

インテリアから考える！

高齢者が

## 心身ともに快適で 自立できる家づくりの提案

大分県インテリアコーディネーター協会  
高齢者住宅研究プロジェクトチーム

2020年2月

## 目次

■はじめに	2
■高齢者を取り巻く背景	3
■高齢者住宅の現状	5
■アンケート調査結果分析	14
■高齢者の住宅に必要な要素は	15
■施設調査	16
■高齢者体験	22
■高齢者のための住宅考察	24
・プランニングポイント	24
・高齢者住宅のゾーニング	25
■高齢者夫婦のための間取りプラン	26
■高齢者夫婦のためのリフォームプラン	28
■ライフステージの変化	30
・マルチルームという考え方	31
・マルチルームの応用プラン1	33
(実例リノベ)	
・マルチプランの応用プラン2	36
■インテリアの役割	37
■研究のまとめ	39
■研究を終えて	40
■参考資料	41
■協力機関・参考文献	64

## はじめに

大分県インテリアコーディネーター協会では、平成31年（2019年）2月に愛知淑徳大学の松本佳津氏を講師に招き「100歳住宅®とは…インテリアから考える100歳までの家づくり」をテーマにした講演会を公益社団法人インテリア産業協会の委託で開催した。

講演の中、日本は世界に先んじて65歳以上の人口の割合が27パーセントを超える「超高齢社会」に突入しているということ、さらに100歳以上まで生きることが夢ではない時代で、住まいを見直さなくてはならないということが語られた。私たちインテリアコーディネーターも住まいの見直しを担うべきだと考えた。

大分県では平均寿命は全国トップクラスであるが、健康で過ごすことのできる「健康寿命」は全国中位程度であるため、現在、県を挙げて「健康寿命日本一」を目指している。そこで大分県インテリアコーディネーター協会では有志を募り、高齢者が心身ともに快適で自立して暮らせる住宅について公益社団法人インテリア産業協会より助成を受け、さまざまな角度から調査し、研究することとした。

インテリアコーディネーターとしての実務を通して、長く快適に暮らせる住宅について漠然と感じていたことを、研究を通して明確にし、インテリアコーディネーターの住まいづくりのひとつの参考になればという思いで取り組んだ。

### ■高齢者住宅研究プロジェクトチームメンバー

川上 祐子	(株)カワノ IC	整理収納アドバイザー1級
松村 久美子	(株)カワノ IC	2級建築士 整理収納アドバイザー1級
瀬口 正美	(株)カワノ IC	2級建築士 宅地建物取引士
森尾 英樹	(有)野津住建IC	1級建築士 宅地建物取引士
東 加代子	山九大分ビジネス(株) IC	
竹内 真弓	(株)豊後夢工房 IC	宅地建物取引士
池上 キヨ子	フリーIC	
江田 智美	フリーIC	

# 高年齢者の住まいを取り巻く背景

政府の「高齢社会白書」（以後「白書」）から、平成29年（2017年）の平均寿命は男性81.09歳、女性87.25歳となっている。今後も我が国の平均寿命が伸び続けると、令和47年（2065年）には男性84.95歳、女性91.35歳と見込まれている。

昭和25年（1950年）には65歳以上の人口は5%に満たなかったと記載があり、この70年足らずで急激に平均寿命は伸びたことが分かる。

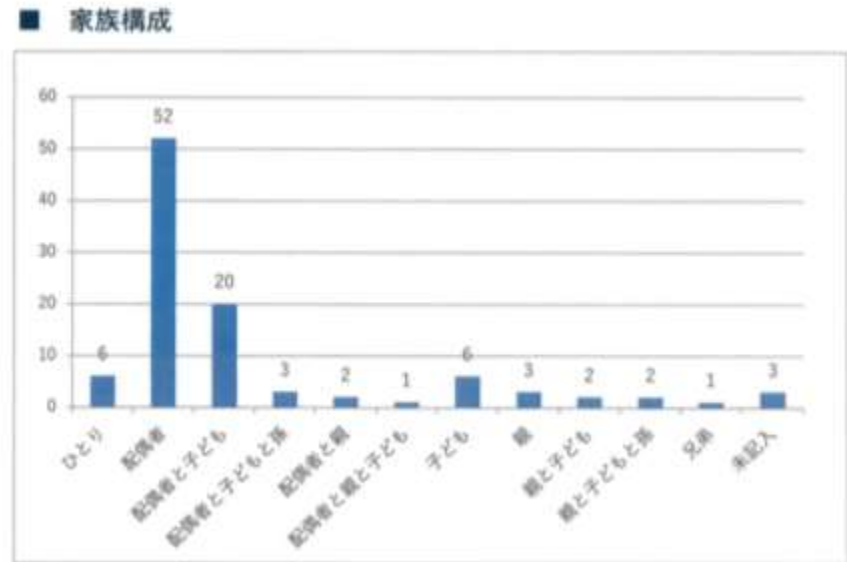
また一方で、核家族化の進行により、平成29年（2017年）では65歳以上の世帯のうち単独世帯または夫婦のみの世帯の割合は全体の58.9%約6割を占めている。



表1（政府高齢社会白書令和元年版より）

配偶者と二人暮らしが圧倒的に多い

ICOによる  
60歳以上100名アンケート



白書では、60歳以上の9割近くは持ち家に住んでおり、その大半の人が現在住む地域に住み続けたいと考えている現状が把握できた。私たちが地元大分で行った調査でも60歳以上の回答者のうち92%の人が住み慣れた我が家でできる限り長く住み続けたいと回答している。



表3（政府高齢社会白書令和元年版より）

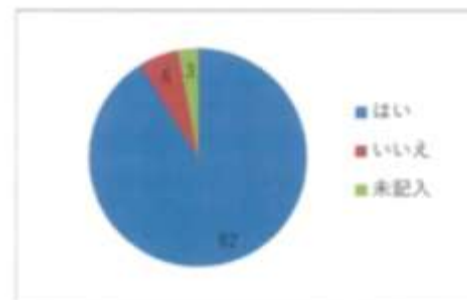
2000年には介護保険制度がスタートし施設サービスとして「老人保健施設」や「特別養護老人ホーム」「グループホーム」が整備された。しかし、地域によっては「特別養護老人ホーム」などについては入所待ちの待機者が多いという状況も見られる。

このような背景からも、住み慣れた我が家で可能な限り健康で自立して生活することが求められており、またそうすることで施設に入所するタイミングを遅らせることもできると考えられる。

