

住宅改修・事例紹介 11

はんどで施工した事例をご紹介します。
ぜひ、参考資料としてお役立て下さい。



玄関上がりかまちの昇降を安全に

このようなことでお困りでした

玄関上がりかまちの高さは 30cm あり、ご自分で置いた台を使い下駄箱につかまりながら昇降していました。段差を上がる時に腰や膝に痛みを感じ、外出が辛いものになっていたので『上がりかまちの昇降を、楽に行えるようにしてほしい』とご相談いただきました。



N様（女性）70代
要支援 1

両膝関節症、腰椎椎間板ヘルニアによる痛みがあり、歩行が不安定な状態でした。また、両下肢の筋力低下もありました。

Before & After



高さ 30cm の上がりかまちに対して、わずか 8cm ほどの踏み台を置いていました。その横にある下駄箱につかまりながらの昇降や、靴の脱ぎ履きは体への負担も大きく、転倒の危険もありました。



下駄箱の反対（壁側）に高さ 15cm の踏み台を設置・固定しました。上がりかまちの半分の高さにすることで、バランスよく昇降できます。



踏み台の昇降時に、姿勢が安定するように縦手すりを設置しました。この場合、廊下側・踏み台側のどちらからでも、ちょうど良い位置を握られるように、手すりを長めにするのがポイントです！



扉から踏み台までの移動時に、体を支えるための横手すりも設置しました。これで、一連の動作が安定します。

施工後の感想

膝や腰の痛みが比較的軽い時期から、下駄箱につかまって昇降するのが習慣になっていて、壁側に踏み台と手すりを設置することは思いつきませんでした！扉までも一直線で行けて楽になりました。

