



アウムでは上質な暮らしのために、
様々な専門家とコラボしてリフォームのご提案をしています。
今回は、福祉環境アドバイザーの矢作先生に、
快適な「浴室のバリアフリー」についてお聞きしました。



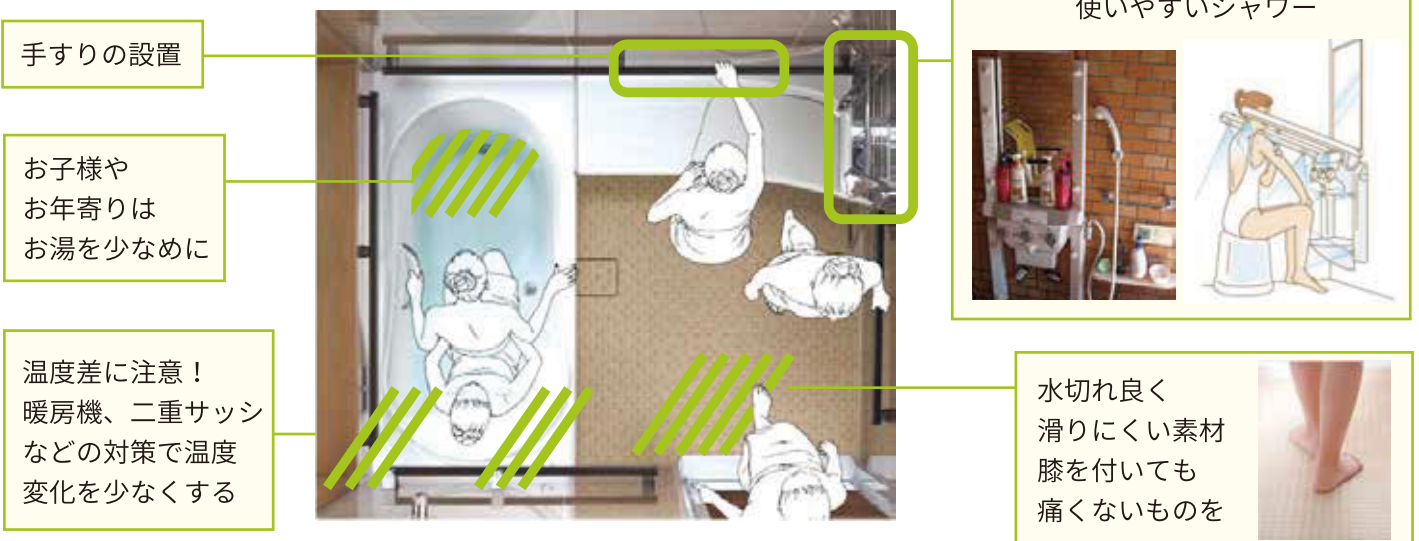
福祉環境アドバイザー

矢作 聡 先生

福祉住環境コーディネーター2級
ホームヘルパー2級
高齢者疑似体験インストラクター
宅地建物取引士

浴室の温度差は見えないバリア

冬はヒートショック対策が重要！



お風呂がカビやすい、寒い、入りづらいというのは、
全てバリアと言えます。カビやすいのは、お風呂場が常
時濡れているからです。滑って大きな怪我をしないよう
に、浴室や脱衣所の床や壁は、**水切れがよく、滑りにく
いもの**でなければなりません。足元が悪い場合は、手す
りの設置も考えましょう。

浴室は、これからの季節は**寒さ対策が重要**になります。
室内の温度差は脳や心臓にとって、**非常に危険な「見え
ないバリア」**です。浴室用の暖房機を設置するのが一番

ですが、窓を二重サッシにするのも効果的です。

浴槽が大きい場合は、お湯をたっぷり張ると浮力が働
き、思わぬ事故につながります。小さなお子様や体重の
軽いお年寄りが入るときは、**お湯を少なめに**しましょう。
脳や心臓の発作で意識を失ったり、動けなくなったりして
溺れてしまうのです。**発作の引き金は、急な温度変化**によ
るヒートショックですから、居室と風呂場の温度差をなく
すことが大切です。飲酒後すぐの入浴や熱すぎるお風呂も
危険です。