

「年を重ねたからこそ」の住環境を考えてみましょう  
家の中でのケガを防ぎ、生活しやすくするポイントや、  
快適さをアップさせるヒントをご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「年を重ねて考える住環境」です。

年を重ねると、ちょっとした油断でケガをしたり、掃除なども億劫になりがち。少しでも快適に暮らせるヒントをご紹介します。

## ケガなどのリスクを減らす住環境にする

・安全のため、床にモノを置かない、敷かないように心がける

床にバッグや新聞などがあると、それにつまずいてケガをする恐れが。床以外に置き場を決めることで、床がスツキリするだけでなく、モノの位置が決まり、探しモノも減らせます。モノを置く際、背伸びをしたり、無理にかんだりしない位置に設定すると、なお良しですね。

床にじゅうたんやラグを敷かない、座布団も置きっぱなしにしない、というののポイント。年を重ねると、床とじゅうたんの縁という、少しの段差で



もつまずくことがあるそう。また、座布団を踏んで足を滑らせてしまう恐れが。温かみのある雰囲気は良いですが、ラグやじゅうたん、座布団がないことで掃除がラクになり、大きな敷き物の洗濯の大変さから解放されるといったメリットも。検討の余地ありではないでしょうか？



たとえば、普段使いのバッグを置くなら、腰高くらい的位置だと、ムリなく取ることができ、中身の出し入れもしやすいです。

・重いモノは下に置く

土鍋や大きな鍋など、重いモノを収納棚の上の方に置くと、出し入れの際に思わぬケガにつながる危険が。



玄関ホールに宅配の荷物などのモノを放置すると、出入りの際にじゃまになり、つまずきの一因に。届いたら、すぐにモノを出して片づけましょう。

収納棚の下の方に置きましょう。ちなみに、よく使うモノは、手の届きやすい腰から肩の高さに置くことで、無理なく使うことができます。

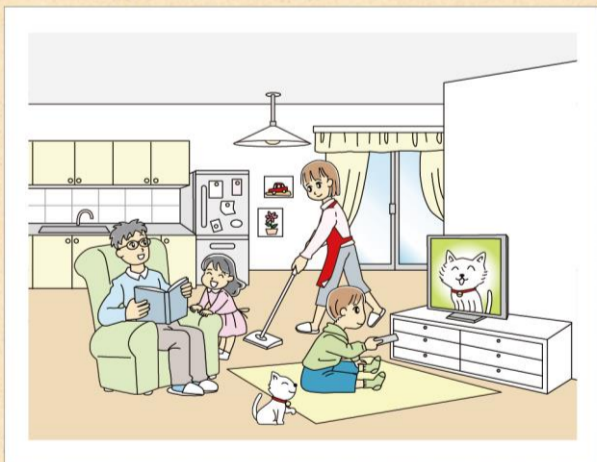
間取りや設備を見直して、より快適に

年を重ねて、リフォームを考える人もいるかもしれません。どんな間取り

## 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

や設備なら快適か、元気なうちに考えてみるのも良いですね。

・段差のないバリアフリーが最適！

床に段差がないと、つまずきの心配がないだけでなく、掃除もしやすく、各段に動きやすくなります。

・手すりをつけるならプロに相談を

将来、手すりをつけるなら、壁の補強をおすすめします。高さは身長によってもさまざま。歩行のためなのか、つかまり立ちのためなのか、用途にもよるので、プロに相談してみるといいですね。

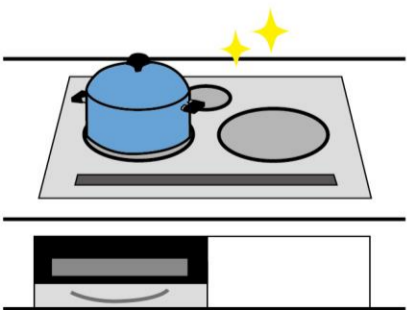
・寝室の環境と扉の仕様も検討を

リビングはもちろん、将来の介護のことも考えて、寝室も日当たりが良いか、窓から緑が見えるか、などに、住環境に配慮すると良いですね。ほかに滑りにくいフローリングの採用や、ドアを開き戸から引き戸にする、歩行のしやすさがアップ。万が一、

車いすを使うことがあっても、引き戸なら開閉しやすいです。

・動線をシンプルにする

廊下をなくして、LDKや寝室から水まわりに直接行く間取りなら、ワンアクション減らせるので、動きやすさもアップします。特に、寝室のそばにトイレや洗面室を配置することはおすすめ。夜中、トイレに行きやすく、万が一、介護の際も寝室から浴室への移動がしやすく、介護の負担を軽減することができます。



