

今の家で住み続ける①

段差は早めに解消

室内の点検では、トイレや浴室、寝室や階段など、段差やすべりやすい箇所がないかをチェック。特にトイレや浴室は寝室と近いが、遠いかも確かめよう。特にトイレで段差が多い場合は早めの改善が必要と、川上代表は強調する。「排せつが自分でできることで自



この人に聞いた

かわかみ・ニ 19年、ニ生まれ。侗ラムハウジング代表。バリアフリー・リフォームを手掛ける

トイレの安全 最優先

体の衰えに備え室内点検

尊心を保ち、自立した生活を送れる。毎日必ず使う場所だからこそ、真っ先に安全な造りにしておきたい。県内の住宅は、タイルの床に、水をはね返すための段差がついた「湿式工法」のトイレが多く見られる。そこで、床をフローリングにする「乾式工法」に変えることで、段差を解消できる。和式トイレも改装できる(事例1参照)。「湿式だと洗い流せる半面、水気をしっかり取り除かないと、カビがはえて二度手間。乾式は床表面の汚れを拭き取るだけでいいので、手入れがグツと楽になる」

浴室もトイレと同じく、タイル張りで段差のついた湿式工法が多い。「ユニットバスに変える方が、段差の解消はもちろん、車いすでの出入りがしやすい開口部を確保したり、浴室内外の温度差も和らげることができて一石三鳥」と説明する(事例2参照)。

車いすも見据えて

間取りを変えるといった大掛かりなリフォームをするなら、トイレや浴室を寝室に近づけることを川上代表は勧める。年齢を重ねるとトイレに近くなる上、介助や介護する人の負担も軽くできるためだ。扉を引き戸に交換するだけでなく、開け閉めが楽になり、車いすでの移動がより

スムーズになる。その際、出入り口の幅は、車いすの幅より広い75センチ以上あるといい。

現在66歳の川上代表も、朝や夜中にひざの痛みを感じ、1センチぐらいの段差でもつまづきやすくなったという。「個人差はあるが、『まだまだ元気だから大丈夫』と過信してはいけない」

これまで手掛けたリフォームの経験から、60歳前後の人の持ち家は築30年程度が多い点を挙げ、「30年もたてば、暮らし方は新築のころと大きく変わる。自分らしく住み慣れたわが家で暮らすためにも、環境を整えられる今こそ準備を」と話した。(我那覇宗貴) 〓 次回は10月17日に掲載



事例1：和式→乾式に

築2年の和式トイレを、乾式工法でリフォームした事例。壁はタイル張りのままだが、床をフローリングに変えて、最大2センチあった段差を解消した(上写真)。新たに手すりや手洗い器も取り付け。川上代表は「乾式工法へのリフォーム費用は、10~30万円程度。便器も近年は20年前に比べて使う水量が3分の1程度で済む造りになっていて節水できるので交換を勧めている」と話す(写真提供/侗ラムハウジング)。

事例2：ユニットバス変更

築2年の湿式工法の浴室にユニットバスを設置した事例。最大2センチあった段差を解消した。手前の洗面室に水が流れ込むのを防ぐ専用の格子「グレーチング」も取り付け。壁はパネルで手入れがしやすい。

「手すりは最適な位置や高さが、体の状態で変わるため、必要になってから検討してもいい」と川上代表。

