

新・バリアフリー宣言

～住まいには、からだところを支える「3つの力」があります～

超高齢社会では、住まいに力が必要です。

私たちNPO法人高齢社会の住まいをつくる会では、バリアフリーという言葉をもっと広い意味で捉え、
どんな人でもどんな時でも快適に住める家をつくるための提案をしています。
そのための拠りどころとしているのが、「新・バリアフリー」と名付けたコンセプトです。

◆包容力とは

幼児もベビーカーを押すお母さんも、杖や車いすを使う人も、そして友人や親戚まで気楽に訪ねてもらえる住まいの力です。それは社会からの孤立を防ぎ、毎日の生活に楽しみや喜びをもたらしてくれる大切な力なのです。

包容力

- 来客を迎え包容する力
- 来客が滞在を楽しめるように包容する力
- 地域との繋がりを高め包容する力

対応力

- 身心の機能変化に対応する力
- 生活スタイルの変化に対応する力
- 人と建物の安全性に対応する力

◆対応力とは

長く快適に住み続けるためには、加齢による身体能力の変化や生活スタイルの変化に柔軟に対応できる住まいの力が必要です。
また、窓からの景色、光や風の入り方、室温や香りなど、五感に働きかける力、そして人と建物の安全性も欠かすことができない住まいの力です。

からだところを支える3つの力
「新・バリアフリー」

支援力

- 自立(モチベーション)を支援する力
- 介護を支援する力
- 社会サービスの受入を支援する力

◆支援力とは

将来、介護が必要になったときにも自立を容易にし、介護をする人の負担を軽減でき、社会サービスも受け入れやすくする住まい力が必要です。
身体機能の低下や障害をもっても、「新・バリアフリー」の家はすこしの住まいの工夫や福祉用具の利用で、自ら「できるように」することが可能になります。



新・バリアフリー 15 ヶ条 ～新・バリアフリーを実現するために～

「新・バリアフリー」を実現するための基本的な設計条件を15ヶ条にまとめました。

これから新築をする、あるいはリフォームをするすべての住宅にこの条件を備えることができればとしたり、みんなが安心して住み続けることができると確信します。いざというときも必要に応じて最低限の改修ですみます。

第 1 条 【アプローチ】

道路あるいは駐車場から室内に入る動線を確保し、外出しやすくする。

第 2 条 【生活空間】

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るか、将来は同一階に設けられるようにする。生活空間が二つの階にまたがるときは、エレベーターを設置できる場所を確保する。

第 3 条 【室内の環境】

水廻り・玄関・廊下などと各部屋の温度差をなくし、快適な室温が保てるような配慮をする。採光や通風など、明るさや換気に十分な配慮をする。

第 4 条 【居間・食堂】

家族が集い憩う空間として快適であるように日照、眺望、通風などを確保する。

第 5 条 【キッチン】

椅子に座って調理ができるように安全で使いやすいキッチンセットを備える。

第 6 条 【寝室】

将来、介護が必要になったときに多くの時間を過ごす部屋になるので、可能な限り日当たりがよく、屋外を眺めることのできる場所に配置する。訪問介護、訪問医療などを受け入れる際に、居間などを通らずに玄関から直接寝室に入れる動線を設けておく。

第 7 条 【トイレ】

寝室の近くに設けるとともに、車いすや介助歩行の人の使いやすさやスペースにも配慮する。

第 8 条 【洗面・脱衣室】

椅子やシャワーチェアでも洗面や脱衣がしやすいスペース、設備とする。

第 9 条 【浴室】

シャワーチェアの使用や介助入浴などでも使用可能なスペースとするとともに、入浴しやすい浴槽、混合水栓などの設備にも配慮する。

第 10 条 【玄関】

上がり框の段差は 100mm 以下とし、手すりが付けられるよう壁の補強をしておく。

第 11 条 【階段】

蹴上げ(段の高さ)は 190mm 以下、踏み面(段の奥行き)は 220mm 以上とし、手すりを設ける。

第 12 条 【車いすスペース】

将来、車いすでの移動が必要になった時のために、居間と食堂には車いすの回転スペースを考慮するとともに、廊下及び廊下から部屋に入る開口部は車いすの通行に必要な幅員を確保する。

第 13 条 【手すり】

手すりを取り付けるための下地は床面より 600～1600mm とする。

第 14 条 【床】

床仕上げと段差は使用場所を考慮し安全性を第一に考える。

第 15 条 【設備のコントロール】

スイッチ、コンセントは使いやすい高さ・位置とする。



あなたの家は大丈夫？ ～対応力・包容力・支援力チェック～

新築や建て替えをされる方は、設計の途中で各項目が満たされているかどうかをチェックしてみてください。

リフォームを考えている方も、まずはご自身の家をチェックしてみてください。

- 1. 道路や駐車場から室内までのルートは安全で十分な広さがありますか？
- 2. ご自身やご家族が日常的に使う部屋(玄関、居間、食堂、キッチン、寝室、トイレ、洗面・脱衣室、浴室)は、同じ階にありますか？ もし同じ階にない場合、将来は同じ階にできそうですか？
- 3. 部屋ごとの室温に大きな差がありませんか？ 快適な室温に保てますか？
- 4. 居間と食堂は日当たりや風通しがよくなっていますか？ 眺めはよいですか？
- 5. キッチンを使い勝手だけでなく、安全面を考えてつくられていますか？
- 6. 寝室は日当たりや風通しがよく、屋外の様子を眺められる場所にありますか？
- 7. トイレは寝室の隣り、もしくは近くにありますか？ また、車いすの人や介助歩行の人の使いやすさや広さを考えてありますか？
- 8. 洗面・脱衣室は椅子やシャワーチェアを置いて使える広さになっていますか？
- 9. 浴室はシャワーチェアを置いたり、介助の人が入れる広さになっていますか？
- 10. 玄関は安全に通行できるよう、上がり框の段差が 10 センチ以下になっていますか？
- 11. 階段は急すぎず、手すりはついていますか？
- 12. 将来のご自身やご家族、訪ねて来る人が車いすを使うことも考えていますか？
- 13. 玄関、廊下、トイレ、洗面・脱衣室、浴室などの壁は、必要になったら手すりをつけられるような下地になっていますか？
- 14. つまづきそうな段差はないですか？ 床の仕上げは滑りにくくなっていますか？
- 15. スイッチやコンセントは誰にでも使いやすい高さや位置になっていますか？

★チェックの数が0～4コの場合、または1と7にチェックがない場合

このままだと、もしもの時に自宅暮らしには困難な状況になってしまいます。

まだ大丈夫、と思っている今から住まいの見直しをして、より長く住める家に変えていきましょう。

★チェックの数が5～14 コの場合

現状は良いですが、リフォームや建て替えをする際には、全ての項目を満たせるようにしましょう。

早目の対応で、これからの人生をより豊かなものに変えていくことができます。

★チェックの数が15 コの場合

あなたの住まいは基本的には将来への備えが十分になされていると言えるでしょう。

