

新・バリアフリー 15 ヶ条 [改訂版]

～自宅で住み続けるためのポイント～

第 1 条 【生活空間】主な生活の場を同じ階に

玄関、居間、食堂、キッチン、寝室、トイレ、洗面・脱衣室、浴室は同じ階に設け、生活の動作をスムーズに行えるようにする。

生活空間が二つの階にまたがるときは部屋の使い方を工夫したり、エレベーターを設置するなど対策を考えておく。

第 2 条 【室内の環境】健康な毎日のために

水廻り、玄関、廊下などと各部屋との温度差をなくし、快適な温度・湿度が保てるようにする。陽当たり、風通し、色彩、明るさやまぶしさ、音や臭いにも十分な配慮をする。

第 3 条 【アプローチ】外とのつながりを大切に

道路や駐車場と室内をつなぐルートを考えて、出かけやすく訪ねて来やすくする。

第 4 条 【玄関】楽に外出できるように

椅子に腰かけて靴の履き替えができる広さを確保し、からだを支えるための家具や手すりを設ける。上がりがまちの段差は 10cm 以下とする。

第 5 条 【階段】安全に上り下りできるように

踏み外しやつまずきを防ぐため、段がはっきり分かるようにする。

1 段の高さは 19cm 以下、奥行きは 22cm 以上とし、手すりを設ける。

第 6 条 【居間・食堂】集い、憩う場として快適であるように

健康に楽しく暮らせる広さやインテリアを考える。

家具の配置と片づけがしやすい収納を工夫し動きやすくする。

第 7 条 【キッチン】調理をしやすく

安全で使いやすく、椅子に座っても調理ができるキッチンとする。

第 8 条 【寝室】心地よい眠りと目覚めのために

明るさ、室温、音、プライバシーなどに配慮する。

就寝時の災害に備え、耐震性や避難経路を確保しておく。

介護サービスなどを受け入れやすいように、外部から直接寝室に入るルートを考えておく。

第9条 【トイレ】 いつまでも安心して使えるように

寝室の近くに設けるとともに、介助を受けても使えるスペースに配慮する。

第10条 【洗面・脱衣室】 洗面や脱衣をやすく

椅子を使って、洗面や脱衣ができるスペース、設備とする。

ヒートショックを防ぐため、寒さ対策をする。

第11条 【浴室】 安全に入浴やすく

シャワーチェアが使い、介助を受けられるスペースとする。

浴槽のかたち、混合水栓などの設備、手すり、ヒートショック対策に配慮する。

入口の段差をなくし、扉の開閉方法や幅を考える。

濡れても滑りにくい床材を選ぶ。

第12条 【車いすスペース】 車いすが必要になった時のために

居間や食堂などには最低1ヶ所の車いすの回転スペースを考えておく。

部屋の入口及び廊下は、車いすの通行に必要な幅とする。

第13条 【手すり】 転倒防止や動作の補助のために

不安定な姿勢になるところの壁には手すりをつけるか、必要な補強をしておく。

第14条 【床】 つまずきを防ぐために

不要な段差はなくし、床仕上げは滑りにくく掃除のしやすい材料を選ぶ。

第15条 【設備のコントロール】 操作のしやすさを第一に考えて

スイッチは使いやすい高さや形状とし、コンセントは抜き差ししやすい高さとする。

インターホンやブザーなども使いやすい位置に設ける。

