

シニアの収納 楽になる方法

シニアになったら趣味に時間を
を使い、悠々と日々を過ごした
いものです。家では、片付けに
煩わされることなく、ゆったり
寛いで過ごせるようにしたいで
しょう。しかし、家事や収納は
ついてまわります。シニアにな
っても続く家事や収納が、もっ
とラクになる方法を考えてみま
した。

◎捨てる勇氣

シニアが長く住んでいる住宅
であれば、モノであふれている
可能性があります。不要なモノ
をたくさんしまい込んでいるか
もしれません。シニアの収納で
まず大事なことは、捨てる勇気
なのかもしれません。

◎無理のない動作

年齢を重ねると、腕が上がり
にくくなったり、腰を曲げるこ
とに負担を感じたりするようにな
ります。モノを片付けるには
身体を動かします。毎日繰り返
しても辛くならないようにする
ことが大切です。我慢しなけれ
ばならないような方法は適切で

はありません。

キッチンの吊戸棚の高いところからモノを取り出す時には、手が届くとしても踏み台を使つたほうが身体への負担が少なく、落とす危険を避けることができず、床下収納は出し入れでヒザ曲げてしゃがみこむ必要があります。高い吊戸棚や床下収納に頼らない収納に改めるべきでしょう。つまり、出し入れしやすい範囲に、よく使うモノを集めて収納することです。シニアは、出し入れしやすい範囲が狭くなります。キッチンだけでなく、クローゼットや押し入れなども同様、出し入れがラクな範囲に収納するようにしまし

ょう。
一般的な出し入れしやすい収納範囲は、立ち姿勢のときに軽く挙げた手が届くところから腰の下あたりです。手を下げた指先から床上までも使いやすいとされます。しかしシニアの場合は範囲が狭く、目の高さから腰の位置くらいが目安です。

日常生活で頻繁に使うモノは優先して使いやすい位置に収納します。普段着やパジャマも使いやすい場所に収納しましょう。天袋など高い位置に収納している大切なモノは出し入れしやすい場所にしまい直します。

◎生活動線

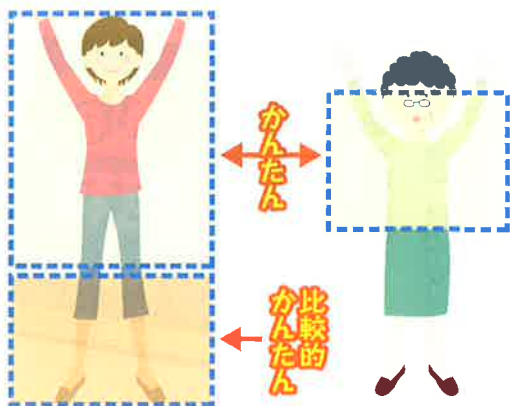
モノの収納場所がストレスになつていないでしょうか。洗濯物を取り込む場所、たたむ場所、しまう場所。また、買い物袋を

最初に置く場所など、毎日の生活で移動した経路をつなげたものが生活動線です。その動線に合わせて、モノの置き場所や収納場所を見つけていくと、無理なく自然に片付くようになり

◎隠す、見せる

隠す収納と見せる収納があるのはご存じでしょう。隠す場合はしっかりと分類しておかないと、どこに何があるか分りにくくなります。見せる収納とは飾ることですが、シニアの場合は、毎日使うモノを見せておく方法とを考えてください。いつも目につくようにしておけば、忘れないうつかり同じモノを買ってしまうとか、探し回って疲れ果てるといったことがなくなります。

〈出し入れしやすい範囲〉 シニアと若い主婦の比較



読者からのお便り

美しい肌でした

松山市 渡部百合子様
健康ライフ、紫外線対策参考になりました。日焼け止めクリームをぬっているからといって完全ではなく、時間も気にしなければならぬのですね。シワ、シミがたくさん入った肌になつてしまいました。少しでもダメージを少なくしたいです。昔は色白の美しい肌でしたが、自分で言うのもなんですが、美しい秋空の下、肌をいたわりながら家庭菜園を楽しみます。



重宝しているオートグリル

水戸市 片岡マサ様
オートグリル付ガスコンロは毎朝の焼き魚に大変重宝しています。レシピでは、表何分、ひっくり返して何分とありますが、それをしなくて済むからです。

料理はガス

高松市 谷雅樹様
やっぱり、料理はガスでつくるのが一番です。

給湯器で快適生活

奈良県御所市 森小夜子様
給湯器のある生活を始めて4カ月。蛇口をひねるとお湯が出てくる、こんな楽な生活、快適な生活をおくらせていただきました。ありがとうございます。

親切に対応してもらい

大阪府和泉市 谷川康子様
こんなにちわ奥さん、いつも楽しみにしています。先日、お風呂の自動湯はり動かなくなつて、ガス屋さんに来てもらいました。とっても親切に対応してもらって、部品を取り替えてもらいました。とても助かりました。ありがとうございました。

知らないうち

滋賀県米原市 笹木葉瑠奈様
家を建ててから17年経ち、給湯器を取り替えました。ボタンの押しすぎで反応しなくなつたのです。17年前から来ていただいている方にお願ひしました。「設定温度を一番高温にすればなしはよくない」と教えてくださったたり、すごく親切で、嫁いで間もない私にも気さくに話しかけていただきました。これから寒くなります。温かいお風呂に浸かれるのは幸せなことです。「ガスメーター新発見の巻」読ませていただきました。いざという時、知らないことほどおそろしい事はないと、勉強になりました。