

# ワンポイント介護

## 安全で快適な住まいの工夫

### ●照明が行き届いた住まい

高齢者は若い頃に比べて視力が低下しています。  
明るいところから暗いところに入ったとき、逆に暗いところから  
明るいところへでたとき、目が慣れるのに時間がかかります。  
そのためにすべったり、つまづいたりして転倒する危険もあります。

#### ①玄関の照明

玄関では上がりがまちの昇り降りや、靴を  
脱いだりはいたりの動作を行います。  
暗いと動きにくいので、明るさを確保しま  
しょう。



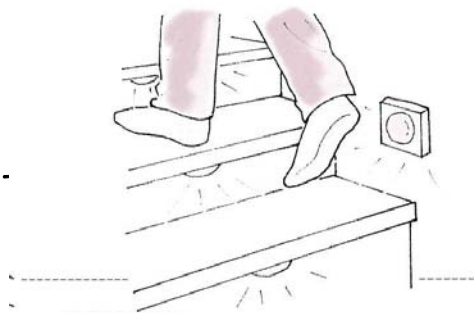
#### ②廊下の照明

廊下は暗いところがあったり、明るいところ  
があったりすると動きにくいこともある  
ので、明るさを均一にすることが大切です。  
夜間トイレに立つこともあるので、スイッ  
チは手が届きやすくわかりやすい場所に設  
置しましょう。



#### ③階段の照明

階段はすべったりつまづいたりすると、落下の  
危険もありますから、ほかの場所より照明に気  
を配りましょう。  
明るさに加えて、見やすさがポイントです。



\*若い人にとっては「安全」な明るさでも  
高齢者にとっては「危険な暗さ」になっ  
ていることもあります。  
明るい照明にしたり、照明をプラスした  
して、見やすいスペースに変えましょう。