



# 将来の安心に備えて考えませんか 住まいのバリアフリー

住み慣れた我が家で、いつまでも安心して暮らしたい。そんな願いを実現するためには、バリアフリー対策がとても重要です。

将来のために  
早めに準備を

バリアフリーというのは障害(バリア)となるものを、取り除く(フリー)ということ。住まいのバリアフリー対策は、たとえば日常の動作が楽になるように手すりを付けたり、つまずいてケガをしないように段差をなくすなどが基本です。今すぐに必要でなくても将来のことを考え、住まいのバリアフリー対策を計画しておくことは大切です。まずはどんな方法やアイデアがあるか、下調べすることから始めましょう。

## 段差をなくし、滑りにくい床材に

玄関や浴室の出入り口、ドアの下枠や敷居など、家の中にはあちこちに段差があります。高齢になってくるとちょっとした段差でもつまずいて、思わぬケガにつながりかねないのでリフォームなどの機会に段差をなくし、すべりにくい床材にしておくと安心です。浴室の出入り口の段差を解消する専用のスノコもあります。



## 住まいの中の温度差にも配慮

温度差のバリアフリーも大切です。冬場、十分に暖房されたリビングと、すっかり冷え込んだ脱衣所や浴室などの温度差は、高齢者だけでなく若い人にも快適とはいえないかもしれません。暖かい季節には忘れがちですが、脱衣所や浴室にも床暖房を入れたり、断熱工事などで温度差の少ない住宅にできれば理想的です。



## 転倒防止に手すりを付ける

歩く、座る、立つなどの日常の動作は、加齢とともに徐々に負担になります。それを軽減してくれるのが手すりです。階段や廊下、トイレなどの手すりはいつも利き手でしっかりとつかめるよう、両側に取り付けるのがベスト。また、しっかりと取り付けないと危険なので、壁下地の補強をしておくとより安心です。



## 暮らしのレシピ

### 冷めてもおいしい! コーンフレーク揚げチキン

粗くくだいたコーンフレークを衣にした、変わり揚げチキン。冷めてもサクサクなので、行楽弁当にもぴったりです。コーンフレークはプレーンタイプを使います。手で粗くくだくのがポイント。細かくしそぎないほうがサクサク感を楽しめます。

#### ▼材料(4人分)

コーンフレーク	2~3カップ
鶏胸肉	1枚(250~300g)
薄力粉	適量
溶き卵	1個
酒	適量
塩	少々
コショウ	少々
揚げ油	適量

#### ▼作り方

- 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩、コショウをもみこんで下味をつけ、1~2時間おく。
- コーンフレークはビニール袋に入れ、手で粗くくだく。
- ①の鶏胸肉に薄力粉、溶き卵の順

につけ、②のコーンフレークをまぶし、軽く押さえる。

④ 170°Cの揚げ油でこんがり揚げる。

#### ポイント

塩とレモンでさっぱりいただくほか、オニオンマヨネーズソースもおすすめです。

#### オニオンマヨネーズソース

マヨネーズ	1/2カップ
玉ねぎ	1/4カップ
パセリ	少々
ウスターソース	少々

#### ▼作り方

玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、すべての材料をボウルに入れてよく合わせる。ウスターソースは2~3滴ずつ加え、味をみながら量を調節する。

## 暮らしのヒント

### ペットのためのバリアフリー

危険な場所はしっかりガード、滑りにくい床材もペットに安心

愛犬や愛猫が安全に、快適に暮らせる住まい。飼い主さんだったら一番に考えてあげたいテーマです。キッチンや物置など入ってほしくない場所は室内フェンスなどでしっかりガード。滑りやすい床はカーペットを敷く。テーブルや床に物を出しませんにしないことも大切。今一度、ペットの目線で家中をチェックしてみましょう。



## 暮らしのワンポイント

こまめな掃除で、花粉の季節を乗り越えましょう  
床の掃除を重点的に。掃除機をかけるときは排気に注意!

室内に入り込んだ花粉の大半は床に落ちていますので、花粉対策には床のふき掃除が効果的です。排気をカットしないタイプの一般的な掃除機は、実は花粉を舞い上げてしまうので、使いたいときは本体部分をベランダなどに出すのがよいでしょう。カーテンやソファなどの布製品には、あらかじめ花粉防止スプレーなどを吹き付けるのも効果的。花粉をシャットアウトして、快適な春を過ごしましょう。