



MISAWA

高齢期の在宅生活を支える  
住まいのあり方の研究  
中間報告



三鷹市  
MITAKA CITY



ミサワホーム

ミサワホーム総合研究所

# 高齢期の在宅生活を支える住まいのあり方の研究



## テーマ

高齢者、そしてその家族が安心して暮らし続けられる住環境  
=“終の住処”の検討

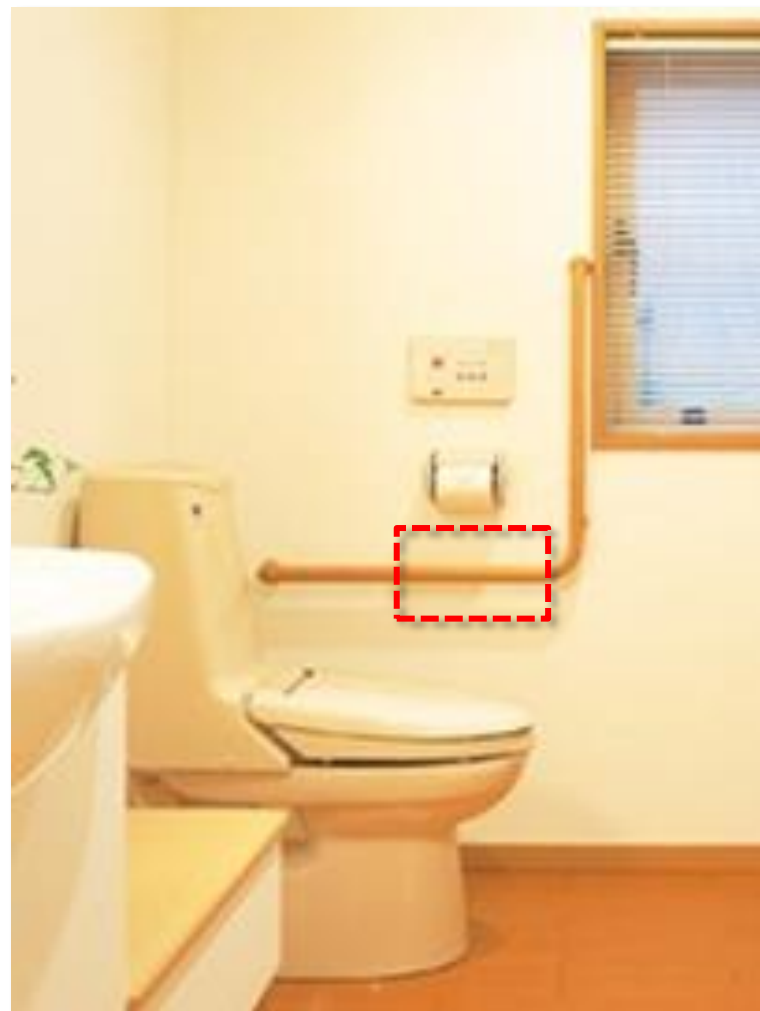
## 目的

市民の皆さまが末永く三鷹エリアで暮らし続けられる住環境の提案

# 中間報告 三鷹市内福祉用具事業者さまへの取材結果



『福祉用具を設置する』という視点から新築時に備えられる工夫を検討  
⇒福祉用具事業者さまから、福祉用具設置“あるある”をお伺いしました。

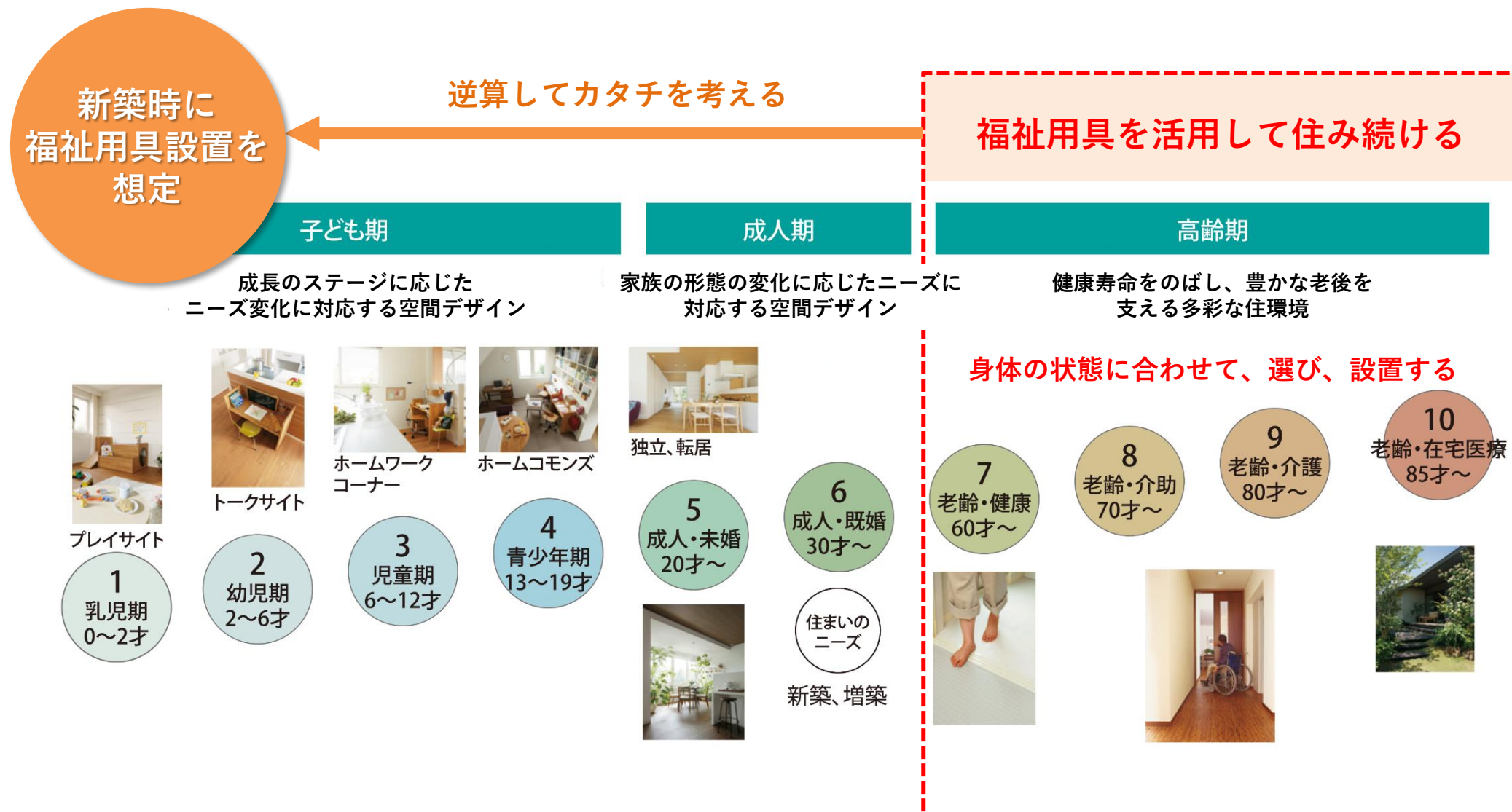




# ご自身の身体が今後どうなるのか分かる人はいません

MISAWA

本協働研究では、予測不可能な身体の変化に対応できる『福祉用具』に着目



# 「新築時の備え＋福祉用具」で、住み続けられる住環境を



ミサワホームの知見を活用して、三鷹市版「終の住処」に関する協働研究を進めます。

まるまる 将来にそなえるリフォーム（ミサワウエルネスPLAN）

将来にそなえるリフォームに関する動画がご覧いただけます。



## MISAWA

### リフォームするなら、将来も自宅に暮らし続けるための視点もプラスしましょう。

ライフステージが変化する「将来」に漠然と不安を抱えたまま過ごすのではなく、リフォームによって健康寿命を延ばし、できる限り長く、自分らしく自宅に暮らし続けるためのご提案です。

先に対策を施しておけば、「もしも」のときも、状況に応じた対応が容易になります。

### 50代からの自分らしい住まい。

「子育てのための家」から「自分たちのための家」へ。多彩な家族のあり方に寄り添い、豊かな暮らしを楽しむ安全・安心な住まいへのリフォームをご提案します。

これからも自宅暮らし続けるためにチェック！

#### 建物の基本性能

- 耐久性（屋根外壁・防水・シロアリ予防）

