



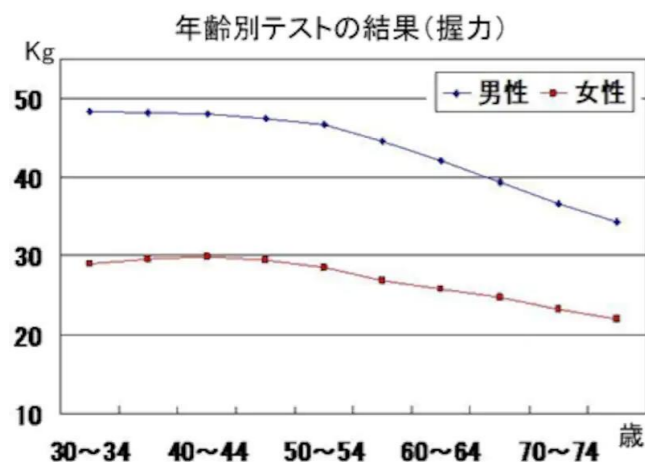
今月はバリアフリーリフォーム、ノブ取っ手を考えるについてお届けします。



HPのお問合せはこちらから

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。バリアフリーリフォームというと床の段差や手すりばかりに気が取られがちですが、年を取ると衰えてくるのが握力です。今回はそのツマミつまめますか！？ドアや収納、サッシのノブ取っ手のバリアフリーリフォームをご紹介します。

1、年齢とともにどんどんと低下する握力



文部科学省の体力測定のデータによると、ものを握る力、握力は年齢と共にどんどんと衰えていくことがわかります。

男性の場合は30~34歳に48.24kgだったものが75~79歳で34.26Kg、女性の場合は30~34歳に29.04Kgだったものが75~79歳で21.98Kgまで低下しています。しかもこれは日常生活活動ができテストが受けられる健康な状態の人たちを対象に行った調査ですから、怪我をしていたり体調が悪かったりすれば、結果は更に下がるだろうと推察されます。

2、握力が低下すると家の中でも困ったことが起きる

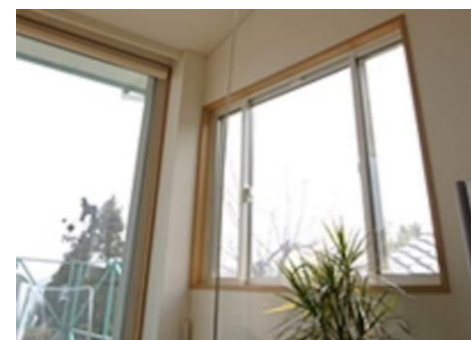


握力が低下すれば、若いころには何でもなかったような動きができなくなり、家の中でも困ったことが起きます。

例えばドアノブを握って回すという単純な動きも、握力が低下すると握りしめることが難しくなり、指が滑って回すのに苦労をするようになります。

また、手のひら全体を使って握りしめるだけでなく、指先に力を入れてつまんだり引っ張ったりするような動きにはもっと力が必要となり、更に困難になることが予測されます。

3、握力が低下しても暮らしやすい家にするバリアフリーリフォーム



握力が低下することで困難になる家の中の動きをまとめておきます。握力が低下しても暮らしやすいバリアフリーな家になるように対策リフォームしておきましょう。

- ・握り玉のドアノブを回す
- ・小さなつまみが付いた収納扉を開ける
- ・つまみをつかんで引き出しを開ける
- ・サッシのフチに指先を掛けて開閉する
- ・引き戸の取っ手のくぼみに指先を掛けて開閉する
- ・水栓金具の蛇口を握ってひねる など

サッシの開閉も大きなハンドルがあれば楽にできる
(大型把手付きサッシ)

怪我によって握力が大きく低下している場合は、上記のような行動には苦労します。他に日常の動作としては、フライパンなど取っ手が1本の鍋を持ち上げたり、ビンの蓋を開けたりするのが難しくなります。

4、大きなハンドルにリフォームすれば、手のひらや腕の力で動かせる



レバーハンドルなら握力が低下しても開閉しやすい



引き戸は大型の取っ手を付けると開閉が楽になる

ノブや取っ手のバリアフリーリフォームでは、握力や指先を使うのではなく、**手のひらや腕の力**を使って動かせるよう考えていくことが大切です。例えばドアなら**レバーハンドルタイプ**を選んで。レバーハンドルなら握力が低下しても開閉しやすくなります。ドアのハンドル部分だけ交換リフォームすることも可能です。交換用レバーハンドルは、ホームセンターなどでも売っていますが、細かい寸法を測ってそれに合わせて製品を選ぶ必要がありますので、**専門の業者に依頼するほうが安心です。**

引き戸の掘り込み引手に指先を掛けて開閉するにも、指先に力が必要です。引き戸には大きなハンドルを付けて、楽に開閉できるようにしておきましょう。忘れがちなのが和室の襖です。襖の小さな引手もハンドルタイプに交換しておけば安心です。

できるだけ、力の要らない方法を考えていくのがよいと思います。

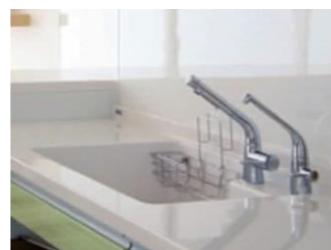
5、サッシや収納の扉も楽に開閉できるようにリフォームする



サッシの細いフチに指先を掛けて開閉するのも指先に力が必要で意外と大変です。リフォームの際には大きなハンドルが付いたサッシを選んでおきましょう。後付け用の大型ハンドルもあります。またサッシは戸車がすり減ると重くなります。10年に一度は戸車を交換しておきましょう。

収納のつまみにも注意が必要です。小さなつまみをつまんで引き出しを引いたり、扉を開けたりするにはかなりの力が必要です。収納の扉は指先でつまむタイプではなく、ハンドルやタッチラッチと呼ばれる押して開くタイプを選びましょう。

6、水栓金具も忘れずに！握力低下を見越したバリアフリーリフォームを



水栓金具も握って回すタイプではなく、レバーで動かすタイプを選びましょう。最近では軽いタッチで吐水する水栓金具もあります。**軽く触れるだけで水が出るエアインシャワー水栓**

土
建
リ
フ
ォ
ー
ム

株式会社 渡辺組

本社 海津市海津町高須町720-1
0584-53-0174

リフォーム 海津市海津町馬目371-3 (コーポ日新1F)
0120-202-988

E-mail info@watanabegumi-kaizu.com

URL http://www.watanabegumi-kaizu.com/

*毎月皆様の暮らしのお役立ち情報をお届けしています。何かお気付きの事や知りたい事などございましたらいつでもご遠慮なくお申し付け下さい。皆様のご意見ご感想を元にお役に立てれば幸いです。