できるだけ長く自宅で過ごしたい！

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

■ 高齢になってもできるだけ長く自宅で過ごしたいと思うか

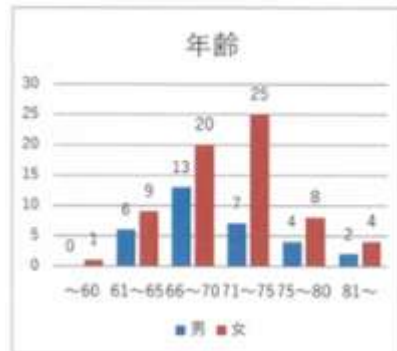
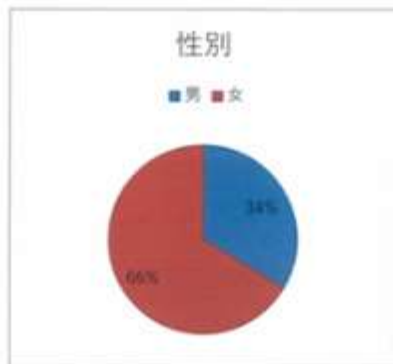


# 大分県における高齢者住宅の現状

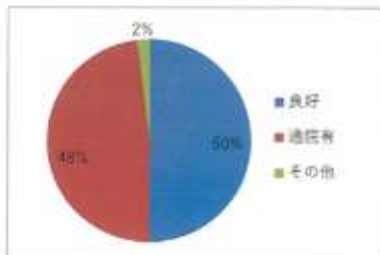
～IC0（大分県インテリアコーディネーター協会）によるアンケートより～

## ■ アンケート回答者 性別・年齢

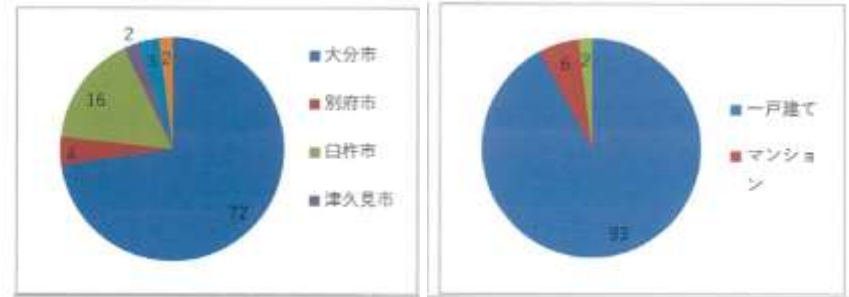
大分県内に住む60歳以上の人を対象にアンケート調査を行った。アンケートは聞き取り方法で行い、101人の回答が得られた。



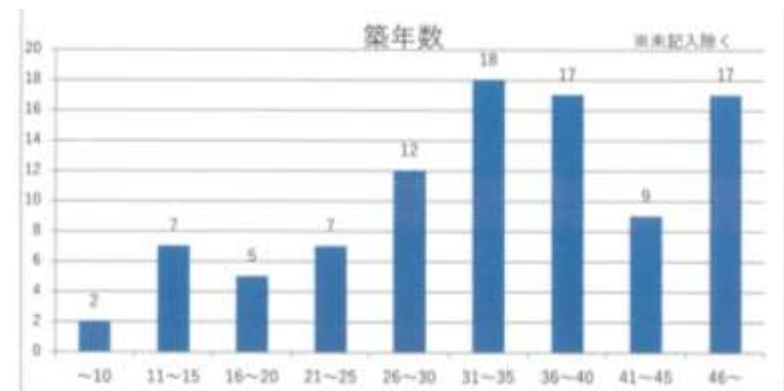
## ■ 健康状態



## ■ 居住地区・住まいの形態・築年数



大分県という地域性もあり、住まいは90%以上が戸建てである。



築年数は30年～40年が多く見られるのは30代で新築したものであると思われる。46年以上が多いのは親の代から住み続けているものと思われる。

# 寝室は1階に変えた？

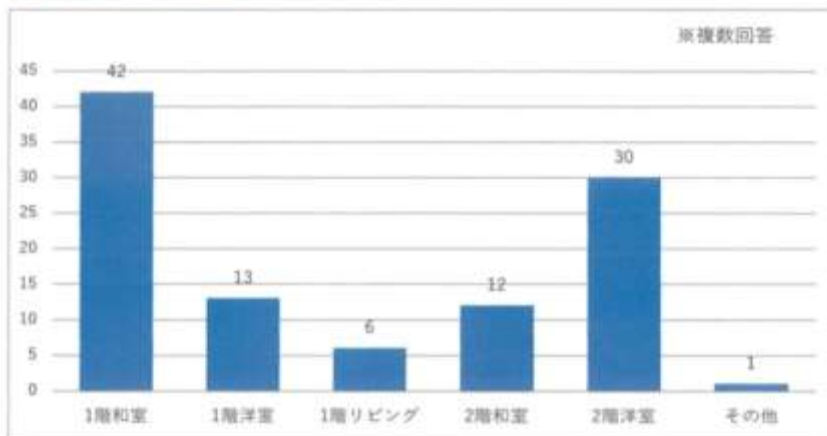
ICOによる  
60歳以上100名アンケート

2階建ての高齢者の住宅において、足腰が弱ったため、2階に上がれない、または2階の使用頻度が少なくなってきたケースが多くみられた。

寝室を2階から、1階の和室や、リビング・ダイニング、また納戸などに移している。

このことから、若い時期に新築した住宅が現在の身体状況に合わなくなってきた実情が伺える。

■ 寝室のある場所



現在の寝室の場所は、1階の和室を寝室にしている人の割合が最も多く、次が2階の洋室と答えた人が多かった。高齢になり1階の和室に寝室を移したと考えられる。また、「1階リビング」と回答した人が6人あり「寝室は1階に」が高齢者には必要とされていることが伺える。