## ＋α

### ミサワウエルネスPLAN

健康寿命を延ばし、自分らしく自宅に暮らし続けるためのご提案

### 「4つの視点」と「4つのルート」でそなえ、ライフステージの変化や「もしも」にスムーズに対応する住まいへ

#### 視点1：温熱環境



冬季の室温の低さは、高血圧や脳卒中などの健康リスクになると言われます。熱が逃げやすい開口部や床・壁・天井の断熱性を向上させて室温の低下を抑え、快適な温熱環境を保ちましょう。

#### 視点2：外出動線



外出は社会交流の維持に重要です。誰でもいつかなんらかのサポートが必要になる可能性があることを想定して、室内から玄関、道路へと安心して移動できる動線を確保しておきましょう。

#### 視点3：水廻り環境



寝室からトイレに行きやすい動線に変更を。浴室の入口をフラットにするなどバリアフリー化し、居室との温度差によるヒートショックを防ぐために脱衣室、浴室の温熱環境も整えましょう。

#### 視点4：安全性向上



転倒などの家庭内事故防止のために、主要動線上のバリアフリー化をおすすめ。また、IHクッキングヒーターや電動シャッター、テレビドアホンなど、安全性の高い設備の導入も考えましょう。

### 現在のお住まいの課題－お悩みや不満・不安

性能面での課題	暮らしの課題	将来への課題
● 経年劣化や美観劣化を改善し、耐久性を向上させたい	● 使わない和室や、会話しづらいキッチンなど、住み心地が悪い	● 階段の昇降が難しくなったとき、2階の寝室では大変だ
● 将来までの維持管理コストを、なんとか低減させたい	● 家の中に寒すぎる・暑すぎる場所がある。光熱費も高い	● もしもケアが必要になったとき、住み続けられるか



Before Plan (1993) 「自由空間」(41.2坪プラン型)

### 今を楽しむ－ミサワウエルネスPLAN

楽しく、健康的に暮らし続けるために

- 趣味など、やりたいことを自分らしく楽しむ空間づくり
- 家事効率の向上や収納の充実化で、もっと暮らしやすく
- 温熱環境、睡眠環境の改善で、健康寿命を延ばす
- 家族（子ども・孫）や友人とのコミュニケーションを充実化

