

「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よつと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、ちよつ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、無理にかが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。温かみのある雲間気は良いですが、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、腰高くらいの位置だと、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。

## 間取りや設備を見直して、より快適に

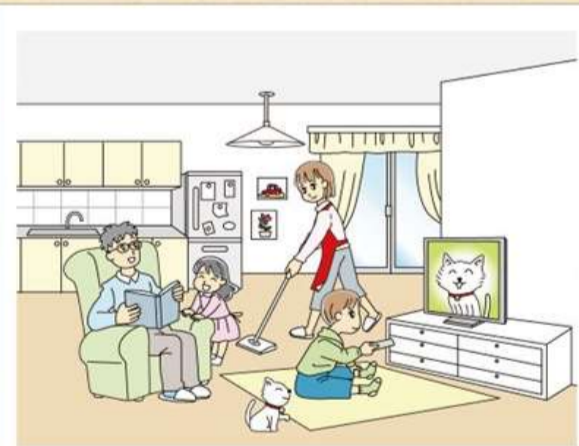
収納棚の下の方に置きましょう。ちなみに、よく使うモノは、手の届きやすい腰から肩の高さに置くことで、無理なく使うことができます。

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！



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。

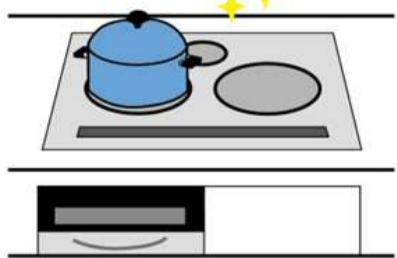
## ・寝室の環境と扉の仕様も検討を

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、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です。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。

# 現場レポート

## 前橋市 K様邸新築工事

8月10日にK様邸の地鎮祭を滞りなくおこないました。暑い中、可愛いお孫さんも参加してくれました。安心して下さい、キッズルームもちゃんとありますよ(´ω`)ノ安心して下さい、ご満足いただけるお家が出来るよう頑張ります(´◇`)♪



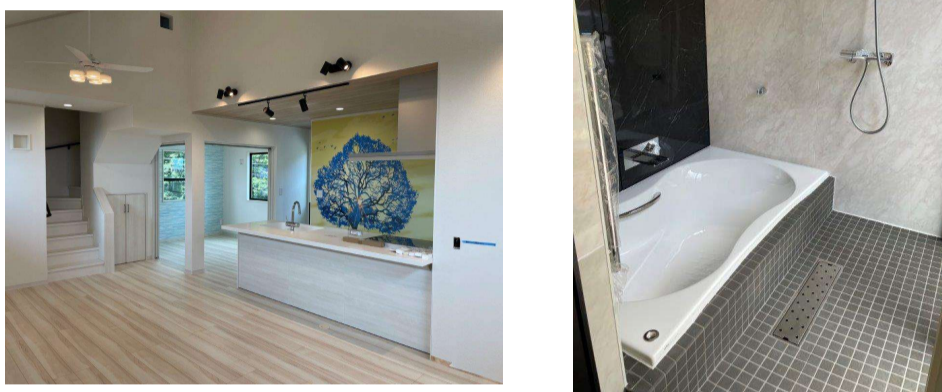
## 高崎市 M様邸トイレリフォーム工事

新しいトイレに交換しました。トイレを新しくしたただけなのに雰囲気が変わります。トイレ交換に合わせて壁紙も変えると別の家のトイレと勘違いしてしまうくらい変わりますよ。トイレ交換を検討している方は是非やってみてください(´ω`)ノ



## 前橋市 M様邸新築工事

M様邸完成しました。お客様がこだわって造っただけあって見どころ沢山のお家が出来ました。沢山あり過ぎなので、全部紹介できませんがリビングとお風呂の写真をUPしておきます。



## 前橋市 N様邸新築工事

現在、基礎工事中です。10月には建て方をして、12月末に完成予定です。建物の他にガレージを建てたり、外構のフェンスを設置したりやることが結構あるので工程管理をしっかりして工期内に仕上がるように頑張ります(´◇`)♪



## 前橋市 Q薬局前橋南店新築工事

完成しました(´^`)工事中は連日猛暑日で大変でしたが、無事完成してしまえば暑さも忘れてしまいます。店内は明るく待合スペースも広くて入りやすいです。待合室の椅子は座り心地が良いですよ(´ω`)ノ



## 前橋市 K様貸事務所新築工事

外部の屋根・外壁工事は終わり、内装仕上げ工事中です。9月中旬に建物の完成予定で、10月に駐車場舗装工事をして引渡しになります。もう少しですが、気を抜かず安全第一で頑張るぞ(´ω`)♪



## 伊勢崎市 O様邸リフォーム工事

RC造の部屋のリフォーム工事をしました。子供の成長に合わせて部屋を広くしたり、雰囲気を覚えてイメージチェンジしたりしました。生活様式も段々変化してきます。今に合わせた使い勝手の良い間取りに改装リフォームするのも良いでしょう。お家の改装、改装、リフォームのご相談・見積りがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



**アルファプラン 建設部**  
最近、髪を黒く染めてエクステしてイメチェンしてオシャレしてます(#. #)暑い夏も終わってよいよ秋ですね。秋と言えば食欲の秋❖焼肉食べたい(´ω`)ノ 私を焼肉に連れてって…焼き焼き(´ω`)ノ(ジュウジュウ)

**アルファK**  
今年の夏は、暑かった(++)なんと桐生市では年間猛暑日数数が46日と国内歴代最多記録を更新したそうです。これから寒くなって来ますが、体調に気を付けましょう(´ω`)ノ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

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



株式会社アルファプラン  
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部  
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 アルファビル2F  
TEL 027-210-5775 FAX027-210-5776  
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!