

バリアフリー住宅リフォームのすすめ

目 次

- ① いつでも外出したくなる **アプローチ**
 - ② 出入りしやすい **玄関**
 - ③ 自由に行き来したい **廊下・出入口**
 - ④ 安全で安心 **階段**
 - ⑤ 毎日気持ちよく使いたい **便所**
 - ⑥ 清潔に使いたい **洗面所・脱衣室**
 - ⑦ 心身ともにリラックスできる **浴室**
 - ⑧ 落ち着いて休養できる **寝室**
 - ⑨ 家族の団らん **居間・食堂**
 - ⑩ 機能的かつ安全 **台所**
 - ⑪ 便利な機器
 - ⑫ 器具の寸法等
-

■わが家のバリアフリーリフォームを行うにあたって

加齢や障害に対応するための住宅リフォームの場合、住む人の身体状態によって設備や器具の取り付け位置が各々違うため、この手引きでは具体的な取付け寸法などは、(共通の場合を除いて)記載していません。専門家(医療・保健関係者、建築関係者など)と相談して決めることを標準としてください。

「障害や加齢への対応」をすることはもちろん、健康を保持するため「事故の予防」を含めた住宅リフォームをすることが、豊かな住まいづくりにつながります。

この手引きでは、住宅リフォームについてより多くの人に役立つようバリアフリー化の方法、設備の紹介をしていますが、これらを全てリフォームするというのではなく、現在使っている住宅で不便に思っている部分をリフォームすることを基本とし、本人や介護者の生活の改善を目標として行ってください。

しかしながら、自立する心や力を喪失させるような過剰設備は、本人にとっては、むしろ生活の改悪と言えるかもしれませんので、住む人にとって必要な機能をよく検討してください。



また、現代ではインターネット等により家に居ながらにして、買い物をしたり、情報を検索したり、友人とコミュニケーションを取ることができることから、外出することを考えると同時に在宅時に快適に過ごすための機器の導入に関しても検討し、家族みんなが楽しく暮らせるようにしたいものです。

専門家の方へ

詳しい寸法等については、「石川県バリアフリー社会の推進に関する条例 施設整備の手引き」などを参考にしてください。

■住宅のバリアフリー化に関する相談窓口

[「いしかわ住宅相談・住情報ネットワーク」](#)の相談窓口のページをご覧ください。

(クリックする)

■公的助成・融資制度

市町の「自立支援型住宅リフォーム（バリアフリー改造）」及び「その他の住宅リフォーム」などについては[「住まいづくり融資助成のご案内」](#)をご覧ください。

(クリックする)

■介護保険・住宅改修費

介護保険制度では、住宅改修に関しても保険の適用があります。
ただし、金額は上限が定められています。

対象となる住宅改修は次のとおりです。

- ① 手すりの取り付け
- ② 段差の解消
- ③ 滑りの防止、移動の円滑化などのための床材の変更
- ④ 引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤ 洋式便器などへの便器の取り替え
- ⑥ その他、各工事に付帯して必要な工事

介護保険に関しては各市町の福祉担当課へお問い合わせください。

① いつでも外出したくなるアプローチ



- 手すりを設ける場合は、使いやすい高さで取り付ける。
 - ・ 耐候性のある材料を使う。
 - ・ 木やビニール等の素材を利用した手すりは、冬場でもあまり冷たく感じない。
- アプローチは暗いと危ないので、照明設備を設置する。
 - ・ 外灯と足元灯を設置する。
 - ・ 照明にはタイマー式、人感式がある。
- 屋根（ポーチ）を設置する。
 - ・ 車いすの乗り換え、傘差し、雪よけ等に便利。
- 車いすや杖で外出する時にじゃまになる障害を取り除く。
 - ・ 敷石、集水枡、グレーチング、階段等に注意する。
 - ・ 雪が降っても外出できるように、融雪装置の設置、除雪のしやすさを考慮する。
 - ・ 滑りにくい仕上げとする。
- 傾斜路を設ける場合は、勾配を 1/15 以下とする。
 - ・ 高低差があるときは、段差解消機を使う方法もある。
 - ・ 玄関からだけでなく、居間や寝室からスロープを付ける方法もある。