変化するライフステージに対応するために

- 将来、主寝室を1階に移動するために、1階をワンフロア化
- 部屋間の温度差の改善でヒートショックリスクの低減
- 転倒リスク軽減のために扉を引戸化して、安全性を向上



マルテスペース⇒将来は寝室へ

① 水廻りルート ② 来訪者ルート ③ 外出ルート ④ リビングダイニングルート

今からそなえる「4つのルート」で、もしものときも安心

① 水廻りルート	② 来訪者ルート	③ 外出ルート	④ リビングダイニングルート
寝室を水廻りに近接させておけば、もしもの住診、介護・看護等の訪問サービス利用時、来訪者がプライベートゾーンを通らない動線にすれば、家族の来訪者の負担軽減になります。	玄関～敷地～道路に高低差がある場合は、緩勾配階段＋手すり、スロープなどの設置を。もしものとき、来訪者がプライバシーを確保しながら移動が安全なルートです。	玄関～敷地～道路に高低差がある場合は、緩勾配階段＋手すり、スロープなどの設置を。もしものとき、来訪者がプライバシーを確保しながら移動が安全なルートです。	寝室を、家族が交流しやすいオープンなキッチンのあるリビングに隣接できれば、お互いに移動しやすく、家族間も交流しやすくなります。

## 「ミサワウエルネスPLAN」

# 中間報告 三鷹市内福祉用具事業者さまへの取材結果



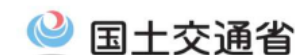
『福祉用具を設置する』という視点から新築時に備えられる工夫を検討  
⇒福祉用具事業者さまから、福祉用具設置“あるある”をお伺いしました

「こんな工夫している」「こんな苦労話」「家づくりに対して思うこと」

住宅メーカーへのヒントも交えつつ…  
お聞きできた内容からいくつかを、ご紹介

高齢期の住まいについて、ガイドラインで情報提供されている（2019年）

## 第3．配慮事項（項目一覧）



配慮項目	概 要	特に重要と 考えられる項目
①温熱環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>開口部など住宅の断熱性を高め、暖冷房設備を適切に設置する</li> <li>居室と非居室の間に過度な温度差を生じさせない</li> </ul>	●
②外出のしやすさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする</li> <li>外出や来訪のしやすい玄関とする</li> </ul>	●
③トイレ・浴室の利用のしやすさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝室からトイレまで行きやすくする</li> <li>トイレ、脱衣室や浴室の温熱・バリアフリー環境を確保する</li> </ul>	●
④日常生活空間の合理化	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常的な生活空間を同じ階にまとめる</li> <li>よく利用する空間を一体的にし、広く使えるようにする</li> </ul>	●
⑤主要動線上のバリアフリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活において家事、外出、トイレなどによく利用する動線をバリアフリー化する</li> </ul>	
⑥設備の導入・更新	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全性が高く、使いやすい、メンテナンスが容易な設備を導入または更新する</li> </ul>	
⑦光・音・匂い・湿度など	<ul style="list-style-type: none"> <li>日照、採光、遮音、通風など適切な室内環境を確保する</li> </ul>	
⑧余剰空間の活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>余った部屋を収納、趣味、交流などの空間として利用する</li> </ul>	

