

住まいのかわら版

Vol. 10

2023年10月号

株式会社コバホーム

相模原市緑区長1746-1
TEL.:042-784-5110

「年を重ねたからこそ」の住環境を考えてみましょう
家の中でのケガを防ぎ、生活しやすくするポイントや、
快適さをアップさせるヒントをご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「年を重ねて考える住環境」です。
年を重ねると、ちょっとした油断でケガをしたり、掃除なども億劫になりがち。少しでも快適に暮らせるヒントをご紹介します。

ケガなどのリスクを減らす住環境にする

・安全のため、床にモノを置かない、敷かないように心がける

床にバッグや新聞などがあると、それにつまずいてケガをする恐れが。床以外に置き場を決めることで、床がスツキリするだけでなく、モノの位置が決まり、探しモノも減らせます。モノを置く際、背伸びをしたり、無理にかんだりしない位置に設定すると、なお良しですね。

床にじゅうたんやラグを敷かない、座布団も置きっぱなしにしない、というののポイント。年を重ねると、床とじゅうたんの縁という、少しの段差で

もつまずくことがあるそう。また、座布団を踏んで足を滑らせてしまう恐れが。温かみのある雰囲気は良いですが、ラグやじゅうたん、座布団がないことで掃除がラクになり、大きな敷き物の洗濯の大変さから解放されるといったメリットも。検討の余地ありではないでしょうか？



たとえば、普段使いのバッグを置くなら、腰高くらいの位置だと、ムリなく取ることができ、中身の出し入れもしやすいです。

・重いモノは下に置く

土鍋や大きな鍋など、重いモノを収納棚の上の方に置くと、出し入れの際に思わぬケガにつながる危険が。



玄関ホールに宅配の荷物などのモノを放置すると、出入りの際にじゃまになり、つまずきの一因に。届いたら、すぐにモノを出して片付けましょう。

収納棚の下の方に置きましょう。ちなみに、よく使うモノは、手の届きやすい腰から肩の高さに置くことで、無理なく使うことができます。

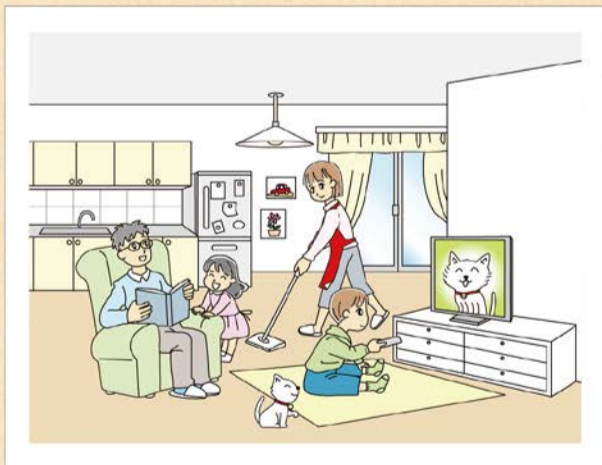
間取りや設備を見直して、より快適に

年を重ねて、リフォームを考える人もいるかもしれません。どんな間取り

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

や設備なら快適か、元気なうちに考えてみるのも良いですね。

・段差のないバリアフリーが最適！

床に段差がないと、つまずきの心配がないだけでなく、掃除もしやすく、各段に動きやすくなります。

・手すりをつけるならプロに相談を

将来、手すりをつけるなら、壁の補強をおすすめします。高さは身長によってもさまざま。歩行のためなのか、つかまり立ちのためのものなのか、用途にもよるので、プロに相談してみるといいですね。

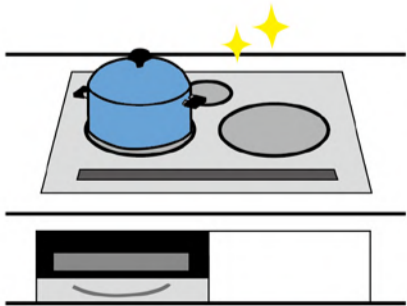
・寝室の環境と扉の仕様も検討を

リビングはもちろん、将来の介護のことも考えて、寝室も日当たりが良いか、窓から緑が見えるか、など、住環境に配慮すると良いですね。ほかに滑りにくいフローリングの採用や、ドアを開き戸から引き戸にする、歩行のしやすさがアップ。万が一、

車いすを使うことがあっても、引き戸なら開閉しやすいです。

・動線をシンプルにする

廊下をなくして、LDKや寝室から水まわりに直接行く間取りなら、ワンアクション減らせるので、動きやすさもアップします。特に、寝室のそばにトイレや洗面室を配置することはおすすめ。夜中、トイレに行きやすく、万が一、介護の際も寝室から浴室への移動がしやすく、介護の負担を軽減することができます。