すまいアップのポイント

雪

豪雪地域に住む高齢者、障害者世帯では、屋根融雪化工事を行うことで、冬期間の雪下ろし作業が軽減されます。

明

足元灯には、太陽電池がついたものもあり、環境にも経済的にも良いようです。

段

段や高低差がある時は、段差解消機を使う方法もあります。
据置型は、費用も少なく設置も簡単です。

※ 段差解消機を屋外に設置する場合は、屋外設置可能な機種を設置しましょう。

段差解消機



② 出入りしやすい 玄関



- 車いすを置くスペースを確保する。
- 靴は、低い位置では取り出しにくいので、使いやすい高さとする。
 - ・ 靴棚を手すり代わりに使うこともできる。
- 上がりかまち部分には、手すりを取り付ける。
 - ・ ベンチを取り付けると、靴の着脱がしやすい。
 - ・ 踏み台を設けるだけでも、かなり昇降がしやすくなる。
 - ・ 車いすには、段差解消機が有効である。
- 玄関戸の金具（取っ手、引き手、錠等）は使いやすいものとする。
 - ・ この分野は、様々な既製品があるので、情報をより多く集める。
 - ・ 玄関戸を開き戸とする場合は、戸の前後に十分なスペースが必要。
- 玄関は暗いと危ないので、照明設備を設置する。
 - ・ 足元がはっきりと見えるように足元灯（フットライト）を設置する。
 - ・ スイッチは、使いやすい場所に設置する。



すまいアップのポイント

机

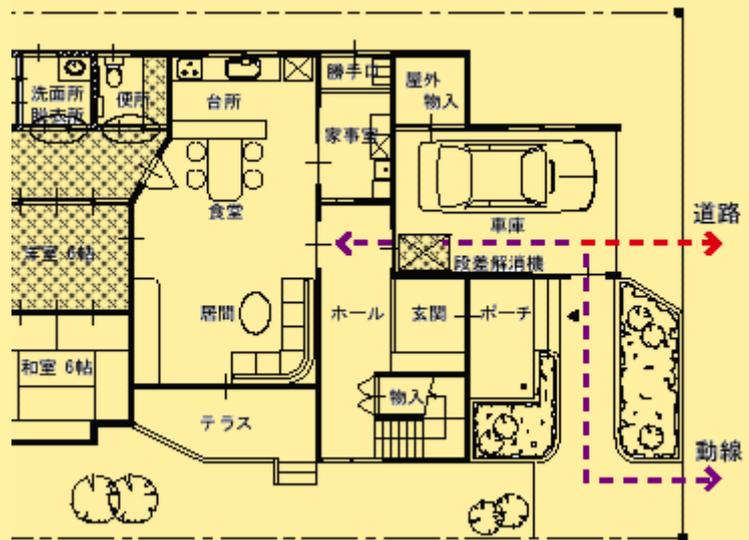
玄関に机を置くと荷物の受け取り、飾り棚としてなにかと便利であり、聴覚障害者の場合は、来客者とのコミュニケーションのための筆談スペースとなります。

光

聴覚障害者の場合は、インターホンは音だけでなく、光でも知らせる機器を設置します。

車

ビルトイン車庫（右図）の場合、雨や雪にさらされずに車に乗降できるだけでなく、車いすの場合段差解消機を1台設置するだけで、玄関、ポーチの段差を解消することができます。



③ 自由に行き来したい 廊下・出入口



- 出入口戸は、引き戸が望ましい。
 - ・ 引き戸には、引き残し部分（10cm 程）をとる。
 - ・ 開き戸を設ける場合は、通行のじゃまとならないよう配慮が必要。
- 出入口の取っ手は、握りやすい（使いやすい）ものとする。
 - ・ 既存の握り玉をレバー式に簡単に変えるものがある。
- 住戸内で車いすを使用する場合は、大きめの幅木（キックプレート）を設置する。
- 住戸内で車いすを使用する場合は、廊下幅は、車いすが通れるだけでなく、曲がり角も通過できるか確認する。幅が確保できない時は、構造上主要でない壁や柱を撤去する方法もある。
- 各室出入口の段差を解消する。
 - ・ くさび形のスロープを設置する。（簡単。安価。見た目は良くない。）
 - ・ 床全体をかさ上げする。（高価。見た目、使い勝手ともに良い。）





スマイルアップのポイント

材

見た目だけでなくバリアフリーの視点から床材を選ぶことも必要です。
また、身体に有害な化学物質を使ったものは、なるべく使用しないようにしましょう。
(建築士に相談して下さい。)

