切です。そして「FPの家」なら冬でも足元から家中ポカポカで、健康的な暮らしを目指す女性にもピッタリ。自信をもっておすすめできる住まいです。