

# 老後の安心 「衣食住&記録」

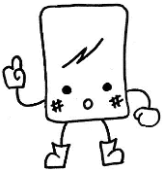
## ◎「住」・安全で快適な家作り

高齢になり、身体能力が衰えてくると、住み慣れた家でも、若い時には平気だった所が危険箇所になったり、生活しにくくなったりします。身体の状態に合わせて、あるいは将来を考えて、家のリフォームを検討してみましよう。安全面や快適さを考えたりリフォームのポイントを紹介します。

まず、家の中の危険な場所について見ていきたいと思います。国が作成した『高齢社会白書(2016年版)』によると、高齢者の家庭内事故のきっかけは、1位「転落」(30.4%)、2位「転倒」(22.1%)、3位「さわる・接触する」(14.5%)、4位「切る・刺す」(10.1%)、5位「誤飲・誤嚥」(9.3%)となっています。また、国民生活センターの調査では、危害の原因になった箇所は、1位「階段」、2位「ドア・柱・敷居など」、3位「浴室」、4位「脚立・はしごなど」、5位「床」となっています。

リフォームと言っても、手すりを取り付けるなどの小規模なものから、廊下を拡げたり水回りを移動したりという大規模なものまでありますが、ここでは、手軽にできる小規模なものをいくつか紹介します。

### ◆手すりを取り付ける



階段や浴室、トイレなど、段差がある場所、立ち座りをする場所、身体の向きを変える場所には、手すりを取り付けておきましょう。特に階段は危険な箇所の1位です。できるだけ早く手すりを付けた方がいいでしょう。また、手すりの取り付け位

置は、年齢や身体の状態によって、高さ、左右、向きも異なりますので、その時の状況に応じて見直しましょう。

### ◆段差をなくす

ドアや敷居の小さな段差は、車椅子の通行にジャマになるだけでなく、お年寄りにとっては転倒の原因にもなり、非常に危険です。段差の解消は、バリアフリーの基本です。段差にミニスロープを取り付けるだけなら、ご自分でも簡単にできます。ただし滑って動く危険ですので、しっかり取り付けることが肝心です。

### ◆引き戸に替える

室内のドアは、引き戸にリフォームしておくと、車いすや杖をついての開閉がしやすいになります。

### ◆取っ手を付ける

高齢になると指先の力が弱まり、つまんでまわす、指でひっぱるなどの作業が難しくなります。握力が弱くなっても掴みやすいよう、ドアには軽い力で開くレバーハンドルを取り付け、収納扉には大きめの取っ手、窓サッシには掴んで開閉できる大型ハンドル、水道の蛇口には片手で簡単に出し止めできるレバー式を取り付けておきましょう。

### ◆床材を変える

フローリングの床は滑りにくい素材や柔らかいコルク材などを選んで、安全性を高めておきましょう。最近では、転んだ時に衝撃を吸収してくれる柔らかいフローリング材もあります。また、階段をカーペット敷きにする、滑り防止、衝撃を吸収するので転倒事故が起きてもケガが小さくて済みます。

## ◆照明を変える

年を取ると視界が暗くなり、より明るい照明器具が必要になります。リフォームの際には明るさを変えることができるLED照明を選んでおくのが便利です。またLED照明なら寿命が長く、交換作業をする必要がないので、安全性が高まります。

## ◎「記録」・もしもの時のためのノート

最近、本屋さんに行くと、「終活」とか「エンディングノート」というタイトルをよく目にするようになりました。

「終活」とは「人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行うこと」です。例えば、自分のお葬式やお墓について考えておいたり、財産や相続についての計画を立て、身辺整理しておくといった内容で、これらの活動を行うことで、残された家族に迷惑をかけることも無くなり、また、安心して余生を過ごすことができます。

「エンディングノート」とは、自分に、もしものことがあった時のために、伝えておきたいことをまとめておくノートのことです。ご自分の考えや希望を明確にして、「家族や親しい人たちに伝えるための手段、それが「エンディングノート」、別名「終活ノート」です。エンディングノートには、例えば、次のような内容を書き込んでいきます。

- ◇自分のこと(基本情報)
  - 名前、生年月日、血液型、住所、かかっている病気と病院名
- ◇親戚・友人・知人リスト
  - 親類関係、友人関係
- ◇自分の財産について
  - 預貯金、株式、不動産、有価証券や金融資産、借入金やローン



◇保険・私的年金(個人年金、企業年金)  
生命保険、傷害保険など加入保険、個人年金、企業年金

◇携帯電話、会員サービスなど  
※解約をお願いしたいものなど  
携帯電話、インターネットプロバイダ、その他会員サービスなど

◇介護・告知や延命治療献体など  
介護が必要になった場合、介護のための費用、資産管理をお願いしたい人

### ◇葬儀のこと

葬儀の実施について、葬儀業者や会場について、葬儀の費用、宗教・宗派について、戒名・法名について、葬儀の規模

### ◇お墓のこと

希望する埋葬方法、お墓の費用について、その他、お墓について伝えておきたいこと

◇形見分け遺品の整理(処分品リスト)  
形見分け、遺品の整理、遺品の個別対応リスト

### ◇遺言書や依頼相談先リスト

遺言書の有無、遺産分割について、依頼・相談先リスト

### ◇自分史

親や兄弟との思い出、学歴、職歴、幼少期、60代の思い出、配偶者との思い出、子供との思い出、これまで住んだ家や場所

### ◇大切な人へのメッセージ

一度に書きあげなくても、書きやすいところ、興味のあるところから書いていきましょう。緊急時に必要なこと(持病、貴重品や保険の情報、友人・知人の連絡先など)を先に書いておくのが安心です。今までの人生を振り返りながら、自分だけのエンディングノートを作ってみてはいかがでしょう。

◎「わいわいタイムス」3月号は3月5日(日)に発行予定です。