

高齢期を自律的に過ごすための住まいの点検票

例えば75歳ぐらいになったつもりで、あなたの住まいを点検してみましょう。

玄関・廊下

1、車椅子で玄関から道路まで出ることが出来ますか。	出来る	出来ない
2、道路から玄関まで、明るいですか。	明るい	暗い
3、玄関では、足元までしっかり見える照明になっていますか。	はい	いいえ
4、玄関の上がり降りはしやすいですか。	しやすい	しにくい
5、玄関の上がり降りのために支えるところがありますか。	ある	ない
6、くつをはくための椅子を置く場所がありますか。	ある	ない

階段

7、階段には連続した手すりがありますか。	ある	ない
8、階段の勾配は緩やかですか。	はい	いいえ
9、階段は滑りにくいですか。	はい	いいえ
10、夜、階段を踏み外さないように照明がついていますか。	はい	いいえ

便所

11、入り口に段差がありますか。	ない	ある
12、洋式便器になっていますか。	はい	いいえ
13、手すりや立ち上がり棒がついていますか。	はい	いいえ
14、介護者と入れる広さがありますか。	ある	ない
15、暖房用のコンセントがついていますか。	ついている	ついていない
16、冬には、寒くないですか。	寒くない	寒い
17、呼び出しブザーがついていますか。	ついている	ついていない

浴室・洗面脱衣室

18、浴槽は出入りしやすい高さになっていますか。	はい	いいえ
19、入浴しやすいように手すりがありますか。	ある	ない
20、いったん腰掛けて浴槽に入れるような場所がありますか。	ある	ない
21、浴室洗い場の床はすべりにくいですか。	はい	いいえ
22、洗い場は、介護者と一緒に入れる広さがありますか。	ある	ない
23、浴室は寒くないですか。	寒くない	寒い
24、脱衣室から洗い場への出入り口に段差はないですか。	ない	ある
25、脱衣室に暖房用のコンセントがありますか。	ある	ない
26、洗面台は、椅子に腰掛けて使えますか。	使える	使えない
27、廊下などから脱衣室への出入り口に段差はないですか。	ない	ある

台所

28、流し台の高さはいかがですか。	丁度良い	よくない
29、使いやすい収納になっていますか。	はい	いいえ
30、台所に物があふれていませんか。	いない	あふれてい
31、作業する手元は明るいですか。	はい	る
32、冷蔵庫→流し→レンジの順に並んでいますか。	はい	いいえ
33、椅子に腰かけて作業が出来る台がありますか。	はい	いいえ
34、ガスコンロは安全装置付ですか。	はい	いいえ
35、ガス洩れ警報機がついていますか。	はい	いいえ
36、消火器を備えつけていますか。	はい	いいえ
37、台所や居間の出入りに段差はありませんか。	ない	ある

寝室・居間

38、寝室のある階に,便所がありますか。	ある	ない
39、寝室のある階に,台所・居間・浴室がありますか。	ある	ない
40、便所にすぐいけますか。	いける	いけない
41、寝室や居間の出入りに段差がありますか。	ない	ある
42、ベッドを使っていますか。	はい	いいえ
43、寝室や居間の日当たりはいいですか。	良い	悪い
44、寝室や居間の風通しはいいですか。	良い	悪い

その他

45、出入り口の開閉がしにくいところがありませんか。	ない	ある
46、コンセントの位置が低すぎて使いにくいところがありませんか。	ない	ある
47、部屋に物があふれていて,動きにくい箇所がありませんか。	ない	ある
48、水道のカランやガスコックなどの使いにくいところがありませんか。	ない	ある
49、物干し場まで段差なく行けますか。	行ける	行けない
50、庭やバルコニーへの出入り口の上り下りはしやすいですか。	しやすい	しにくい

右側回答の個数 10 個以下	ほぼ安心です
11 から 25 個	手近に改善できるところから改善していきましょう
25 個以上	本格的に住まいの改善を考えましょう

2001 年度に委託を受けた展示パネルの 1 枚として、福医建研究会が作成した「住まいの点検表」(担当/馬場昌子)を、A4×2 ページにまとめました。
(高度成長期に建設された都市型住宅の場合、ほぼ 25 点以上になります。)