10

ガイドラインはおおまかな指針 → 「具体的に何をどのように計画するとよいか」をこの取組みで

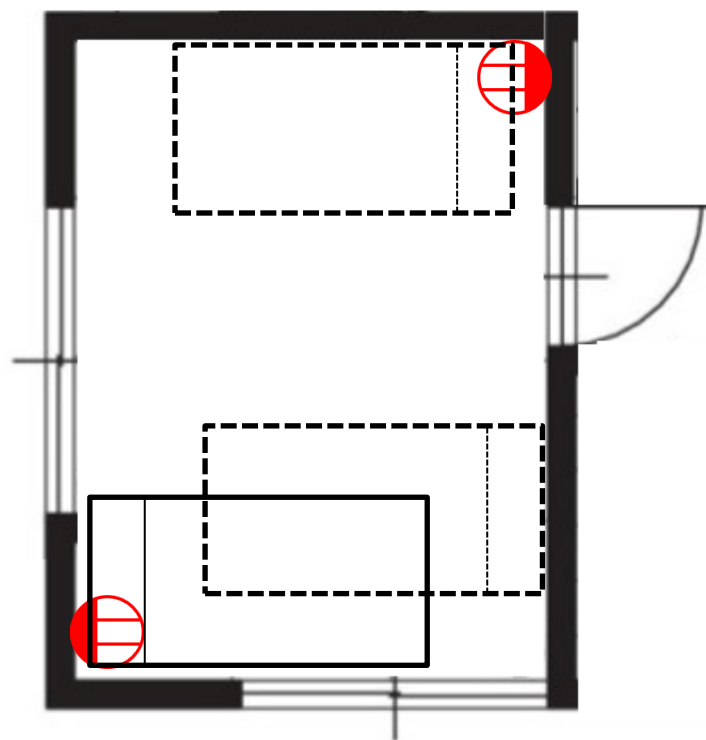
# 寝室

コンセントは多めにあるとよい  
電動ベッド等、電源が必要な機器への対応  
延長コード、つまづきのリスク

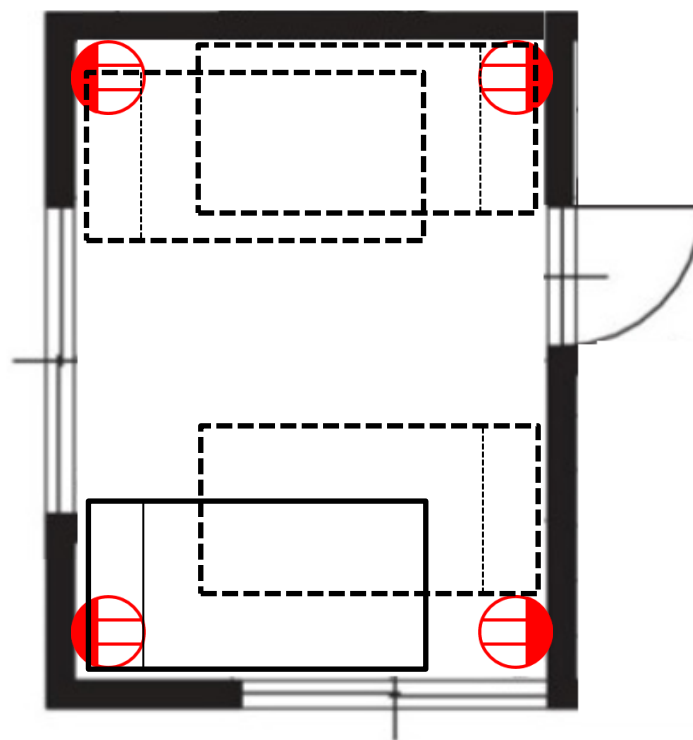


## 住宅メーカーへのヒント

コンセント通常は対角箇所



4隅だとベッドレイアウトが色々

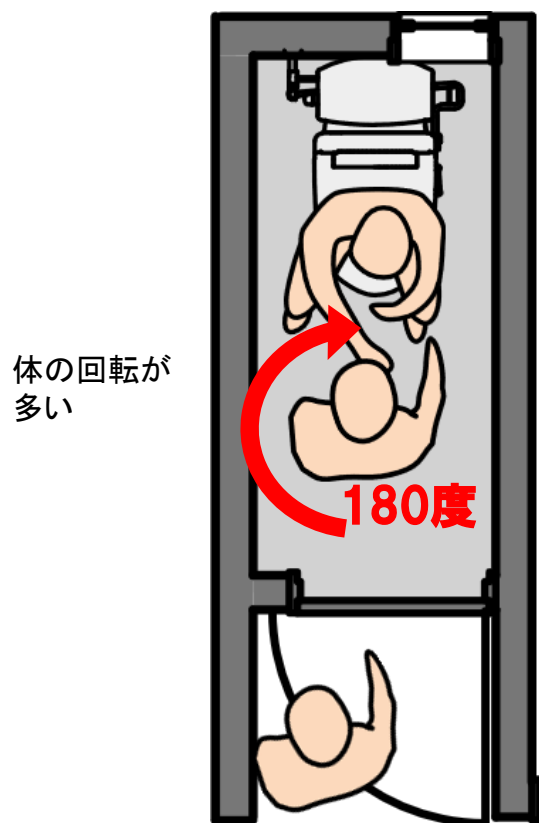


寝室(になる室)  
コンセントを多く配置

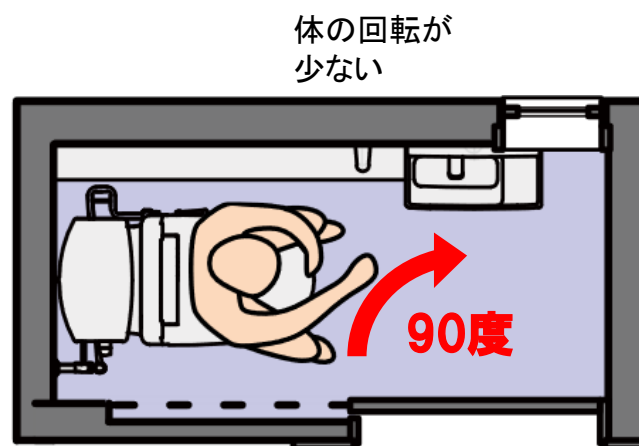


# トイレ1

出入りの形式 引き戸で横から出入りが理想



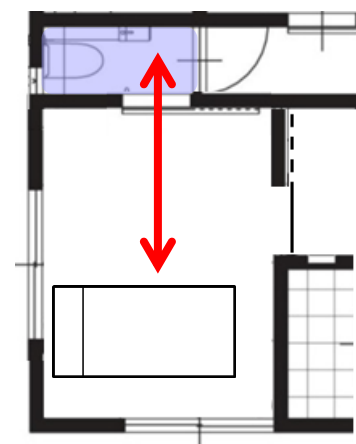
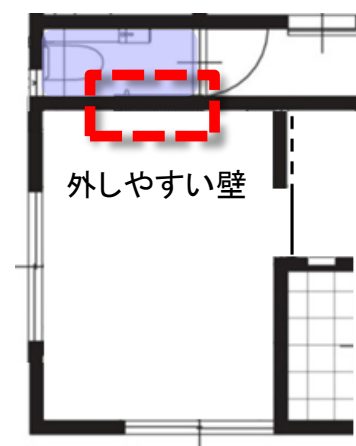
開け閉めの動作が大きい