## 実例

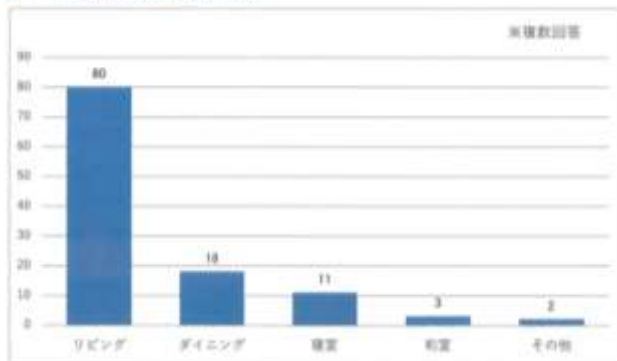


【実例】股関節の手術後2階の寝室に上がることができないため、ダイニングに置かれた夫のベッド妻は夫を気遣い隣のリビングで寝ている。（大分市 K邸）

# 1日の大半を過ごすのはリビング

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

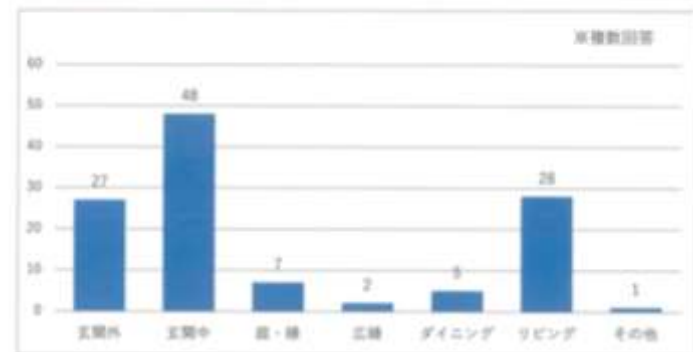
■ 一日の大半を過ごす室内



# ご近所との会話は玄関で

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

■ 近所の方との会話



高齢になってくるとより重視したい近所つきあい。  
「玄関の外」と「玄関の中」と答えた人が多かった。部屋まで上  
がらず、玄関で会話することが多いようだ。  
別のアンケート項目で「広くしたい場所」としても「玄関」が挙  
げられていた。ご近所の人とゆっくり話せるスペースがあるとよ  
りコミュニケーションの頻度も増えるかもしれない。

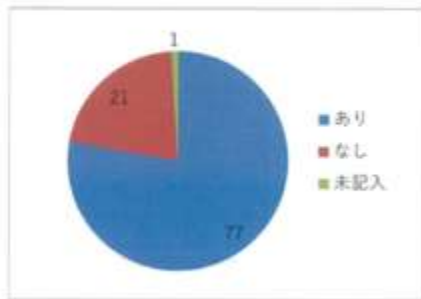
# リフォームは設備交換のため

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

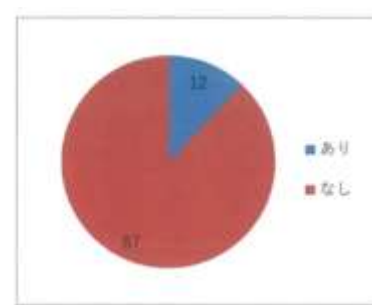
# 怪我は段差の踏み外しと物へのつまづき

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ リフォームの有無

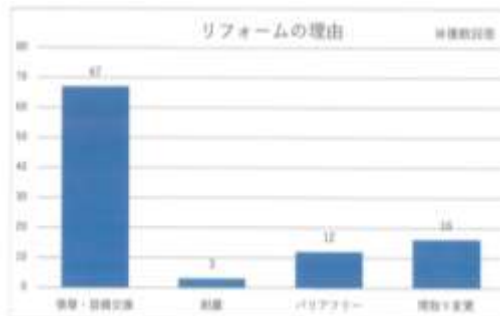


## ■ 室内で転んだり怪我をした経験



転んだり怪我をした場所
階段 (すべった・踏み外し・落ちた)
寝室 (すべった)
こたつ (布団で置く)
キッチン (物に足をとられた)
玄関 (段差の踏み外し)
リビング (カーペットに足を引っ掛けた)

## ■ リフォームの理由



間取りの変更の内容  
 リビングをワンフロアに変更  
 和室から洋室へ  
 2部屋を1室リビングに  
 増築  
 平屋から2階建てに  
 リビングを広く