バリアフリーの視点から見た内部床材

◎優れている ○普通 ×劣っている

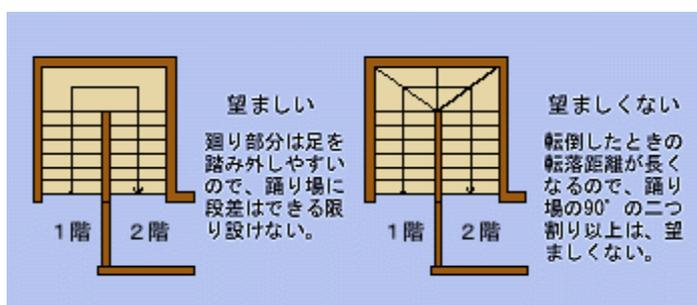
特性	板張り	畳	タイル カーペット (毛足の短い 物)	コルク	クッション フローア
衝撃性	×	◎	◎	○	○
すり足での歩行性	◎	○	○	◎	◎
車いすの移動のしやすさ	◎	×	○	◎	◎
断熱性	×	◎	◎	○	○
耐水性	○	×	×	○	○
耐久性	◎	×	○	○	○
張替のしやすさ	×	◎	○	○	○
遮音性	×	◎	◎	○	○

※すべりにくさは各床材の表面仕上げによって異なる。

④ 安全で安心 階段



- 階段の登りはじめ、終わりに足元灯を設置する。
 - ・ 人感式のものや、非常時（停電前）につくものもある。
- 階段の踏み面には、ノンスリップを設ける。
 - ・ 滑りにくく、つまづきにくい床材を使用する。[\(内部床材比較表参照\)](#)
(クリックする)
- 手すりを設置する時は、高さ、握り方、利き手に注意し、実際に歩いて調整するとよい。
 - ・ 手すりは連続して設置し、端は衣服が引っかからないように下か壁側に折り曲げる。
 - ・ 階段に片側だけ手すりを設置する場合は、降りるときの利き手側に設置する。
- 踊り場を設けることで、足を踏み外した時途中で止まるので、大きな事故を防ぎます。

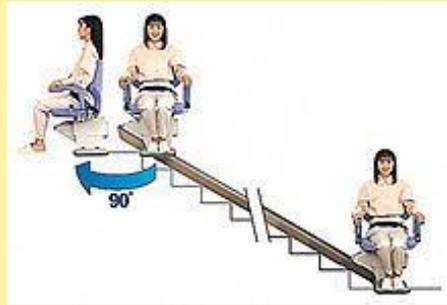




すまいアップのポイント

同

高齢者、障害者等の居室と、基本的な生活空間（玄関、便所、洗面所、脱衣室、浴室、台所、食堂及び居間）は、同一階に配置することが基本です。やむを得ず別の階とする場合は、上記の階段への改造の他、階段昇降機や、エレベーターの設置が考えられますが、費用がかかることや、構造上の補強が必要となる場合があることが問題となりますので、建築士に相談して下さい。



階段昇降機



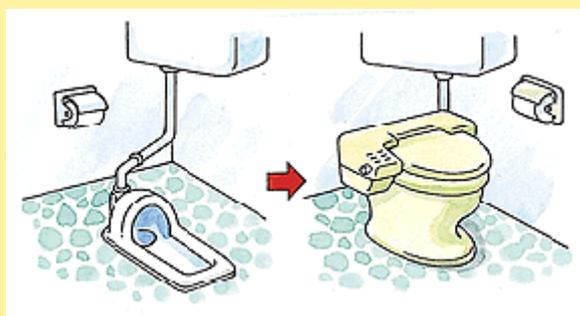
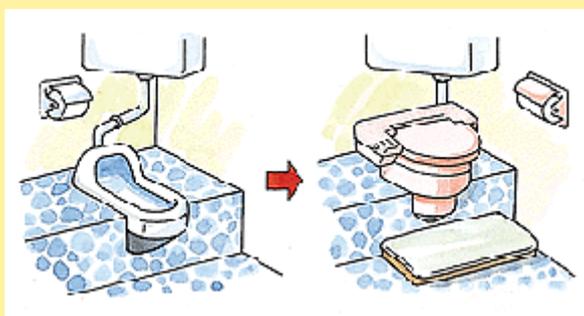
車いすでも乗れるホームエレベーター

- 戸は、引き戸か外開き戸とし、外から開錠できるようにする。
- 車いすで自立した人、又は介助を必要とする場合は、広めのトイレとする。



すまいアップのポイント

洋 便器を和式から洋式に替える場合、次のような方法があります。



⑥ 清潔に使いたい 洗面所・脱衣室



- 着脱衣のための十分な広さを確保する。
 - ・ 湯上がりや、着脱衣の時に腰掛けられるいすがあると便利。
- 他の部屋と極端な温度差ができないように暖房器具を設置できると良い。
- 非常時に通報できるブザーを設置する。
 - ・ 押すスイッチと引くスイッチがあるものを設置する。
 - ・ 倒れたときでも使える位置に設置する。
- 鏡は、誰にでも使いやすいよう、大型のものを低い位置から取り付ける。
- 床は濡れても滑りにくく、水に強く、素足で触れるので肌触りの良い材料とする。
([内部床材比較表](#)参照)
(クリックする)
- 洗面台は、洗髪できるタイプのものがよい。
 - ・ 車いすや、いすに座って使用できるよう、カウンター式で下部にあきスペースがあるものが良い。
 - ・ 水洗金具は安全に湯温調節できるものが良い。



すまいアップのポイント

差

石川県での冬の寒さは、みなさんご存じの通りですが、居間などの居室は暖房していても、廊下や洗面所、脱衣室、トイレまで暖房することは、あまりなじみがないかもしれません。

しかし、暖かい居間から寒い脱衣室に行って服を脱ぐと、急激な温度変化のため脳卒中などを起こすことがあるため、暖かくする工夫が必要です。

特に高齢者や障害者等の場合、動作に時間がかかる場合が多いため、温度差によく配慮をし、快適な空間となるようにして下さい。また、洗面所、脱衣室は、湿気がこもる場所でもあるため、換気にも十分に配慮して下さい。



⑦ 心身ともにリラックスできる浴室



浴室は、家庭内でも最も事故の起こりやすい場所の一つです。また、身体状況によって必要な機能が左右されるので専門家の意見を聞くことが不可欠です。

- 非常時に通報できるブザーを設置する。
 - ・ 押すスイッチと引くスイッチがあるものを設置する。
 - ・ 倒れたときでも使える位置に設置する。
- 移動、入浴、姿勢保持のための手すりを使いやすい位置に設置する。
 - ・ つかみやすい太さの手すりを選ぶ。
- 安全に出入りできるように、引き戸又は折れ戸とする。
- 水洗金具は安全に湯温調節できるものが良い。
 - ・ 実際に使いやすいかどうか、位置、操作性を体験してみると良い。
- 入浴に関する機器は数多く製作されているので、情報を集め、必要なものを選択する。
- 浴室は、段差が付いていることが多いが、できるだけ段差を解消する。
 - ・ 洗い場にすのこ等を敷いて高さを調節する。(簡単、安価。分割すると掃除がしやすい。)
 - ・ 介助を必要とする時などは、広いスペースが必要なので、改築も視野に入れる必要がある。(お金と時間がかかるが、思い通りになる。)



すまいアップのポイント

器

浴室の改造で、手すりの設置や、すのこによる段差解消などは簡単に出来ますが、介助スペースを拡張することは、容易ではありません。しかし、現在様々な補助器具が開発されているので、大がかりな改造を考える前に器具の活用による自立、介助についても検討して下さい。



入浴台、浴槽いす



浴室用いす
(シャワーチェア)



浴室用移乗台
(バスボード)



リフト

⑧ 落ち着いて休養できる 寝室



- 照明や暖房器具は、ベッドから操作できるリモコン式が良い。
 - ・ 非常通報できるブザーがあると安心である。
- 立ち座りや移動のための手すりを検討する。
- 緊急時の避難のため、テラス窓を設置する。
 - ・ テラス窓から屋外に出られるようにスロープを設置すると、便利である。
- 布団よりベッドの方が起きあがりやすい、介護がしやすい、車いすに移乗しやすい、布団の上げ下ろしをしなくて良い等の利点がある。
 - ・ ベッドには、リクライニングや上下昇降機能が付いたものがある。
- 便所や浴室を新たに設ける場合は、寝室のそばに配置する。そうでない場合は、簡易トイレなども検討する。
- 部屋の広さだけでなく、収納についても十分なゆとりが必要である。