開け閉めの動作が小さい

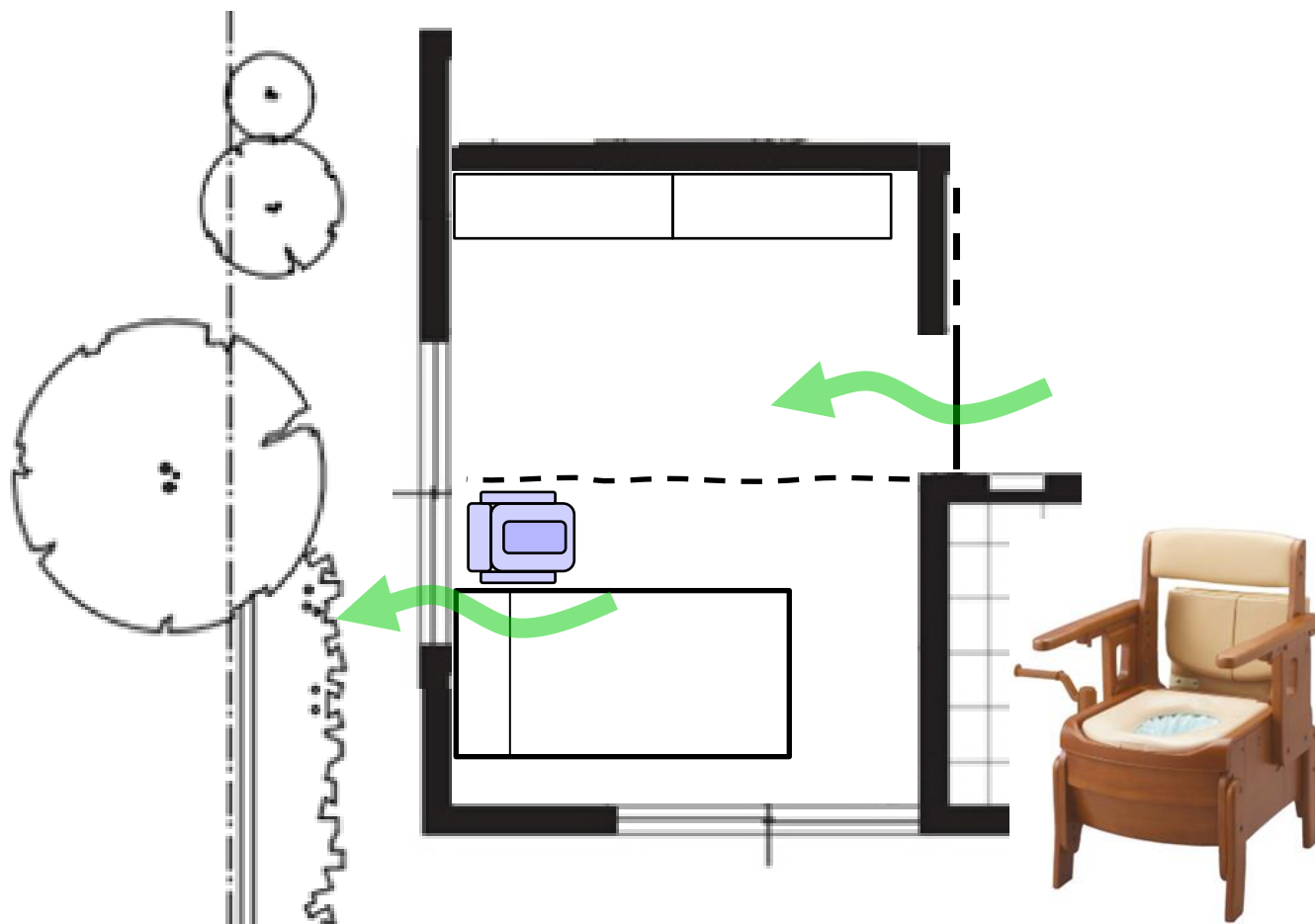
## 住宅メーカーへのヒント

⇒ 始めから横向きで入る  
⇒ あとあと変えやすい計画  
(たとえば下図のような)