77%の人がリフォームを経験しているがその内容は「内装・設備の交換」が約7割と多かった。

間取りの変更やバリアフリーのリフォームも3割ほどあるが、高齢化対策のためのリフォームをしている人は意外と少ないとみられる。

また室内での怪我は思ったより少ないが、階段や段差の「踏み外し」や床に置いた物やこたつ布団などに「足を取られた」という回答もあった。



# 段差をなくして出入口を広く

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

# 玄関・リビング・トイレを広く

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ リフォームをしたいところ

### 玄関

段差をなくす、バリアフリー

### キッチン

広くしたい、バリアフリー、設備不良がきたら

### 間取り

1階だけで生活したい、平屋、子ども室を1室に、収納強化、テラスがほしい

### リビング

家族が集まった時にゆっくりつろげるように広く、寝室とワンルーム

### 寝室

ソファーとか置ける広さ、広く、書斎及び憩いの場として幅広く使いたい、段差

フローリングにしたい、リビングとワンルームに、内窓取付

### 洗面

ドアを大きく

### トイレ

ドアを大きく、広く

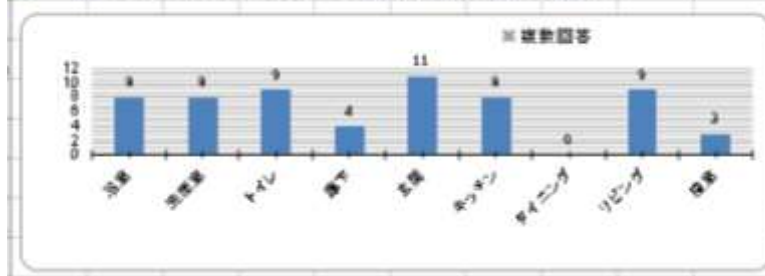
### 浴室

離れを母屋に移設、段差をなくす、安全を重視したい、きれいにしたい

### その他

耐震、床の張替、珪藻土にしたい、押入れを立ったまま出し入れ、建て替えたい

## ■ 住まいの中で、もう少し広げればと思う場所



「置くものが多くなっている」「車いすを上げるのに苦労が要る」などの理由で、広くしたいと思っている場所には、「玄関」が最も多く上がった。

「トイレ」や「洗面室」「浴室」に関しては、「出入口を広くしたい」というコメントが多い。

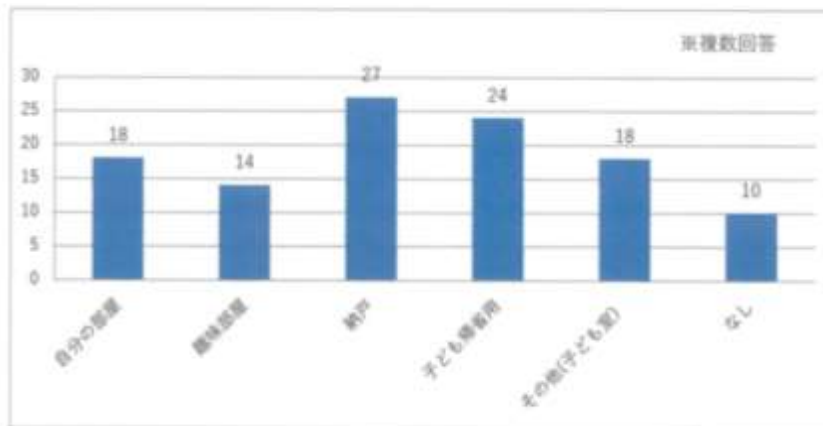
「浴室」については「介護スペースを取るために広くしたい」とのコメントがあった。

「廊下を車いすが通るくらいに広くしたい」「リビングが車いすの移動に狭い」との声も上がっており、現実として住まいの中で困難に直面している様子が伺える。

# 子ども室は納戸化？

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ 子ども室の現在の利用



子どもが成長し使わなくなった子ども室は「納戸」として利用している人が27%でトップ。次が「子どもの帰省時のための部屋」として利用している人は24%であった。

# リフォームや断捨離は 75歳くらいまでに

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

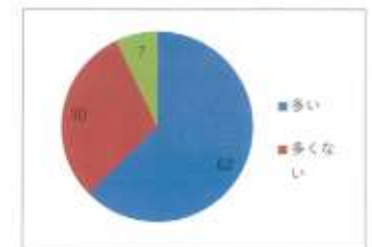
## ■ リフォームや断捨離をするのが適当と思われる年齢

年齢	人数
40	1
50	5
55	1
60	13
61~65	10
66~70	25
71~75	13
80	13

### その他・コメント

- 70歳からは判断が甘くなる。できない
- 70すぎるとよだきい
- 今
- 終わってないといけない
- 個人差があるので
- 今年中にしたいと思います
- 自分でできるころまで
- 随時
- その気になったらいつでも
- 年をとりすぎても整理できない
- ぼつぼつしてます
- 余命宣告をされたらすくできそう。やらなきゃと思うけど実行に移せない

## ■ 家の中の物の量

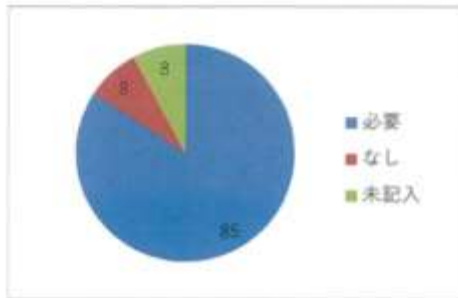


リフォームや断捨離をするのが適当と思われる年齢は66歳から70歳までと答えた人が最も多かった。今しないといけないと感じているのがわかる。「70歳すぎるとよだきい（大分弁で「面倒くさい・大変である）」と回答した人もいた。

# 新築時によく考えればよかった

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ 新築時に高齢期の生活を考慮したプランを検討する必要があると感じるか



### コメント

甘えないで普通に過ごしたい

絶対必要。建てる時トイレと階段に手すりをつけておいて正解でした

バリアフリーとか

人それぞれ

部屋を狭く開仕切らない方がよい、後で使いにくい

85%の人が、新築時に高齢期の生活を考慮したプラン検討が必要と回答している。

超高齢化社会を向かえた日本の今後は「新築時」から高齢期の生活を予想してフレキシブルに使える間取りや高齢期にも使える設備のある住宅の検討が必要である。

# インテリアで 気持ちが明るくなった

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ インテリアを変えることで気分が変わったり、気持ちが明るくなった経験

あり 74

### その他・コメント

カーテン明るくなると気分がアップした  
金額がわからないので、なかなか言えない  
テラスをつくって庭との一体感が増した  
内装を変えた時、部屋にいたことが多くなった  
人によりけり

## ■ インテリアや雰囲気が好きで訪れる場所の有無

あり 20

### 場所

インテリア関係の店、サンマルクカフェ	スターバックスコーヒー、並木町珈琲
海・花・紅葉	図書館、田浦ビーチ
大分トキハ	ドンキホーテ内のダイナマイトカレー店
お友達といろいろなとこにでかける	美術館、コンサートホール、古い洋館
家具店、ナフコ	美術館、神社
家具店	ホルトホール
県立美術館	由布院
古民家的なところ	駅ビル1階のカフェマディが outlet している雑貨店
食事や旅行した時、瀑布院の天井座敷	パークのスタバの周りの植栽

7割以上の方がインテリアで気持ちが明るくなった経験があり、季節に合わせてファブリック類を変えたり、花などを飾りインテリアを楽しんでいるようだ。

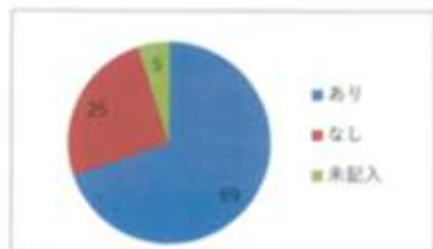
## 毎日を楽しむ過ごすためにインテリアなどで工夫してること

インテリアを時々位置を変えている  
置物を変える  
カーテンを替える  
家具、カーペット、カーテン  
飾り物をかえる、テーブルクロス、ランチョンマットをかえる  
季節に合わせて置物をかえる  
季節の花を置き、クッション等を取替える  
行事ごとにテーブルクロスをかえる  
クッション、寝蓆、玄関カーペット  
クッションを変える  
グリーンを配置して育てる  
玄関の飾りテーブルを季節ごとに変える、今後はクリスマスに変えます  
玄関の飾り等季節ごとに変えている  
玄関や各室に生花を飾る  
座布団カバーをかえる  
サポテン等の位置や品種を変える  
写真を飾ったり、小物を飾る  
ソファ  
ソファにかける敷物を変える  
テーブルクロス、タペストリー  
テーブルクロス、ランチョンマット、クッション  
夏はテーブル、冬は籠りごたつに変えている  
花、小物  
花を飾る、食器を替える  
花をたやさないようにしている  
ランチョンマット、タペストリーを時々替える

# 7割の人が趣味を楽しむ

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ 趣味



### 趣味 (※複数回答)

- ①菜園・畑
- ②ゴルフ
- ③読書
- ④洋裁

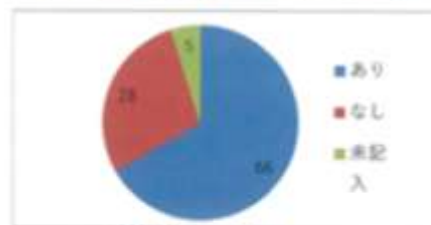
### 少数回答

手芸・バッチワーク・編み物・書後校り・スタンドクラス  
 ドールハウス作り・つまみ細工・手仕事・日曜細工・船の模型・木工作  
 運動・フラダンス・ミニテニス・グラウンドゴルフ・エクササイズ  
 武道・舞踊・園芸・俳句・短歌・読書・英会話・パソコン・料理・朗読  
 絵手紙・色鉛筆画・写真・書道・アートフラワー・生け花  
 ハーモニカ・音楽鑑賞・カラオケ・コーラス・歌・テレビ・映画・スポーツ観戦  
 旅行・外出・会話・ドライブ・ツーリング・登山・釣り・美術館巡り・自転車  
 ガーデニング・花壇・庭の手入れ・梅と触れ合う・メダカ・鳥

