

戸建て編 課題と改善の概要一覧（１）

	課 題	改善ポイント
1 玄関から道路までの通路を楽に移動できますか？	○通路が雨の日など滑りやすくなりませんか（共通）	
	高齢になって一番低下するのはバランス感覚です。	角の丸い小さな踏み石は平板のモノに取り換えましょう。
	○夜、通路の足元が暗くはないですか（共通）	
	門燈や街灯はあるけれど、足元まで明るくならないことがあります。	足元が暗くならない様な照明位置を選びましょう。
	○通路の階段に手摺がありますか（共通）	
	雨が降ったり、凍ったり、そして片手に傘やモノを持っていることがあります。	階段だけでなく、門扉の周りにもあれば安心です。
	△歩行器で道路までひとりで出られますか（住み続けられる）	
	「好きな時に、自分一人で外出出来る」ことが大切になります。	手摺をつける、段差を小さくするなど、元気な間に工夫することを出してください。
	△車イスで玄関から道路まで出られますか（住み続けられる）	
	玄関で車イスに移乗して外出やデイサービスなどに行く時、どうしましょう。	玄関以外からスロープや段差解消機を使い道路まで行ける場合もあります。
2 浴室、洗面所が快適で安心ですか？ 掃除も楽ですか？	○浴室、浴槽の出入りに不安がありませんか（共通）	
	狭いスペース、濡れた床では転倒のリスクが高くなります。	洗い場の床、浴槽は滑りにくい素材にします。手すりをつけると動作が楽になります。
	○浴室、洗面所に寒さ対策がありますか（共通）	
	ヒートショックは寒い地域より、温暖な地域で多い傾向にあります。	浴室暖房にはガスと電気の２タイプがあります。洗面脱衣所は電気ヒーターでも間に合います。
	○浴室の掃除が楽ですか（共通）	
	浴室はキッチン以上に、汚れにくく、掃除がしやすいことがポイントです。	「水はけがよく、カビが発生しにくい」などの商品が開発されています。
	○洗面所は健康管理や美容に十分明るいですか（共通）	
	体の様子を確認したり美容のスペースとして利用されることが増えてきます。	以前と比べ２倍程度の明るさが必要になります。小物も使いやすいよう、収納を設けましょう。
	□入浴を楽しむ工夫をしていますか（楽に楽しく）	
	自由な時間が増えて、入浴もくつろぎのための時間になります。	ジャグジーやミストサウナをつける、音楽を聴く、さまざまな楽しみ方があります。
	△自立度が落ちてても一人で入浴出来ますか（住み続けられる）	
	衣服の着脱は片足立ちで不安定になります。介助要になった時も想定しておきましょう。	浴室ドア周りや浴槽の出入りに手摺をつけます。脱衣には椅子か手摺を用意します。

戸建て編 課題と改善の概要一覧（２）

	課 題	改善ポイント
3 トイレは快適でいつまでも使いやすくなっていますか？	○冬、寒くありませんか（共通）	
	排泄の頻度が多くなり、寒さは負担を大きくします。	暖房便座、トイレ用の暖房器具を設置します。 窓の冷気が気になる場合は断熱性を上げます。
	○掃除が負担になっていませんか（共通）	
	狭い場所の掃除は体が辛く、行き届かないことで臭気を生みます。	床や壁の下部は耐水性があり汚れにくい素材にします。今の床壁面に重ねる工夫もあります。
	○小物の収納スペースがありますか（共通）	
	介護用品が増えると収納場所が必要です。 汚れ物の保管スペースも必要になります。	ドア上や窓上に収納ボックスや棚、壁際の邪魔にならない所に収納棚を用意します。
	△自立度が落ちてでも出来るだけひとりで用を足せますか（住み続けられる）	
	立ち座りの補助の手摺はどのように付けられそうですか。	ドアの位置と便器の方向、左右の余裕の様子により、両手で安定出来る方法を選びます。
	△介助を受けながらトイレを使えますか（住み続けられる）	
	介助者の動き方なども考えておきましょう。	どういう風になりそうか試してみましょう。 タンクレスの便器はスペースが広がります。
4 段差やドアの開け閉めに不安なことがありますか？	○電気コードなどが床をはっていませんか（共通）	
	日常の生活動線上には電気コードは無いことを確かめてください。	コンセントを増やします。配線用の巾木やモールを使うと簡単な工事で済みます。
	○玄関、階段、廊下に手摺がありますか（共通）	
	玄関、階段の手すりはあればとても楽で、若い人も使います。	手すりはL型や縦型と横型を組み合わせます。 ベンチ設置も靴の脱ぎ履きを安全にします。
	○雨戸の開け閉めが負担になっていませんか（共通）	
	毎日の開け閉めにつらい思いをしていませんか。 半分しか開けず薄暗くなっていますか。	シャッターの普及が進み、今では電動化が当たり前になっています。
	△敷居や敷物など小さな段差がありませんか（住み続けられる）	
	小さな段差や敷居、カーペットの端でつまずき転ぶリスクが高くなります。	高齢者の行動範囲はミニスロープをつけるか、張り替えましょう。
	△扉の開け閉めで体が不安定になりませんか（住み続けられる）	
	開き戸は扉が回転する分、開け閉めの時に体が移動し不安定になってしまいます。	引き戸は体の移動が少なくなります。開き戸であれば取手側に手摺を付けることも有効です。