# トイレ2

トイレまでの移動が無理ならポータブルもあり。  
※仕切りや匂いへの配慮があるとよい。



ポータブルトイレ

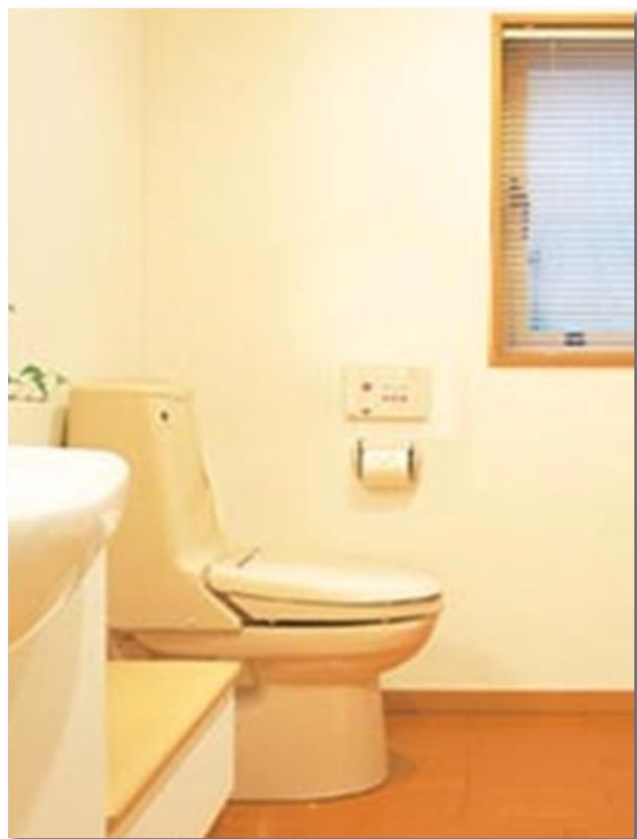
## 住宅メーカーへのヒント

⇒カーテン等をつけやすく  
⇒喚起経路・風通しの計画



# トイレ 3

手すりを足したいが、紙巻き器や窓が邪魔になることも



住宅メーカーへのヒント

いざというときに備えた  
壁面計画

「こんなつくりだと安心」

まっすぐ整形の浴槽は、後付けのまたぎ手すり設置に適する

入口が開き戸でない（折れ戸の改修が多い）

シャワーチェアを置いて横に人が立てる広さ

脱衣室と段差がない



またぎ手すり



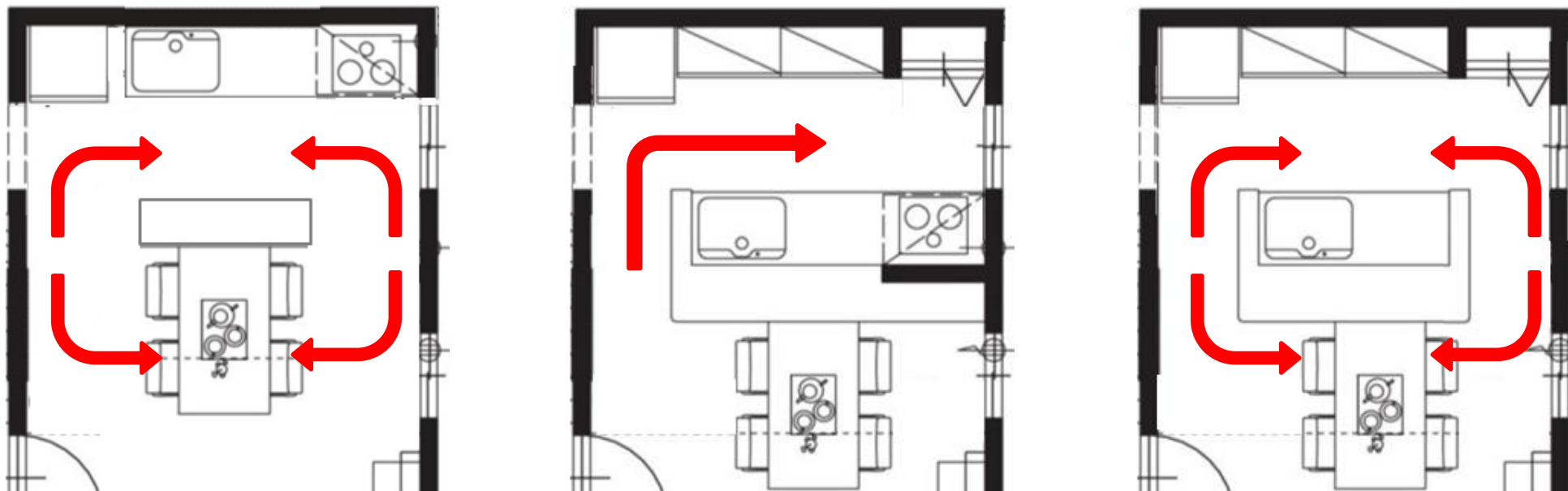


# 台所・食堂

生活の中心になることも多い。動線や使いやすさに配慮を  
(手すりの設置、歩行器での配膳・・・)

電子レンジを食堂側に配置する希望も多い

立ち座りしやすい家具選び (ひじ掛け椅子 等)



## 住宅メーカーへのヒント

車いすや歩行器には回遊性  
食堂側にも電源(延長コードでなく)

# 台所

**IHは安全**

ただし、慣れが必要なので、早めに導入がおすすめ。

冷蔵庫の開け閉めで転倒する方も。突っ張り手すりを設置可能なレイアウトが安心。

収納の高さにも配慮を（吊戸棚等、上部は手がとどかなくなる）



# 全体 1 住宅メーカーへのヒント

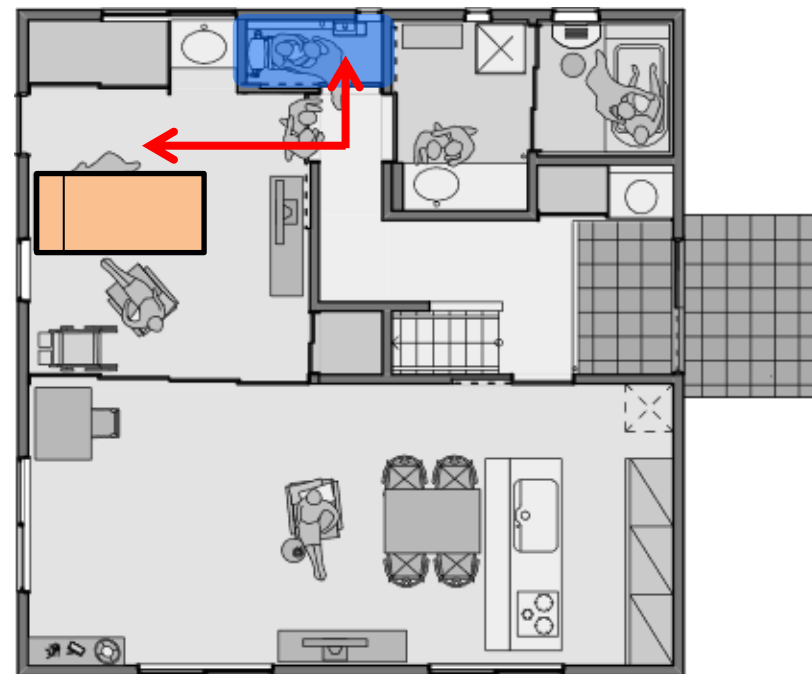
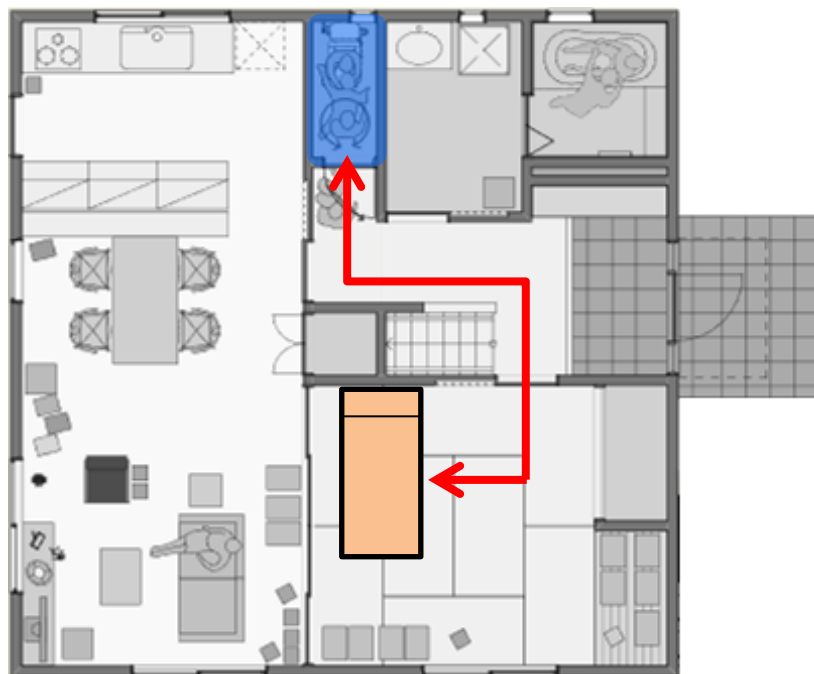
安全でスムーズな移動のために