# 健康維持は体を動かす

ICOによる  
60歳以上100名アンケート

## ■ 健康維持のためにしていること



### 健康維持のためにしていること (※複数回答)

- ①散歩・ウォーキング・散歩・歩行
- ②ストレッチ・体操
- ③卓球

### 少数回答

ゴルフ・グランドゴルフ・運動・スポンジテニス・バレエ  
 フラダンス・エクササイズ・クラブに通う・水やウォーキング・太極拳  
 畑仕事・サウナ・リハビリ・シルバーの仕事ではりがある  
 食事（しっかり食べる、水溶性食物繊維を意識）・ビタミンを摂る  
 禁酒デー・整体・体重を測る

約7割の人が趣味を楽しみ、体を動かしたりして健康に気を配っている。庭に少し花や菜園を楽しむスペースがあったり、また室内に簡単なストレッチや体操ができるスペースがあると良いと思われる。

大分でも「できるだけ自宅で長く自宅で暮らしたい」という高齢者の思いは全国と同じであった。

大分での住宅形態は「戸建て」が9割を占めるため、今回の研究は「戸建て」についての間取りを題材とした。

高齢者の現状を見ると、1日の生活はワンフロアで完結させることが好ましい。特に新築時に2階にあった「寝室」は1階に移し和室やリビングの一角など寝室の場所探しに苦労しているようだ。高齢期を見据え、寝室の場所はもっと考えられなくてはならない。

そして一日の多くの時間を過ごす「リビング」は、その広さや居住性を大切にしたい。一方「広くしたい」という要望がゼロであったダイニングはテーブルをキッチンカウンターなどにしてコンパクトにし、その分リビングをゆったりとした空間にしたい。

また、浴室、トイレ、洗面室についてはその広さだけでなく出入口を広くしたいという声が目立ち、緩慢な動きになりつまづきが増えることや、歩行器や車いすの必要になる可能性からも出入口のサイズには新築時やリフォーム時にも気を配りたい。意外にも広くしたい場所のトップであった「玄関」は近所の人とのコミュニケーションの場であることが伺え、「ただ出入りする場」や「家の顔」と捉えるのではなく「コミュニケーションスペース」としての玄関の再考も必要である。また車いすの出入りや収納、靴の脱ぎ着をする椅子を置くスペースも確保したい。

また、納戸化してしまっている「子ども室」についても再考が必要である。広くはない日本の住空間を少しでも有効に使うために「子ども室」の必要性から問い直し、よりフレキシブルな空間の使い方ができないかも検討したい。

過去のリフォームの目的は「設備や内装の交換」が主なようであったが、中年期にこそ遠くはない高齢期の準備となるリフォームをすることを提案したい。

高齢期のこれからリフォームをするのであれば一日でも早くすることを提案し快適に過ごせる時間を増やしてほしい。

そして若年期に新築する人たちには、多くの高齢者が後悔しているように、ぜひいつかはやってくる「高齢期」のことまで見据えて住宅をプランすることを提案したい。

そして「リフォーム」をしなくても「多すぎる物を処分」するだけでスペースは広がる。リフォームも断捨離も遅くとも75歳位までに済ませたい。

また7割のひとが感じている「インテリア」と「気持ち」の関係。家で過ごす時間が増えるからこそインテリアに手を加えて楽しみ、メリハリのある生活を送ることを提案したい。

## ■ 高齢者の住宅に必要な要素は？

高齢者が心身ともに快適で自立して暮らせる住宅とはどのようなものなのか。

次の7つの要素が必要であると考えた。

それらを配慮した住宅について検討した。

### ①安全

転倒、つまずき防止  
ヒートショック、片づけ

### ②衛生

使いやすい水回り  
掃除片づけのしやすさ

### ③健康

室温、睡眠、適度な運動

### ④食事

料理も食事も楽しめること

### ⑤精神

良質な気持ちになること

### ⑥防災

逃げ道や防災グッズの場所

### ⑦防犯

侵入を防ぐ、通報の方法



## ■施設調査

高齢者住宅の空間ヒントを探しに

大分市西部の閑静な住宅街のなかにある介護度3以上の人のための地域密着型の介護付き施設。地域交流スペースがある。  
入所室数 29室 ショートステイ10室



①地域密着型  
特別養護老人ホーム \*BASARA

大分市東部の川沿いにある看護や介護の専門職員の常駐する高齢者住宅  
60歳以上で要支援・要介護認定された人を受けいれている  
全50室（うち2人部屋4室）



②サービス付き高齢者住宅  
\*アイリスつるさき

大分市東部の住宅街のなかにある認知症の人のための要支援2  
要介護1以上の人のための地域密着型施設  
定員18名



③グループホーム  
\*けやき

大分駅が徒歩圏内のJR九州の関連会社が運営する  
高級有料老人ホーム  
一般居室108室  
介護居室39室  
デイサービスあり



④住宅型有料老人ホーム \*SJR大分



# ①安全



特養「BASARA」

広さ

腰掛

グループホーム「けやき」の小上がりの畳



洗面脱衣室の椅子



## ■施設調査



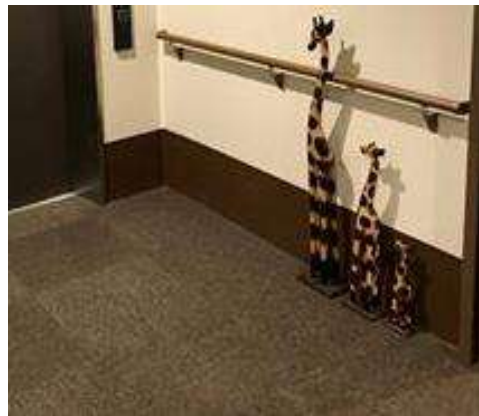
有料老人ホーム「SJR大分」の脱衣室のベンチ。脱衣かごには利用者の声で取り付けられた縦横の手すりがある



サ高住「アイリスつるさき」の段差のないエントランス

段差

転倒時の衝撃を和らげる特養「BASARA」のタイルカーペット



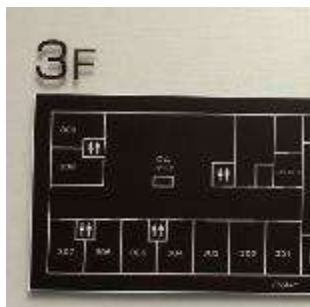
有料老人ホーム「SJR大分」の通路の手すり 握る力が弱くなっても寄りかかれる手すり

