

ちょっと確かめてみましょう。

■普段の行動の中で、こんな動作をしていませんか。

こんな動作をしていたら、そろそろリフォームを考えてみるときかもしれません。

1. 駅などで階段を使わずにエスカレーターを利用する……………□
2. 階段を上がると息が切れ途中で休む……………□
3. 駅や階段では手すりを使って上り下りする……………□
4. 電車やバスを待つ間ベンチに腰かけて待つ……………□
5. 電車やバスに乗るとまず席が空いていないか探す……………□
6. 道路を歩いていて後ろから車がきても気づかない……………□
7. 歩くときすり足になっている……………□
8. 歩道などの段差でつまづくことがよくある……………□
9. 荷物を手に持って歩くのがつらい……………□
10. 財布から小銭を取り出しにくい……………□
11. 同じ人に同じ話を何度もしてしまう……………□
12. 新聞や本の活字が読みにくい……………□
13. 電話のベルや玄関のチャイムが聞こえにくい……………□
14. 箸や茶碗をときどき落とす……………□
15. 水道の栓を締めたつもりでもよく締まっていない……………□
16. キッチンで腰をかがめる姿勢がつらい……………□
17. 料理の味付けが濃くなった……………□
18. 夜中に何度もトイレにおきる……………□
19. 眠りが浅く何度も目が覚める……………□
20. 外にでるのがおっくうで家にこもりがちになる……………□

5つ以上あてはまったら、リフォームを考えてみるときです。

■ここにあげた動作は、住まいの中での危険な動作です。

ひとつでもあてはまったら、リフォームをして安全な家にする事をおすすめします。

- 21. 門やポーチの段差につまずいて転びそうになった……………□→段差をなくす
- 22. 靴の脱ぎ履きをするとき壁に手をついてしまう……………□→ベンチ・手スリを設ける
- 23. 雨の日の濡れた玄関で滑って転びそうになった……………□→手スリを付ける・床材を変更
- 24. 廊下や階段の足下が暗くて見えにくい……………□→足下灯を付ける
- 25. 階段から滑り落ちそうになったことがある……………□→手スリを付ける
- 26. トイレが和式で使いづらい……………□→洋式便座に変える
- 27. 冬などトイレや洗面所が寒くてつらい……………□→暖房機を設置する
- 28. 立ったまま着替えるとバランスを崩しそうになる……………□→ベンチを設ける
- 29. 浴槽に出入りするとき片足立ちで滑りそうになる……………□→手スリ・ベンチを設ける
- 30. 台所での立ち仕事がつらい……………□→イスで座って調理可能に
- 31. 棚の上の物をとろうとして踏み台を使う……………□→収納位置の工夫
- 32. ガスレンジを消し忘れて空だきしたことがある……………□→安全装置付ガスレンジに
- 33. ドアの取っ手が握りにくく回しづらい……………□→レバーハンドルに変える
- 34. ドアを開けると壁に手をついて体を支えている……………□→手スリを付ける
- 35. 開き戸のドアにぶつかりそうになったことがあ……………□→引き戸・折れ戸に変える
- 36. 敷居や畳の縁につまずいて転びそうになった……………□→段差をなくす
- 37. 寝具に布団を使っていて起き上がるのがつらい……………□→ベッドに変える
- 38. 布団の上げ下げがつらい……………□→ベッドに変える
- 39. 立ち上がったたり座ったりするとき手で体を支える……………□→イス式の生活に変える
- 40. 電気のスイッチが小さくて押しづらい……………□→大きなスイッチに変える

ひとつでもあてはまったら、

リフォームして、安全な家にすることをおすすめします。