戸建て編 課題と改善の概要一覧（３）

	課 題	改善ポイント
5 部 屋 の 中 に モ ノ が あ ふ れ て い ま せ ん か？	○暖房器具などが一年中出ていませんか（共通）	
	暖房器具など季節の機器が出しっぱなしになっていると動きにくくなります。	使わない寝具などを２階に移すなど収納を見直すことで１階の収納量を増やします。
	○収納場所が無く床置きしていませんか（共通）	
	ゆとりの無い収納は出し入れも難しくカビ、臭いの原因にもなります。	お勧めは収納スペースのリフォームや収納棚の買い替えです。
	○よく探し物をしていませんか（共通）	
	収納が整理されていないと「ちょっと、たまに空いていた場所に置く」が増えてきます。	日常使っているもの、必要なものを選びます。いつ使うか分からない物は別にしまいます。
	△押入れの低い高い場所の利用が辛くありませんか（住み続けられる）	
	負担が無い安全な場所に物をしまえることは、これからの生活の大切なポイントです。	高い場所は自分では使わないという前提で押入れの使い方を考えます。
6 家 の 中 の 薄 暗 さ や 臭 い が 気 に な り ま せ ん か？	○家の臭いやカビが気になりませんか（共通）	
	臭いは「カーテンなどの臭い」「カビの臭い」「排水口の臭い」などがあります。	掃除、換気が大切です。抗菌、消臭効果があるクロスやカーテンもあります。
	○廊下、階段の足元が暗くありませんか（共通）	
	高齢者はより明るい照明が必要です。	廊下の下部を照らす照明を考えましょう。天井にはスポットライトがお勧めです。
	○新聞や本が読みづらくありませんか（共通）	
	高齢者に必要な照度は若い人の1.5～2倍とされています。	LED器具は照度の調整も出来て交換の手間も減ります。
	□カーペットや壁紙が日焼け、汚れていませんか（楽に楽しく）	
	壁紙、カーペットや畳は長い間には汚れ、臭いが染みつきます。	フローリングにすると掃除も楽で清潔です。壁紙は20年過ぎれば張替も選択肢です。
	□同じカーテンを長い間使っていませんか（楽に楽しく）	
	長い間には日焼けし汚れ、臭いもつきます。	「消費材」「楽しむインテリア」として、お替えになることをお勧めします。

