

## ～ Topics～

- ・「シルバーウイーク 介護・高齢者リフォームのご紹介」
- ・今月のイチオシ「手すりの設置」
- ・健康生活「早口言葉で脳トレ」
- ・施工事例「新築住宅施工特集」

## 今月の話題

# シルバーウイーク ～介護・高齢者リフォームご紹介～

住み慣れた愛着のある我が家で、なるべく家族に負担を掛けず自立して暮らしたい。

高齢となったご両親に少しでも快適な住まいにしたい。

など

その為のリフォーム例をご紹介します！



## 1 玄関・廊下・階段

出入りに負担のかかる玄関や廊下は外出から遠退ける一因。介護者の負担減少の為にも考慮したい場所です。



### 【玄関】

- ・ポーチ階段を高齢者の歩行しやすいスロープにし、手すりを設置
  - ・玄関ドアを開き戸から引き戸に変える事で車いすでも通りやすく
  - ・上がり框の高さに合わせて式台の設置、又はスロープ仕様にする
  - ・靴を履く為の簡易ベンチを設置する。
- スペースが限られている場合は収納式がオススメ



### 【廊下・階段】

- ・廊下、階段に手すり設置。床材を滑りにくい素材に変える
- ・廊下、階段に足元灯を設置し夜間は常時点灯またはセンサーで自動点灯させる
- ・階段の勾配が急な場合は階段自体を緩い勾配にリフォームするのがオススメ



## 2 トイレ

- ・和式トイレ→洋式トイレに変更
- ・トイレ内に手すり設置
- ・介護者が入れるように壁を広げる
- ・開き戸を引き戸仕様に変更し、建具枠等の段差は無くす

立ち上りがりを設置して補助



## 3 浴室



でユニ断熱性能アップ仕様

- ・ヒートショック予防に浴室暖房を
- ・浴室内とバスタブに手すりを設置
- ・浴室ドアが折戸や開き戸の場合は引き戸にする事で出入りが楽に

## 4 リビング・寝室

- ・出入口や室内の段差解消しつまづきにくい仕様に
- ・扉を引き戸仕様にし出入りを楽に
- ・要介護者の寝室とリビングを近づけて、介護者の負担を軽減



段差出入口の解消



### ◆ 介護・高齢者リフォームに対する補助金 ◆

申請するには、要介護度の介護認定を受け、地域のケアマネジャーとのプラン検討の必要があります。ご興味のある方は当社にてサポートさせていただきますので、お気軽にご連絡ください。

今月のイチオシ **家庭内事故から高齢者を守る！転倒予防に、まずは手すりの設置を！**

**トイレ L型手すり**



材料、施工費一式  
700×600mmの場合

**¥22,000 税込**

手すりにつかましながら上下や左右に動きたいと、縦の動きと横の動きの両方を1つでサポートします！



**浴室 I型手すり**

滑りや転倒を防ぐ効果があります！



材料、施工費一式  
600mmの場合

**¥22,000 税込**

**高齢者の10人に1人は転倒で要介護に！**



**健康生活**

**早口言葉で脳トレ**

大きな声を出して、繰り返し読むことで聴覚も刺激され、**脳の活性化**が期待できます。口の周りの筋肉が鍛えられるので、**食べ物が飲み込みやすくなる、声が出しやすくなる、呼吸がしやすくなる**などの効果もあり、お手軽にできる脳トレメニューです。食事の前に行うとさらに効果的です！

**初級編**

- ・ 生麦 生米 生卵
- なまむぎ なまごめ なまたまご
- ・ 庭には鶏が2羽いました
- にわには にわとりが にわいました
- ・ 生ナマス 生ナマコ 生なめこ
- なまなます なまなまこ なまなめこ



**上級編**

- ・ 七生麦 七生米 七生卵
- なななまむぎ なななまごめ なななたまご
- ・ 東京特許許可局局長 今日急ぎよ許可却下
- とうきょうとつきよきよかきよくきよくちょう きょう きゅうきよ きよか きゃつか
- ・ ぶたがぶたをぶつたらぶたれたぶたがぶつたぶたをぶつたので
- ぶつたぶたとぶたれたぶたがぶつたおれた

みんなで挑戦してみましょう！



**中級編**

- ・ 派出所で手術中
- はしゅつじょでしゅじゅつちゅう
- ・ 東京都特許許可局
- とうきょうと とつきよきよかきよく
- ・ 新人歌手新春シャンソンショー
- しんじんかしゅ しんしゅん しゅんそんしゅー



**番外編**

- お口周りの老化度をチェックしてみましょう！  
5秒以内を目安にして、次の文章を3回繰り返して言ってみてください。  
「パピペボ タチツト ガギグゴ」  
あまりうまく言えなかった方は、ちょっと老化現象が進んでいるそうです。
- ・ パピペボ が難しい方 → 唇の老化
  - ・ タチツト が難しい方 → 舌の老化
  - ・ ガギグゴ が難しい方 → のどの老化

毎日のトレーニングで脳を鍛えましょう★



**施工事例** ～新築住宅施工特集～



当社にて施工させて頂きました。誠にありがとうございました  
新築・リフォーム・外構工事、ご相談お気軽にどうぞ！



--- お問い合わせは ---  
小代築炉工業株式会社  
〒879-2458 大分県津久見市入船西町21-1  
電話：0972-82-4155 ファックス：0972-82-5280  
メール：home@koshiro.co.jp