手すり

## ②衛生



特養「BASARA」の取り換えができるカーペットタイル



特養「BASARA」  
トイレの数を多く配置している

## 素材

サ高住「アイリスつるさき」の個室



抗菌作用のあるリリウム床

## ■施設調査

## 洗面



特養「BASARA」の洗面・手洗いスペース



## トイレ

介助者や車いすのためのスペース  
がとられている。



特養「BASARA」のトイレと浴室

## 浴室





### ③健康



特養「BASARA」

### 運動

有料老人ホーム「SJR大分」の  
中庭とウォーキングコース



### ■施設調査

### カフェ

### ④食事

特養「BASARA」



家族など外来者との交流スペース

### ダイニング

有料老人ホーム「SJR大分」の  
プライベートダイニング 19



## ⑤精神



特養「BASARA」地域交流スペース

## コミュニケーション



特養「BASARA」のアイドル犬



特養「BASARA」  
子どもたちの作品展示 子どもたちとの  
交流は高齢者に元気を与えている。

## ■施設調査

## アート



有料老人ホーム「SJR大分」



特養「BASARA」の廊下

## 木目のやすらぎ

有料老人ホーム「SJR大分」の  
硫黄温泉



お香を焚いている。



特養「BASARA」の玄関ホール

## 香り



## ⑤精神



アイリスつるさきの居室から見える川のある風景

景色

特養  
「BSARA」のサロンスペースから見える景色



窓辺から四季の移り変わりがわかる景色がみえることが喜ばれるとのことで、活動領域が限られていく高齢者には大切な要素と言える。

## ■施設調査

グループホーム「けやき」はバス通りに面しているが緑の木々に覆われた施設であり、建物は木造の家庭的な平屋の作りで建物自体が外来者にもホッとした自宅のようなイメージを与えている。



木製サイディングと緑たっぷりのグループホーム「けやき」の入り口

畑

グループホーム「けやき」の畑のある庭



玄関ホールから見える中庭に室内から出ていくと少しの勾配を付けたウォーキング用の散歩道。間に植えられた四季折々の木々を楽しめる。

有料老人ホーム「SJR大分」

自然

大分県社会保険介護研修センターでの高齢者体験より

装具を身に付け、80代の高齢者の身体状況を「疑似体験」をした。館内にある体験のために作られた、いろいろなタイプのトイレや浴室など使用する体験や、服薬、新聞を読む、細かいものをつまむなどの日常の動作を試みることで高齢者の体の状態を体感した。身の回りの設備などの使い勝手を提案するヒントになることを考えてみた。



85才に変身！



足があがらない！



手すりなしには出られない！



手すりをにぎりづらい！



くすり袋が開けられない！

白内障体験！



白内障の体験のサングラスをかけると上の段の絵ははっきり見えなかった。

白内障体験！



## 高年齢者体験

①手すりや家具の把手や握り手  
目で判別しやすくまた握りやすく、冷たくないものにする必要がある。

②階段  
段の境目にガードを付けたり、踏み面と蹴込の色を替えたりして段差を分かりやすくすることが必要である。連続した手すりは言うまでもなく必要。

③浴槽  
手すりは必須。浴槽の底面に足をふんばれる滑り止めの凹凸かシートがあるとよい。大きすぎない浴槽。

④トイレ  
座ったり立ち上がる際の手すりが必要。

⑤水栓や扉の握り  
レバーハンドルなど、握りやすく回しやすい。



## ■ 高齢者のための住宅考察

高齢になって、住まいを見直す人は多い。  
不便を感じ始めるからだと考えられる。

建て替え、新築、リフォームをする場合、どのような提案ができるか、検討した。

80㎡～100㎡が現実的な広さと考えプランニングしてみた。

## ■ Planning Point!

理想の高齢者の住まいを80㎡、100㎡の2種類計画。

- ①平屋である
- ②バリアフリーである
- ③建具は引戸で通行しやすく開け放せば空気が通る
- ④トイレは寝室の隣にある
- ⑤トイレと洗面室の間仕切りは不要か将来的に取り外せるようにしておく
- ⑥洗面室には着替えや休憩に使えるベンチあり
- ⑦洗面室には予洗いシンクがある
- ⑧夫婦寝室は隣り合わせの行き来のできる別室か同室で気配の感じられる距離をとる
- ⑨地震にも安全な集中収納で居室はすっきり
- ⑩庭が見える寝室とリビング
- ⑪コンパクトなLDK
- ⑫キッチンを中心にぐるりと回れる回遊性の良い間取り
- ⑬玄関はゆったり広く靴の脱ぎ履きができる椅子が置ける
- ⑭玄関アプローチはスロープで出入りがしやすい
- ⑮外部とのコミュニケーションの図れるウッドデッキテラス



# ■ゾーニング

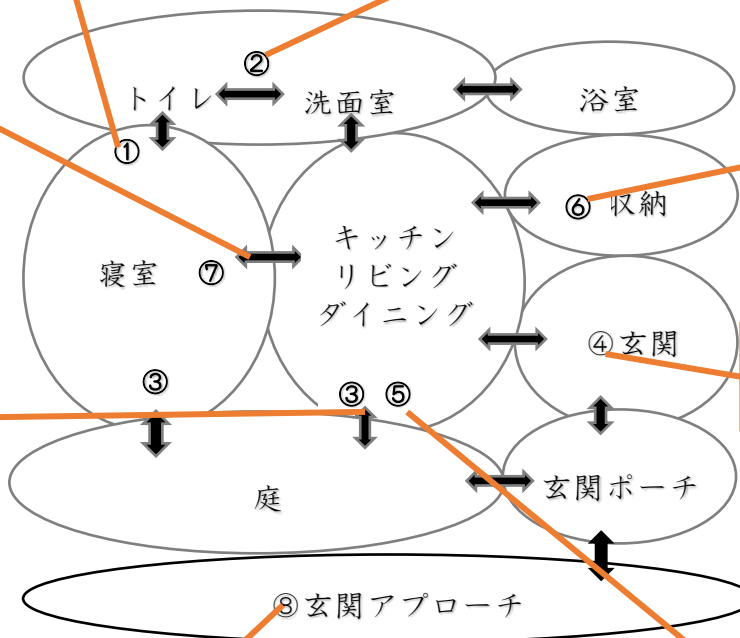
↔ 行き来できる

①トイレと寝室が近い

②トイレと洗面室を同一空間にして  
広さを確保

⑦リビングと寝室を隣接

⑥安全と便利さのため一括収納



③リビングはもちろん、寝室からの  
庭のながめもほしい

④玄関広め  
腰掛スペースも確保する

⑧アプローチはゆるやかなスロープ

⑤ウッドデッキや広縁などでコミュニケーション

80㎡

# 高齡者夫婦ための間取りプラン

浴室には十分な手すりや浴槽の底は滑り止め加工のあるものがおすすめ。

**安全**

**安全 防災**

居室に筆筒を置かない  
集中収納  
避難グッズも常備



靴を脱ぎ履きや近所の人とおしゃべりするための椅子が置ける

**安全**

トイレは寝室の隣にあり洗面室には「予洗いシンク」や入浴時の着替えや休憩ができるベンチがある。

**衛生 安全**



夫婦の寝室は引戸で間仕切りしてお互いの気配を感じながら必要に応じて開け閉めできるようにしておく。またリビングとトイレに近い場所に寝室を配置。



**精神 防犯**

ウッドデッキ  
近所の人や友達とコミュニケーションをとれるスペース  
物干しスペースにもなる。



**健康**

趣味室や客間としても使える小上がりの和室。40センチくらいの高さにすると腰かけたまま登ったり下りたりできて楽に移動できる。

子どもや孫が来たり、来客時に使える大きなテーブル

**精神**

**食事 健康**



キッチンが車いすや椅子に座っても使える足元に空間があるタイプ。キッチンを中心に寝室、トイレ、洗面。納戸と回遊性のある間取り。引戸を開ければ風が通り、室内の温度差調整もし易い。

