

一緒にいても、外出先でも 大切な家族を やさしく見守りたい

高齢者だけでなく、大人も子どもも、在宅中も外出中も。
家族みんながこちよく過ごせる工夫を考えてみましょう。

【コラム監修者】
リフォームガイド
Yuu



【プロフィール】
住宅リフォームコンサルタント・住宅リフォームガイド、一級建築士。
講演・監修・取材を多数こなす。過去を継ぐものではなく、未来の暮
らしを創る「リライフのリフォーム」を提唱。
Webサイト「リフォームのポイント・裏話」
<http://www.ne.jp/asahi/net/rehome/>

★プロが教える★ ここに注意したい。高齢の家族との暮らし

就寝中など屋内の 熱中症に注意を

高齢になると体温調節機能が低下
するのでエアコンを習慣的に使うよう
心がけて。フィルターなどが汚れている
と効きが低下します。盛夏前に掃除
して動作をテストしておきましょう。



転倒防止のためにも 片付いた住まいに

動くのがおっくうになるのも散らかる
原因。収納場所が高すぎると片付け
にくいだけでなく危険です。手が届き
やすい位置の引出し収納に、探しや
すいようラベリングして整理を。



もっとも多い侵入経路 「窓」対策をしっかりと

高齢者や子どもだけの在宅時や、
留守中の備えとして、窓に防犯対策を。
防犯フィルムを貼るだけでもリスクを
減らせます。割れにくいので地震や
台風などの備えにも役立ちます。



年齢を重ねても 我が家で元気で快適な 暮らしを楽しみたい

転倒などに気をつけて元気で快適に
暮らすために住まいをみなおしてみませんか。

【コラム監修者】
住まいの
性能・安全ガイド
井上恵子



【プロフィール】
住まいのアトリエ井上一級建築士事務所所長。日本女子大学非常勤講師。
安心・安全な住まいを見極め、女性視点でサポートする一級建築士。新聞
やwebでのコラム執筆、セミナー講師などで活躍。著書に「大震災・大災
害に強い家づくり、家選び」（朝日新聞出版社）他。

★プロが教える★ 将来に備えた住まいの工夫

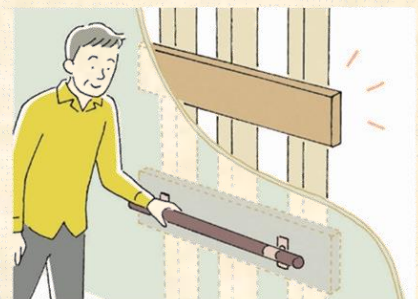
段差に気づきやすくして つまずきを回避

家の中でも多いつまずきからの転倒・
転落。ちょっとした段差が大きなケガ
につながることも。照明器具を明るい
ものに取り換えたり、段差部分に目立
つ色をつけるなど見やすくする工夫を。



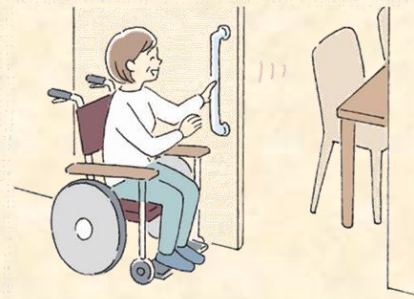
廊下の壁には 手すり下地で備える

段差のある場所や廊下には手すり
があると便利です。まだ必要ないと
思われる場合は、将来手すりが必要に
なったときに備え、まずは壁に下地を
設置しておくのと良いでしょう。



車いすが必要になったら 間口の広い引戸に

車いすに必要な出入口の有効幅は
80~85cm以上と言われます。また段差
があっても移動しにくいので、自由に
行き来しやすいように間口を広めに
とり、敷居のない引戸を選びましょう。



秋の Event



★構造見学会 西海市西彼町パールタウン

★完成見学会 西海市大瀬戸町

時間 10:00 ~ 17:30 雨天決行

新型コロナウイルス感染対策のため、
予約制の見学会となっています。
ご予約されてご来場ください。
詳細はホームページ等でお知らせします。
TEL:0959-28-1234
または、TEL/LINE 080-1791-4408 担当:井手

★モデルハウスはいつでもご覧になれます☆多
宿泊体験もできます!ご連絡ください。



市場建築の家づくり

<長期優良住宅です>

- ◎ 建築基準法（震度7程度）の1.5倍の地震で倒壊しない耐震性を構造計算によって確保しています。
- ◎ 数世代にわたり使用できるよう、100年使用できるように床下、小屋裏の点検などがしやすくなっています。
- ◎ 内装、設備については、維持管理・更新がしやすくなっています。
- ◎ 将来のライフスタイルの変化に応じて間取りの変更が可能な可変性をもたせています。
- ◎ 現在の断熱基準を上回る省エネルギー性で、電気代が削減できたり、健康的に暮らせるよう配慮しています。
- ◎ 長期的な維持保全計画をたて、住宅履歴を保存します。

<大切な家族を守る省令準耐火構造です>

火災が起きた際でも、燃え広がるのを防ぎ、避難に要する時間を確保します。
火災保険料も一般の木造に比べて約1/2になり、たいへんお得です。

<安心の保証>

工事完成保証 工事期間中に当社に万が一のことがあっても責任をもって工事を完成させます。
住宅瑕疵保険 主要構造部の瑕疵や雨漏りを10年間保証します。
地盤保証 地盤調査を行い、地盤が原因の事故を20年間保証します。



暑い日の
熱いレシピ

コチュジャンチキン

熱量 391kcal (1人分)

甘辛いたれが
食欲をそそる

■材料 (2人分)

とりも肉……大1枚 (300g)
ズッキーニ……1本
塩 ……少々
サラダ油 ……小さじ2
【コチュジャンだれ】
コチュジャン……大さじ1
みりん ……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
酒 ……大さじ1/2
砂糖 ……小さじ1

■作り方

1 とり肉はひと口大に切る。ボールにたれの材料を
合わせ、肉を10分以上つける。
2 ズッキーニは3等分し、4つ割りにする。
3 フライパンに油小さじ1を中火で温め、ズッキーニを
軽く焼き色がつくまで焼く。塩をふってとり出す。
続けて、油小さじ1をたし、とり肉を皮側を下にして
中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして
中に火が通るまで2~3分焼く。器に盛りつけ、
ズッキーニを添える。



レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範