1階で生活が完結する（2階に上がらない生活）

よく使いそうな動線 ⇒ 短く、回転少なく、がポイント

開き戸よりは引き戸（体の移動や回転が少ない）

たとえば 寝室 ⇄ トイレ



# 全体 2

フローリングは器具が安定しやすい  
ただし、滑りやすさ・冷たさには注意必要

天井材や照明器具が突っ張り手すりに向かないことも

## 住宅メーカーへのヒント

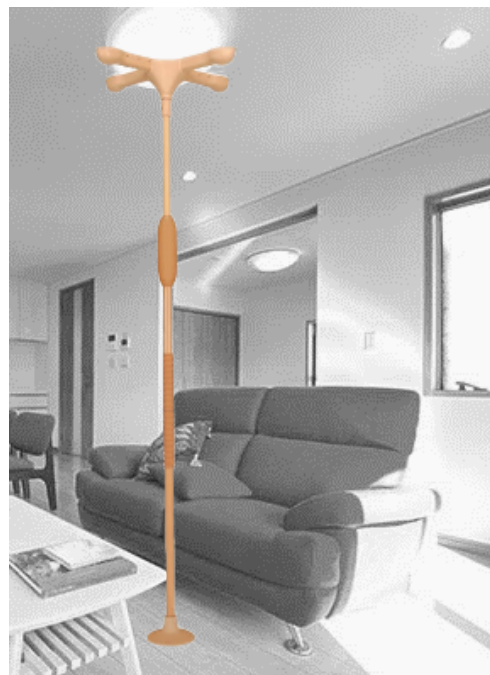
器具が安定しやすい床仕上げ



## 住宅メーカーへのヒント

手すり設置を想定した器具配置、材料選定

照明が邪魔になったり



木目天井が柔らかかったり

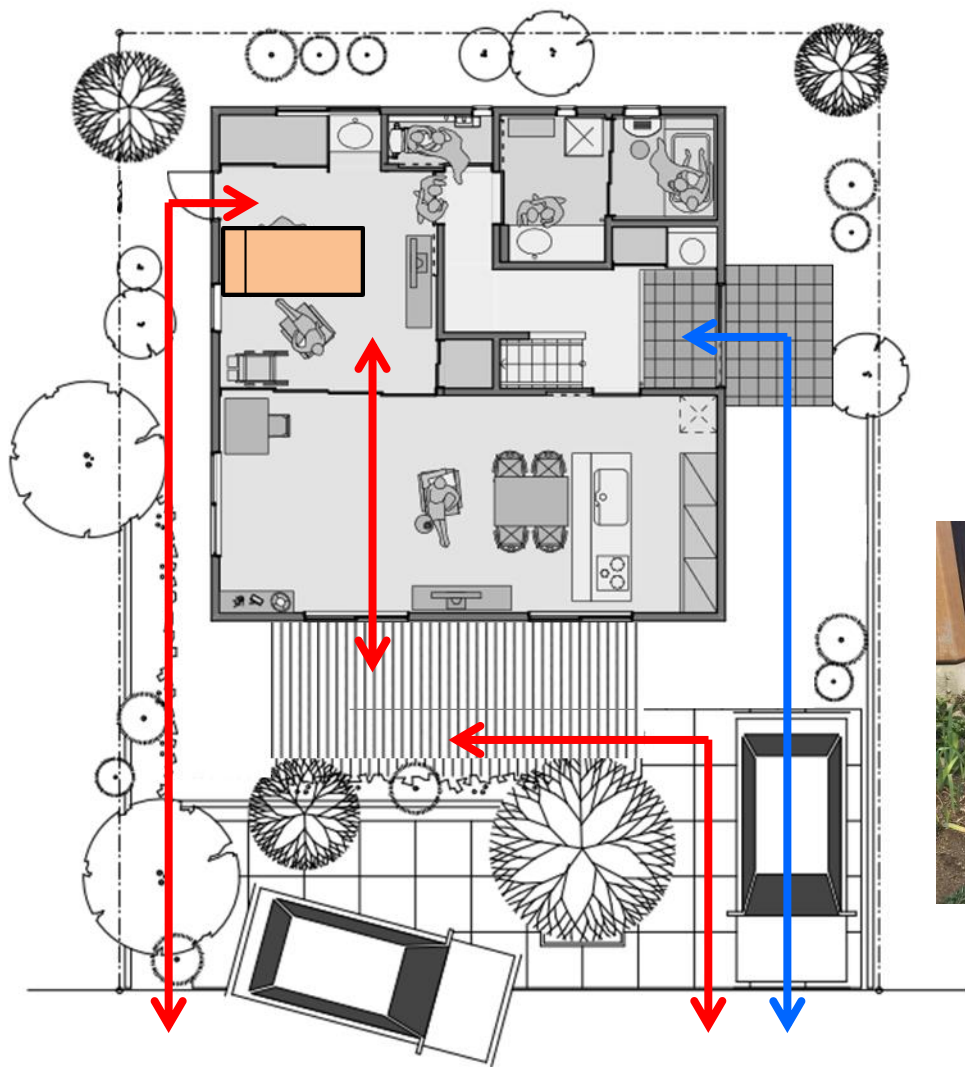




# 外出ルート

玄関だけでない、別の方法もあると安心

たとえば居間の出入り窓からデッキとスロープで、等



## 住宅メーカーへのヒント

複数ルートを確保できる配置や間取り計画



# その他（抜粋）

居間・和室	<ul style="list-style-type: none"><li>・手すりの設置を考える際、フローリングが最も設置しやすい</li><li>・勾配天井や吹き抜けは突っ張り手すりの設置が難しい</li><li>・和室は畳の目に沿って滑りやすい</li></ul>
玄関	<ul style="list-style-type: none"><li>・手すりやスロープの設置、靴の着脱スペースの確保</li><li>・車椅子利用者のための動線や交換スペースも考慮</li></ul>
廊下	<ul style="list-style-type: none"><li>・幅を広くすることで車椅子移動などに対応</li><li>・手を付けるために狭い方が良いという意見も</li><li>・利便性を考えると廊下自体をなくす設計も選択肢</li></ul>
窓	<ul style="list-style-type: none"><li>・開閉しやすい高さや位置に設置、換気や採光を考慮</li><li>・防犯面にも配慮を</li></ul>
建具	<ul style="list-style-type: none"><li>・引き戸は操作性が良く、安心</li><li>・開き勝手変更や取り外しも選択肢</li></ul>
収納・クローゼット	<ul style="list-style-type: none"><li>・室内空間を圧迫しない折れ戸タイプなどが望ましい</li><li>・押し入れは奥行きがあり手前だけ使われているケースが多い</li></ul>
給排水	<ul style="list-style-type: none"><li>・使いやすい位置に設置、メンテナンスのしやすさに配慮</li></ul>
電気・ガス	<ul style="list-style-type: none"><li>・分電盤などは高い位置にあると操作しづらい</li></ul>
家事の視点	<ul style="list-style-type: none"><li>・洗濯物は外干し希望が多く、干し方や出入り動作への工夫が必要</li><li>・要介護者はヘルパーの屋内干しがメイン、日当たりの良い部屋や乾燥機</li><li>・ゴミ出しは玄関先まで</li></ul>

## 聞き取り内容をさらに整理・まとめ

まだ道なかば…

聞き取り内容をさらに整理・まとめ



「こんな住まいだと理想的？」仮説の姿を描く



ケアマネージャーさん等 専門職の方々へのアンケート



さらにブラッシュアップ



「高齢期になっても住み続けられる住まい」理想の姿

持家の方、賃貸の方にも参考にいただけるような  
具体的なモデルを提案をめざす



ご清聴ありがとうございました