すまいアップのポイント

音

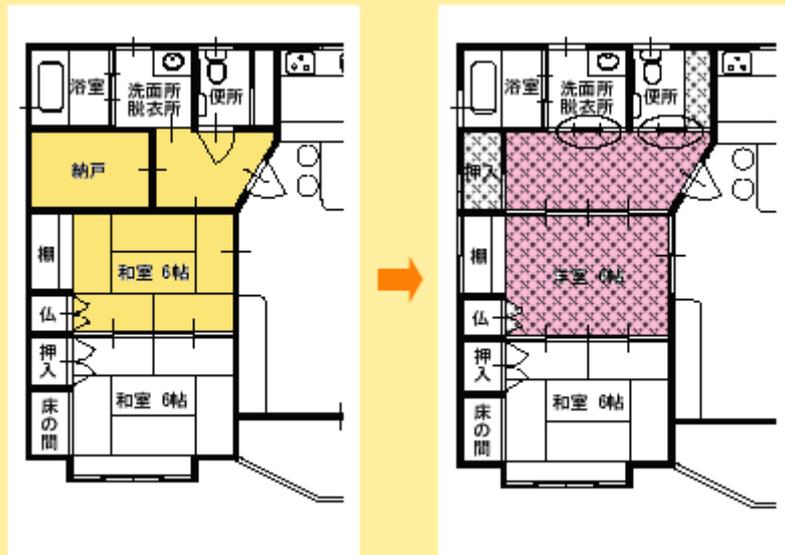
高齢者の場合、若い人との生活時間のずれや聴力の低下のため、テレビの音量が大きいなどの問題が起きることがあります。

また、異常があったときや、普段の生活で孤独感を感じないように、意図して音が聞こえるようにすることもあります。これについては、本人の意向をしっかりと聞いておく必要があります。

近

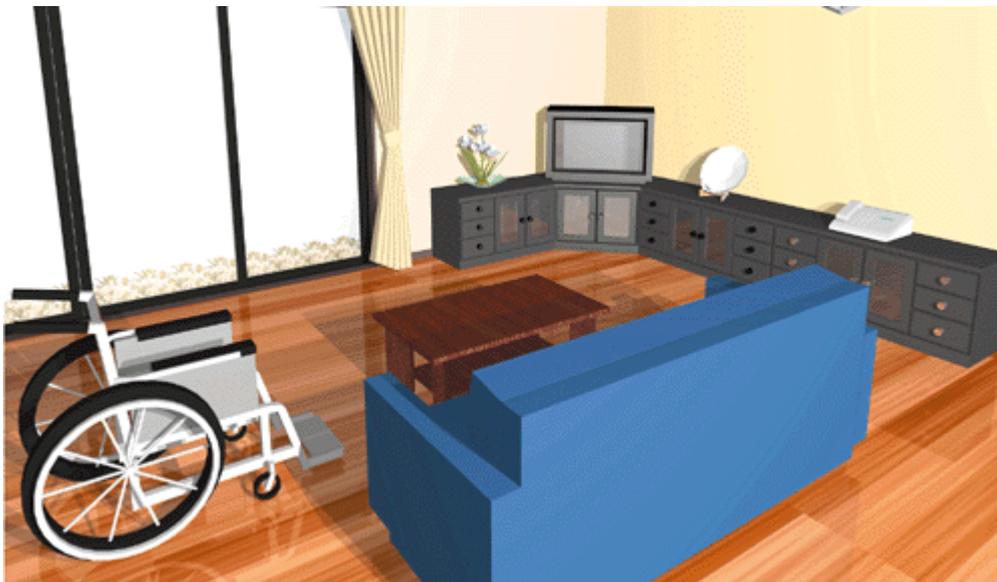
高齢者、障害者等の寝室の近くには、最低限トイレ、浴室を配置したいものです。しかし、トイレや浴室の場所を変えることは大変なので、トイレや浴室に近い部屋を、高齢者、障害者等の寝室とする方法もあり、それに併せて、和室を洋室に改造することも考えられます。

(下図参照)



2階に住んでいた人が、何らかの障害を持った時、1階のトイレ、浴室に近い部屋を寝室に改造した例

⑨ 家族の団らん 居間・食堂



- 照明は、できるだけ均一になるようにする。
 - ・ 部屋全体の採光、通風、換気、眺望に注意する。
- ソファは、少々堅めのものの方が、疲れにくく、立ち上がりやすい。
- 滑りにくく、つまづきにくい床材を使用する。
 - ・ カーペット等は毛足の短いものを使用。[\(内部床材比較表参照\)](#)
(クリックする)
- 多くの電気製品を使用する居間では、電気製品のコードは、つまづきの原因になるので、コンセントを多めに設ける。
(ただし、電気の容量に気を付ける)
 - ・ 高齢者や車いすを使用する人は、コンセントを高い位置（床から 40cm 程度）に設置すると使いやすい。
- 畳コーナーは、高さを車いすの座面に合わせることで、利用しやすくなる。
- 食卓、テーブルは、車いすでも使用できる高さのものが良い。