キッチンのコンロをIHにするのもおすすめ。着衣着火による重大な事故へのリスクを減らすことができます。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

eスポーツ、幅広い年代に人気

さまざまなゲームがありますが、インターネットゲーム内で、対戦をして競う「eスポーツ」が注目されています。世界的に大きな大会が開催され、高額な優勝賞金が話題に上がることもありますね。そんなeスポーツ、若者だけのものではありません！今や、高齢者も楽しむ人が増えています。縦横のバズルをつなげて消していくゲームや、相撲のゲームなどが人気だそう。みんなでわいわい盛り上がりたり、交流も広がったりと、気分が上がるのはもちろん、外出の機会にもなり、健康的な生活に一役買うと言われていています。また、考える力や判断力が養われ、認知機能を鍛えることが期待できるなど、その効果について研究も進んでいるそうです。目の負担を考え、長時間の使用は避けつつ、まずは、簡単なゲームから始めてみると良いですね。



サブスクがさらなる進化！

サブスクリプションとは、直訳すると「会費」などの意味。月額料金を支払ってさまざまなサービスが受けられ、通称「サブスク」と言われるこのスタイルが、さらに充実しているそうです。たとえば、すごろくなどのボードゲームやカードゲームのサブスク。ボードゲームは家族や友達と気軽に遊べる魅力がありますが、何度も遊ぶうちに飽きることも。そこで、月々月額料金を支払い、さまざまなゲームをレンタルすることで、飽きることなく、気軽に遊べます。ちなみに、知育玩具のサブスクもあるようです。電動歯ブラシのサブスクも！最初に本体と替えブラシが届き、2回目以降は替えブラシが届くのが基本とか。まずは体感を試したいという場合にも良いですね。また、子ども用の替えブラシを扱っているところもあるそうです。ほかに、オンラインでの英会話レッスンや、香水が毎月試せるサブスクも。「サブスク おすすめ」と検索して、チェックしてみてくださいね。

鶏皮って実は栄養豊富

ジューシーな鶏皮。でも脂っこく、カロリーも高いことから、避けてしまう人もいるのでは？ そんな鶏皮、実は、さまざまな栄養があるのだそうです。たとえば、皮膚や腱・軟骨などを構成する重要なたんぱく質「コラーゲン」をはじめ、皮膚や粘膜の健康を維持する「ナイアシン」、骨の健康維持に欠かせない「ビタミンK」など。そんな鶏皮を手軽に食べてみましょう。鶏皮を適当に切って、少し土手をつくったアルミホイルの上に乗せてオーブントースターで焼けば、鶏皮がパリッとなり、おつまみに最高！鶏皮ポン酢は、塩をまぶして5分程放置し、水気を絞った鶏皮を茹で、火が通ったらザルにあげて太めのせん切りにします。鶏皮が冷めたらきゅうりとポン酢で和えるだけ！大葉やネギと合わせてもOK。おつまみに、副菜に、おすすめですよ♪



サステナブルな社会へ向けて エコフレンドリーな暮らしを

住まいの快適レポート

地球温暖化など、環境問題が取りざたされている昨今。日常生活でも、美しい地球を守るための意識を高めて環境に優しい取り組みを実践していきましょう。

できることから
始めよう！
身近に取り組みたい
エコフレンドリーライフ



エコフレンドリーとは、自然環境をはじめ、人や動物に優しい取り組みを行う活動のこと。SDGsの一環で、サステナブルな社会の実現を目指すことを意味します。近年では多岐にわたる企業で推進されていて、さまざまなエコフレンドリー製品なども頻りに目にするようになりました。日々の暮らしの中でも、“環境に優しい”工夫を心がけてみませんか。

手軽にできる日常ルール

エコバッグとマイボトルを携帯

レジ袋やペットボトルなどのプラスチックゴミの問題は、環境汚染や健康被害など深刻です。特に海に流出したプラゴミは海洋生物への影響など重要課題。



ゴミの分別を徹底し、リサイクルを意識

自治体のルールに従い、きっちりとゴミ分別をしましょう。ダンボールは資源物として有効活用。森林伐採による環境破壊の防止にもつながります。また不要になった洋服はリサイクルショップを利用したり、支援団体などに寄付するの也不错です。



環境に優しい洗剤を使用

天然成分100%の食器用洗剤や植物由来成分配合のエシカルシャンプーなど、環境に配慮したアイテムを選ぶようにしましょう。

ショッピングにも配慮

再生素材ファッション

リサイクル素材を用いた洋服やバッグ、海洋ゴミを再生した靴など、次々とファッションアイテムが登場しています。エコフレンドリーな取り組みをしているブランドを選んで購入してみてください。

次世代へ繋ぐインテリア

使い捨ての意識は極力減らしたいものです。永く愛用できる天然無垢材のテーブルや、再生可能素材で作られたインテリアアイテムをセレクトするようにしましょう。



リノベーション住宅 現場見学会

完全予約制

フリーダイヤル：0120-934-926

建て替えせずに超新築に！

場所：相模原市緑区大島3185-17



耐震補強・まるごと断熱（魔法瓶のような家）

お気軽にお問い合わせください。

ペットと一緒に豊かな暮らしをしたいと
考えている方必見！

間違いがしるし答え：①天井の照明 ②壁の花の絵 ③冷蔵庫のメモ ④お母さんのモップ ⑤お父さんの読み物

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介ください。

TEL:042-784-5110 / FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp