

## 10.バリアフリーは足腰を弱くする?

最近、一定の規模の公共建物はバリアフリーにすることが決まったようです。

マンションもバリアフリーが多くなり、私の住んでいるところも同様の建物で、外からは段差なしで部屋まで入ることができます。また、室内でも和室もトイレも段差はありませんが、浴室だけは排水の関係で15センチぐらいの高さがあります。

入居して最初は「良い建物だ」と思っていたわけですが、そのうち外へ出かけた時に少しの段差でもつまづくようになりました。マンションに引っ越す前は2階建ての戸建て住宅に長い間住んでいましたが、トイレは階下のため一日に9回や10回は階段を上り下りしたので、マンションでいうと9階分を上ったり降りたりしていたことになります。

バリアフリーは、車椅子を使用する方や足腰が弱った高齢者の人にはやさしい建物といえますが、反面では段差のない建物は足腰を鍛えないため、あまり早い段階からでは足などが弱くなってしまふことにもなります。