⑩ 機能的かつ安全 台所

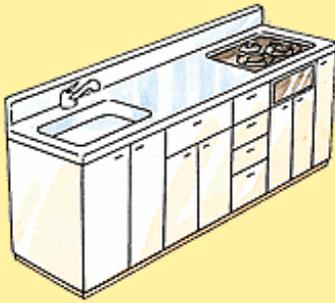


- 水洗金具は安全に湯温調節できるものが良い。
 - ・ 水洗金具等は実際に使いやすいかどうか、位置、操作性を体験してみると良い。
- 調理台、戸棚の高さは、使用する人の身体寸法、機能にあったものにする。
 - ・ 調理台は車いすや、いすに座って使用できるよう、カウンター式で下部にあきスペースがあるものが良い。
 - ・ 戸棚は、自分の使える範囲と人にとってもらう範囲を分けて考えると良い。
- 安全で操作の簡単な器具を使用する。
 - ・ コンロには、ガス式、電気式、電磁式等があり、使い勝手、安全性を考慮して設置する。
(使い慣れたものの方が安全な場合がある。)
 - ・ 機器（照明、換気扇等）のスイッチは、使いやすい位置に設置する。
- 足元に、暖房器具を設置すると良い。
- 床の仕上げは、濡れても滑りにくいものとする。
- ガス器具を使用する場合は、ガス漏れ警報機等を設置する。

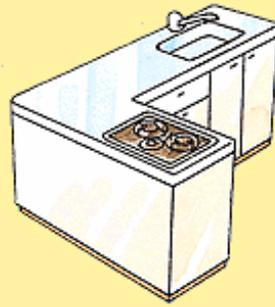


すまいアップのポイント

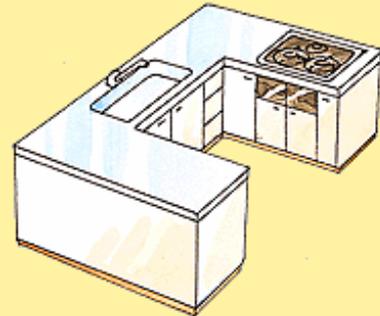
形 調理台の形は、直列型、L字型、U字型等があります。直列型は、親子や夫婦など、複数の人が同時に作業する場合に向いており、L字型、U字型は、動線が短いため、車いすの人や、主に一人で調理する場合に向いています。