100  
㎡

この棚にハンズフリードライヤーを設置  
座ったままドライヤーをかける

衛生 健康

# 高齡者夫婦ための間取りプラン



洗面室には「予洗いシンク」  
を設置。子育て世帯にも重宝

衛生

キッチンにはもたれ  
かかって作業できる  
「チョイ掛け椅子」  
を設置。※資料参照

食事



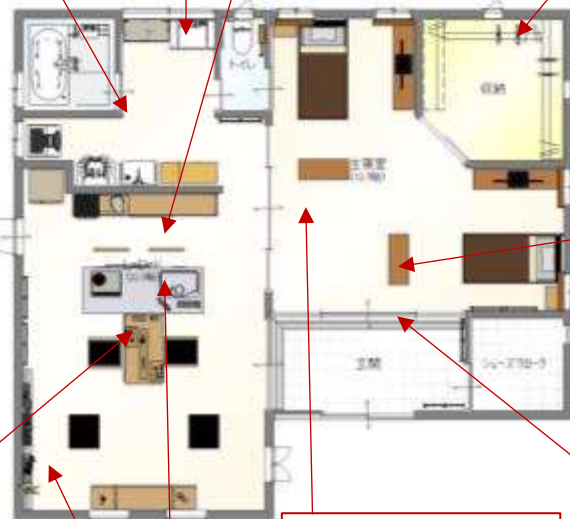
コーナーに設けた集中収納はオープンクローゼットで「見える化」した収納。手前の棚収納は高さを考慮すれば手すり替わりともなる。夫婦同室だが適度な距離でプライバシーを確保する。

精神

お出かけグッズをまとめる棚収納

入浴前後の着替えや休憩に使えるベンチを洗面室に設置している。上部にはキッチンへの明かり取り窓を設置。入浴中の相互の気配を感じるため閉鎖空間としない。

安全



運動するスペース

健康

多方向キッチン。

食事

■ 壁面オープン棚



食事 精神

LDは分けずに、食卓チェアは回転すれば、オットマンを使用してゆったりくつろぎも。アクセントに元気のなる赤い家具。

薬や調味料を置くスペース

健康



障子や引戸を開けるとワンルームとなり、室内の寒暖差がなくなり、回遊性もよい。玄関土間の開口部を広くとり車いすなどの出入りや、コミュニケーションスペースとしても使える。

防犯 精神



## ■ 高齢者夫婦のためのリフォームプラン

### 問題点

- ・ 段差が多くよく転ぶ
- ・ 普段よくいるダイニングが暗い
- ・ 寒い
- ・ 寝室が1階にない
- ・ トイレが正面から出入りし難い

大分市内のA邸。夫は現在、足に不安があり、1階の和室にベッドを移設している。そこで一日の大半を過ごしており、妻も1階の隣室で寝起きしている。子どもが時々帰省しその際は2階を利用している。

夫が転ばないようにつくり、過ごしやすい（活動しやすい）ような断熱性を高めたいという要望であった。

※1階のみのリフォームを検討

before



after



# 高齢者夫婦のためのリフォームプラン



**安全**

トイレの開口は大きくして介護しやすく。縦手すりを設置。収納も確保する。

**安全**

介護が必要な時は妻はここで就寝。「浮き押し入れ」あり。トイレに行くため、洗面への出入口を夜間は開けておく。キッチンへの出入口は1間幅の引き戸。

車いすでも回転できるスペースのある洗面室。

オーブンクローク棚。将来は介護用品などをまとめて収納。

2列キッチンのための湯でこぼしシンク。コンロはIH。



キッチン横の対面しないテーブル。日光を浴びて食事できる。

**食事**

**精神**

室内の視野から外した「物干しスペース」

**精神**

**安全**

洗い場を広く、足の届く深さの浴槽。腰かけて浴槽に移動できるカウンター。手すりも必要。

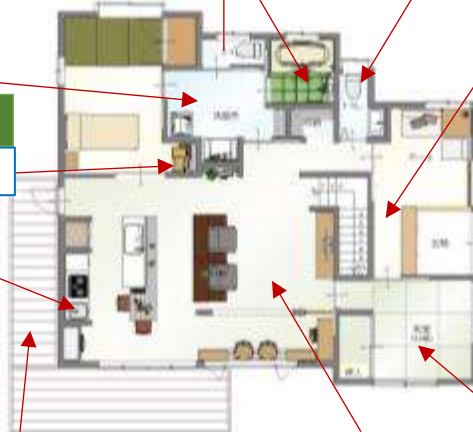
玄関ホールのコミュニケーションスペース。

浴室利用時の他の家族の予備トイレ

**衛生**

**安全**

階段下も利用したウォークインクローゼット。ここからトイレにも行ける。



**健康** 体操スペース



**精神**

腰窓の前に趣味コーナーを。庭を見ながらお茶を楽しむ。

娘帰省時や来客用など多目的室に。リビングへつながる部屋。

- ★できるだけ通路は1000mm幅にする。
- ★運動量を増やすための回遊性のある動線。
- ★耐震・断熱を配慮する。

沈み込まない肘付き椅子。座面高めで立ち易い。オットマンを置いて足を伸ばし休んだり補助椅子に。センターテーブルより「サイドテーブル」が便利。

## 新築時から高齢期のことを考えた住宅を

高齢期のことを考えると「平屋建て」は理想であるが土地問題からすると2階建てが現実的である。また近年の水害においては、2階への非難で難を逃れた例もあり、2階建てならではの利点も考えられる。そこで2階建てをベースとしたライフステージの変化に合わせた住宅の考え方を再考してみた。

### ライフステージの想定

20代～

就職・結婚・出産

働き盛り・子育て期

～50代

働き盛り・子ども自立期

50代～60代

子ども自立期・体力にややかげり

### 人生の見直し時期

60代～70代

退職期・第2の人生・趣味など旺盛

70才～75才

趣味・社会貢献・さらに体力にかげり

75才～80才

気力・体力ともが急激に落ちていく

80才～85才

テレビをつけている時間が長く外出が減る

85才～90才

1日中テレビ・デイサービス利用など

85才～90才

活動量少ない 寝ている時間が長くなる

## ■ ライフステージの変化

### \*子ども室は本当に必要か？

幼少期は、リビングで遊びスペースがあればよく、おもちゃの収納する場所などがほしい。学童期は、勉強スペースが必要となる。「リビング学習」が主流。学校用具やバッグを置くスペースは必要である。青年期は、個室が必要になる。