キッチンのコンロをIHにするのもおすすめ。着衣着火による重大な事故へのリスクを減らすことができます。

裏面にも役立つ情報が満載！



## eスポーツ、幅広い年代に人気

さまざまなゲームがありますが、インターネットゲーム内で、対戦をして競う「eスポーツ」が注目されています。世界的に大きな大会が開催され、高額な優勝賞金が話題に上がることもありますね。そんなeスポーツ、若者だけのものではありません！今や、高齢者も楽しむ人が増えています。縦横のバズルをつなげて消していくゲームや、相撲のゲームなどが人気だそう。みんなでわいわい盛り上がりたり、交流も広がったりと、気分が上がるのはもちろん、外出の機会にもなり、健康的な生活に一役買うと言われていています。また、考える力や判断力が養われ、認知機能を鍛えることが期待できるなど、その効果について研究も進んでいるそうです。目の負担を考え、長時間の使用は避けつつ、まずは、簡単なゲームから始めてみると良いですね。



## サブスクがさらなる進化！

サブスクリプションとは、直訳すると「会費」などの意味。月額料金を支払ってさまざまなサービスが受けられ、通称「サブスク」と言われるこのスタイルが、さらに充実しているそうです。たとえば、すごろくなどのボードゲームやカードゲームのサブスク。ボードゲームは家族や友達と気軽に遊べる魅力がありますが、何度も遊ぶうちに飽きることも。そこで、月々月額料金を支払い、さまざまなゲームをレンタルすることで、飽きることなく、気軽に遊べます。ちなみに、知育玩具のサブスクもあるようです。電動歯ブラシのサブスクも！最初に本体と替えブラシが届き、2回目以降は替えブラシが届くのが基本とか。まずは体感を試したいという場合にも良いですね。また、子ども用の替えブラシを扱っているところもあるそうです。ほかに、オンラインでの英会話レッスンや、香水が毎月試せるサブスクも。「サブスク おすすめ」と検索して、チェックしてみてくださいね。

## 鶏皮って実は栄養豊富

ジューシーな鶏皮。でも脂っこく、カロリーも高いことから、避けてしまう人もいるのでは？ そんな鶏皮、実は、さまざまな栄養があるのだそうです。たとえば、皮膚や腱・軟骨などを構成する重要なたんぱく質「コラーゲン」をはじめ、皮膚や粘膜の健康を維持する「ナイアシン」、骨の健康維持に欠かせない「ビタミンK」など。そんな鶏皮を手軽に食べてみましょう。鶏皮を適当に切って、少し土手をつくったアルミホイルの上に乗せてオーブントースターで焼けば、鶏皮がパリッとなり、おつまみに最高！鶏皮ポン酢は、塩をまぶして5分程放置し、水気を絞った鶏皮を茹で、火が通ったらザルにあげて太めのせん切りにします。鶏皮が冷めたらきゅうりとポン酢で和えるだけ！大葉やネギと合わせてもOK。おつまみに、副菜に、おすすめですよ♪



＼こんにちは／

お施主様の笑顔が

私どもの一番の喜びです。

## あなたの街の再生工房タカショーです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

## 快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



LIXIL

あなたと暮らしにフィットするキッチンリフォームをしませんか。

システムキッチン | リシェルSI

**RICHELLE SI**

詳しくはこちら



リフォームだからこそ、思い通りの暮らしを実現できます。

パーツとサイズのバリエーションが豊富なリシェルSI。空間の形や広さにぴったりと合い、ライフスタイルにもフィットするキッチンが出来ます。

熱にもキズにも汚れにも強い  
「セラミックトップ」



毎日使う場所だから、キズや汚れが心配なワークトップ。丈夫なセラミック製なので、気にせず調理に専念できます。※加熱した鍋を置くと、表面が熱くなるので鍋敷の使用をおすすめします。

調理と後片付けがしやすい  
「Wサポートシンク」



2段のレーンと2種類のプレートを組み合わせて、下ごしらえや調理、後片付けを効率アップできます。

手や物をかきすだけで水が出る  
「タッチレス水栓 ナビッシュハンズフリータイプ」



センサーが物や手の位置と動きを正確に捉え、自動で吐水・止水します。節水にも効果的です！

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①天井の照明 ②壁の花の絵 ③冷蔵庫のメモ ④お母さんのモップ ⑤お父さんの読み物

ご相談・お問い合わせはこちらまで

再生工房タカショー

株式会社 孝匠

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12

Tel.0120-302-666 Fax.099-814-7751

Mail: info@taka-shou.com

HP: http://www.taka-shou.com