直列型



L字型



U字型

⑪ 便利な機器

緊急通報電話システム

いざという時、ボタン一つで登録先3ヶ所に自動通報

具合が悪くなったら

お部屋で



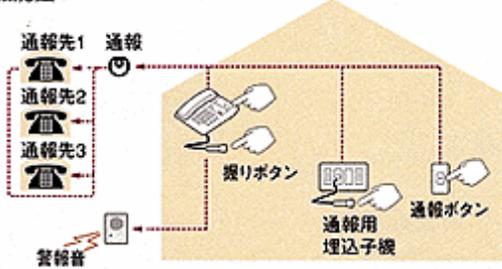
呼出ボタンで登録先へ自動通報。相手からの応答にはハンズフリーで通話。

浴室/トイレで



呼出ボタンで登録先へ自動通報。

機能図



日常の相談事は

リビングで



専用ボタンでオートダイヤル。相手からの応答にはハンズフリーで通話。



相談ボタンを押す

自動通報システム

ボタンひとつで自動通報、セキュリティにも連動

具合が悪くなったら

リビング/寝室で



呼出ボタンで登録先へ自動通報。

浴室/トイレで



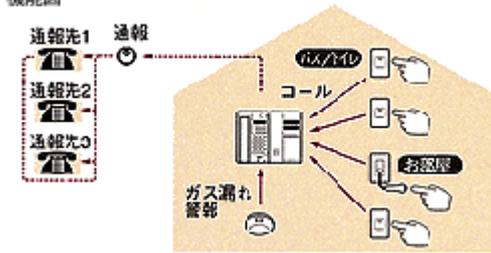
呼出ボタンで登録先へ自動通報。

ガス漏れ/火災時は



センサが異常をキャッチすると登録先へ自動通報。

機能図



回転灯連動テレビドアホンシステム

回転灯で来客を知らせ、訪問者を目で確認

来客があったら

お部屋で



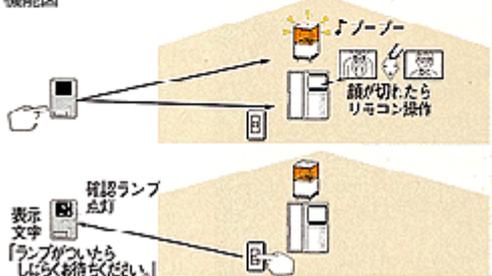
回転灯が点灯、ブザーが鳴りだします。

玄関へは



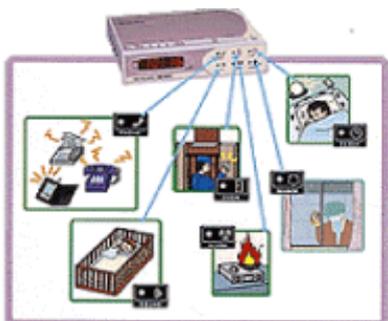
応答ボタンを押すとドアホンにランプが点灯。来客に応答を知らせます。

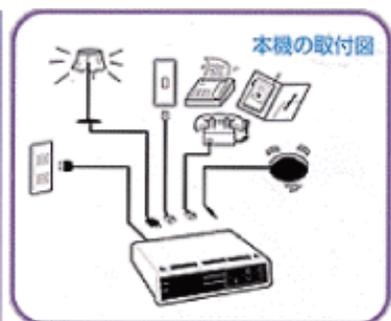
機能図



微弱電波接続による屋内通報システム

面倒な配線工事等が不要で、電話や FAX、来客、目覚まし時計、赤ちゃんの泣き声、火災警報等を、それぞれ異なる光や振動等（携帯式バイブレーター）で知らせる。





本機の取付図

室内電動物干し

天井面から、120cm まで竿が降下し、お年寄りや車いすの方でも物干し作業が可能。



お年寄りの方でも、ラクな姿勢で使えます。



車いすの方にも使いやすい高さまで降りてきます。

◆ そのほかにも、使いやすさを考えた機能が充実 ◆



最大 10kg まで洗濯物が干せます。
洗濯ハンガーなどを使えば一度に効率よくたくさんの洗濯物が乾かせます。



最大 10kg まで洗濯物が干せます。
洗濯ハンガーなどを使えば一度に効率よくたくさんの洗濯物が乾かせます。



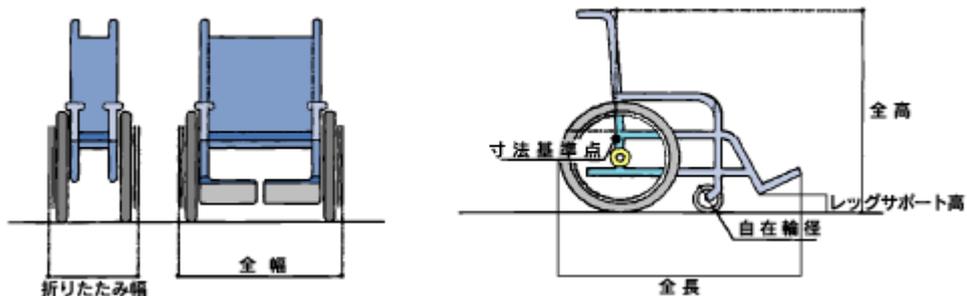
リモコン操作で簡単昇降
付属のリモコンで上昇、下降、停止を操作。壁面の配線工事が不要です。



安全性を高める自動停止機能付き
天井面より 120mm のところで一旦、自動停止。竿と天井とのぶつかりを防ぎます。

⑫ 器具の寸法等

車いす (手動)

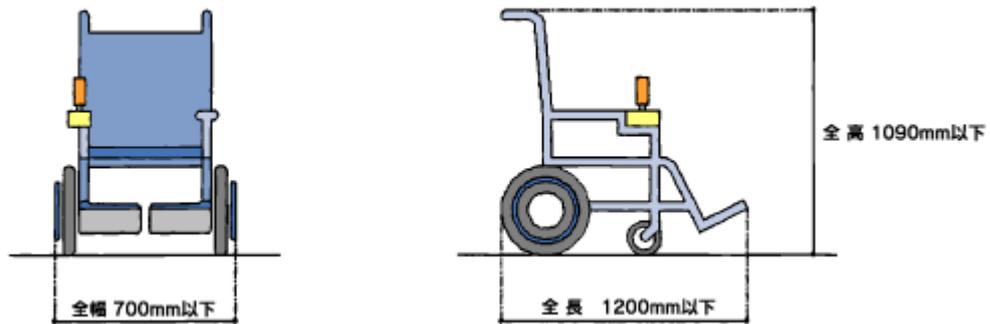


JIS T9201 (手動車いす)

