

宮崎市で考える高齢化対策リフォーム

— 3大原則の要点まとめ —



1. 事故を未然に防ぐ〈予防〉

【目的】転倒・ヒートショックなどを防ぎ、健康寿命を延ばす

- ・ 段差解消&滑りにくい床：敷居や水回りをフルフラット化
- ・ 安全動線：寝室・トイレを同一階&近距離に、洗濯動線を1階へ
- ・ 手すり・コンセント増設：下地準備と配線整理で転倒リスク減
- ・ 造り付け収納：家具転倒を根本解消
- ・ 高断熱リフォーム：二重窓・樹脂サッシ・断熱材・浴室暖房で室温差をなくしヒートショック防止



2. 家族の負担を軽くする〈思いやり〉

【目的】介護者の身体的・精神的負担を軽減

- ・ 掃除しやすい内装材：塩ビ系フロアなど強い洗剤に対応
- ・ 見守り環境の整備：Wi-Fi配線+Webカメラで遠隔安否確認



3. 自立を支える〈尊厳〉

【目的】できる限り自分で生活できる住まいに

- ・ トイレ：洋式+洗浄乾燥便座、手すり、引き戸、寝室近接
- ・ 浴室・脱衣所：引き戸、椅子スペース、浴室暖房乾燥機
- ・ キッチン・洗面：車椅子下部オープン、IHコンロ、簡素化、冷凍庫スペース確保
- ・ 寝室：日当たり・換気重視、最終ステージを見据えた環境

まとめ

予防

バリアフリーと断熱で「事故ゼロ」

思いやり

手入れと見守りで「介護をラクに」

尊厳

水回りと寝室を整え「自分らしく暮らす」

これらを元気なうちに施しておくことで、将来の医療・介護費を抑えつつ、
家族も本人も安心して暮らせる住まいが実現できます。