戸建て編 課題と改善の概要一覧（４）

	課 題	改善ポイント
7 夏、 冬に家 の中の 温度差 が気にな りませんか？	○冷暖房が効きにくいと感じませんか（共通）	
	家に居る時間が長くなります。 活動量を増やしたり、熱中症を防ぎましょう。	サッシ、カーテンを断熱性の高いものにします。 エアコンは最近の省エネ性が高いものにします。
	○部屋の窓際が冬寒く夏暑く感じませんか（共通）	
	窓際が寒い・暑いと室内の使い勝手が悪くな ります。起床時の心臓負担にもなります。	カーテンなどを断熱性の高いものにします。 内窓をつけ二重窓にします。
	○部屋と廊下に温度差がありませんか（共通）	
	歩行が遅くなり寒暖差を感じやすくなります。 ひとつの部屋に閉じこもりがちになります。	家全体の断熱性を上げることが最良です。 玄関通路などに間仕切り、カーテンを付けます。
	○屋外の騒音が気になりますか（共通）	
	外部からの騒音がこれまでになく気になる ことがあります。	内窓をつけることで遮音性を高めることが できます。
8 キッ チンで 楽に楽 しく調 理がで きます か？	○コンロの消し忘れの心配がありませんか（共通）	
	コンロの火を消し忘れによる空炊きなどが 火災事故の原因になっています。	電気IHコンロにすることがひとつの方法です。
	○カウンター下の収納が使いにくいですか（共通）	
	高い棚、かがんだ姿勢での物の出し入れも 出来るだけやらないで済ませましょう。	引き出し式のキャビネットは楽な姿勢で利用 でき、収納量も大幅に増えます。
	○調理の手元が明るく、コンセントもありますか（共通）	
	一般の人より2倍程度の明るさが必要です。 収納を見る時も明るさが不足すると不便です。	手暗がりにならないよう照明の個数、位置や 大きさ（長さ）も考えて設置しましょう。
	○シンク、換気扇の掃除が辛くありませんか（共通）	
	手入れが楽で、清潔快適にできるキッチンが 料理を続けるポイントです。	最近のグリルや換気設備の素材や仕組みは 大きく改善改良されました。
	□家族、友人と一緒に調理が出来ますか（楽に楽しく）	
	趣味として、楽しみとしてキッチンを使いま せんか。	オープンカウンター型のキッチンなら話をし ながら、一緒に料理を楽しめます。
	□電気器具や食品ストックの置き場所がありますか（楽に楽しく）	
	昔は無かった電気調理器具や食材、調味料な どが増えています。	収納を見直すと調理の動作、動線がシンプル になり楽になります。

戸建て編 課題と改善の概要一覧（５）

	課 題	改善ポイント
9 ゆ と り の ス ペ ー ス が あ り ま す か ？	○夫婦それぞれの個室がありますか（共通）	
	個室があった方が、本人だけでなく他の家族のためにも良いとも言われています。	子供部屋を活用しましょう。物の片付けにもなります。
	○ペットで家の中の汚れが気になりますか（共通）	
	心も癒されますが家の中を汚すなどの先々負担になることがあります。	ペットが生活しやすい設備やコーナー、通路などを用意してはいかがでしょうか。
	□友人とゆっくり過ごす場所がありますか（楽に楽しく）	
	趣味や地域のお仲間と気兼ねなくゆっくり過ごす場所は如何でしょうか。	食事スペース、リビングの椅子やカーテンを替えたり、絵などを飾っては如何でしょうか。
	□空いた部屋を趣味の場などに使っていますか（楽に楽しく）	
	週日に家に居る時間が倍になります。 この増えた時間は「ゆとり」の時間です。	趣味専用の部屋、リビングのコーナー活用など工夫されてはいかがでしょうか。
	△椅子を置ける広めのデッキがありますか（住み続けられる）	
	庭の手入れなどが負担になることがあります。	庭にメリハリを付けます。デッキを設ければ外気に触れるかけがえのない場所になります。
1 0 在 宅 で 介 護 に な っ た 時 の 想 像 が 出 来 ま す か ？	△1階だけですべての生活が出来ますか（住み続けられる）	
	介護居室は1階に、そして広さも必要です。	和室やお客様用の部屋があればそれが介護用の居室の第一の候補です。
	△介護居室はトイレと近いですか（住み続けられる）	
	出来るだけひとりで安全にトイレまで行けることです。介助があっても楽なことです。	一番助けになるのは「近いこと」、そして踏み外すような危険な箇所が無いことです。
	△介護居室の気配は家族に分かりますか（住み続けられる）	
	介護される人、介護する家族がお互い生活の様子を感じられれば安心と信頼に繋がります。	介護される人、介護する人の気持ちを大切にし音や光を工夫しましょう。
	△入浴時、座って着替え介助が受けられますか（住み続けられる）	
	思うように出来ないのが衣類の着脱です。 スペースが無いと寝室で行うことになります。	脱衣所と接している廊下などを一体にして、カーテンなどで仕切ることも考えられます。
	△介護ヘルパーが家の中で動きやすそうですか（住み続けられる）	
	介護する家族や専門職の方が介護しやすい、 疲れない住まいが必要です。	介護者と家族の動線・空間が分けにくい場合は動きやすいよう家具配置などを見直します。