部位	寸法値	備考
全長	1200mm 以下	前後方向の最大寸法。通常、フットレスト先端から駆動輪又は主輪の後端
全幅	700mm 以下	使用時における左右ハンドリムの外側寸法又は最大寸法
レッグサポート (フットレスト) 高	50mm 以上	床からレッグサポート (フットレスト) 最下端までの高さ (最低地上高)
折りたたみ幅	320mm 以下	折りたたみ時における左右ハンドリムの外側寸法又は最大寸法
全高	1090mm 以下	床から最高点までの高さ

備考 表において、全幅は 700mm 以下としているが、日本国内の建築関係の現状を考慮すると、当分の間、全幅は 650mm 以下が推薦される。

電動車いす



JIS T9203 (電動車いす)

項目	屋外兼用型	屋外用型
最高速度	4.5km/h 以下	6.0km/h 以下
登坂力	10° の斜面を直進で登れること	
制動性能	平坦路で 1m、10° の斜面で 3m 以内で停止	平坦路で 1.5m、10° の斜面で 3m 以内で停止
静止力	10° の斜面で静止できること	
傾斜安定性	前方・後方各 20°、側方 15° の傾斜に対して安定であること	
段差乗越	25mm の段差乗越ができること	40mm の段差乗越が出来ること
溝踏破走行性	幅 100mm の溝を踏破できること	
坂道走行性	6° の傾斜面の S 字走行路を異常なく登降できること	
斜面直進走行性	3° の傾斜面で等高線に平行な幅 1.2m の走路を逸脱しないこと	
回転性能	幅 0.9m の直角路を曲がれること	幅 1.2m の直角路を曲がれること
強制停止	車体、駆動システム、電気回路などに異常がないこと	
持続走行距離	10km 以上	20km 以上

- ・バッテリーが必要なため、充電装置や置場を確保する。

車いす

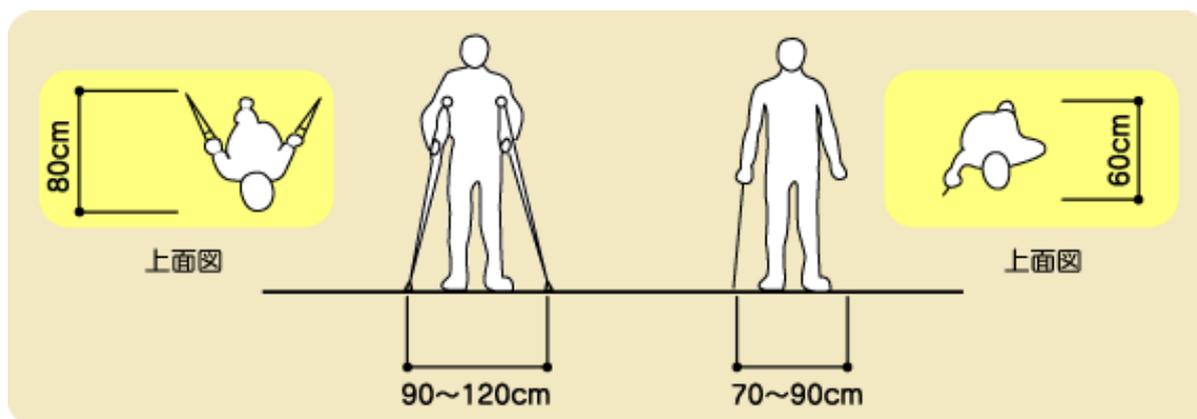


自操型車いす



電動車いす (モーターチェア)

杖利用者の最小動作空間



電動スクーター

タウンモビリティの新しい方法として、注目される電動スクーターは、道路交通法上は「車いす」となるため「歩行者」として扱われる。

基本的な性能は電動車いすよりも高く、前輪が大きい「段差乗越え高さ」や「溝乗越え幅」は車いすと比べて良くなっている。

電動スクーターの緒元 性能

寸法全長×全幅×全高	1,200×700×1080mm 以下
総重量（本体重量）	65~100kg
実用登坂角度	8° ~10°
段差乗越え高さ	50~80mm
溝乗り越え幅	100~150mm
連続走行時間	5 時間程度
最高速度	2~6km/h



以上