

## 新・バリアフリー15ヶ条

～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。  
家具の配置と片付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。

11

- 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】 洗面や脱衣をしやすく  
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】 安全に入浴しやすく  
シャワーチェアが使える、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か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。  
インターホンやブレーカーなども使いやすい位置に設ける。

NPO法人高齢社会の住まいをつくる会 <http://www.kourei-sumai.com>

12