幼少期

親子で就寝

学童期

親子で就寝 リビングで過ごす

青年期

個室をほしがる中高の6年間くらいか

成人期

自立へ

成人期には、「子ども部屋」は不要となる。「子ども室」が必要なのはほんの数年に過ぎない場合が多い。

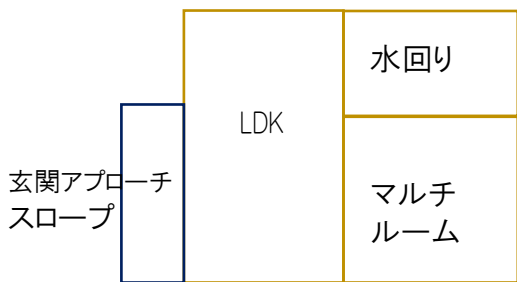
そこで我々はこうしたライフステージを踏まえたフレキシブルな部屋使いができないものか「ゾーニング」として考えてみた。

### \*マルチルームという考え方

次々と変化していくライフステージをあらかじめ考えたとき、いろいろな用途に使用目的を変えられる「マルチルーム」というものがある。ばよいのではないかと考え次のようにゾーニングを試みた。

## 基本形

2階

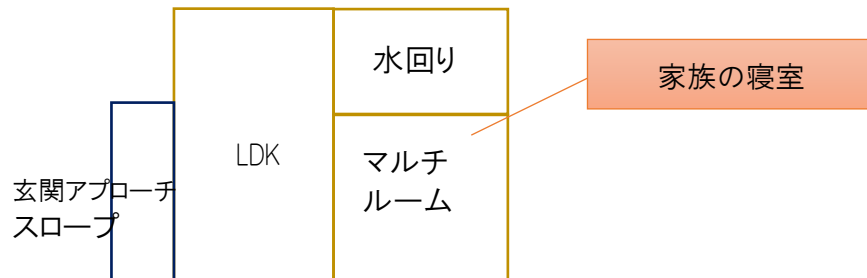


## ■ ライフステージの変化

### 幼少期

2階

ひとりになりたいとき  
(趣味室)

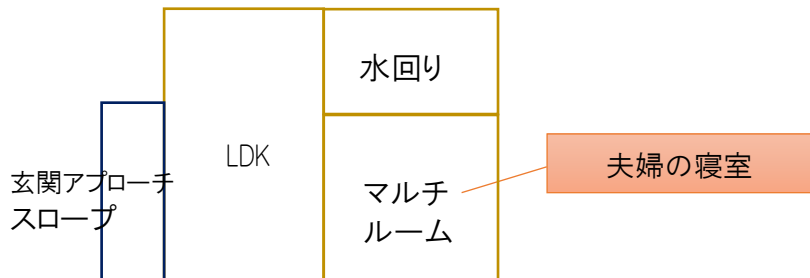


家族の寝室

### 新婚期

2階

ひとりになりたいとき  
(趣味室)



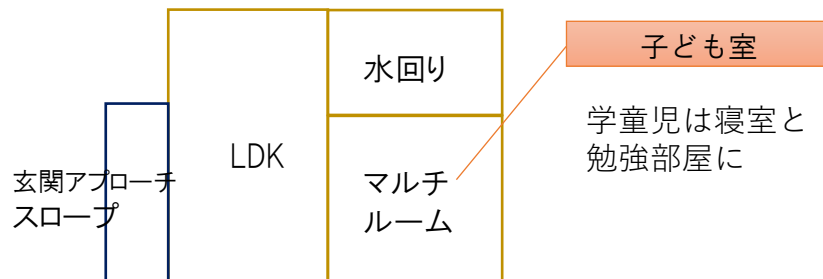
夫婦の寝室

### 学童期

2階

夫婦の寝室

幼児は親と

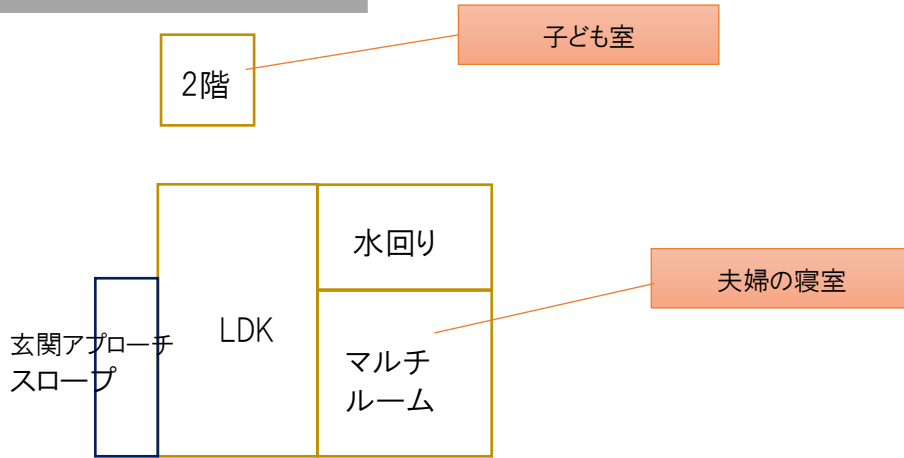


子ども室

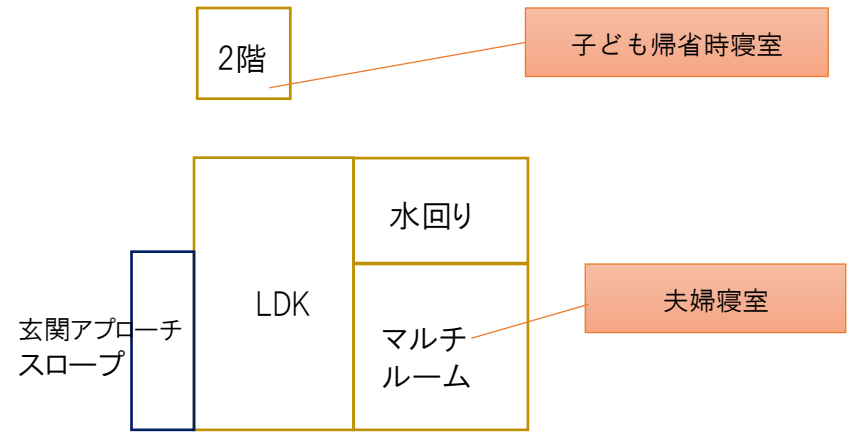
学童児は寝室と勉強部屋に

## ■ ライフステージの変化

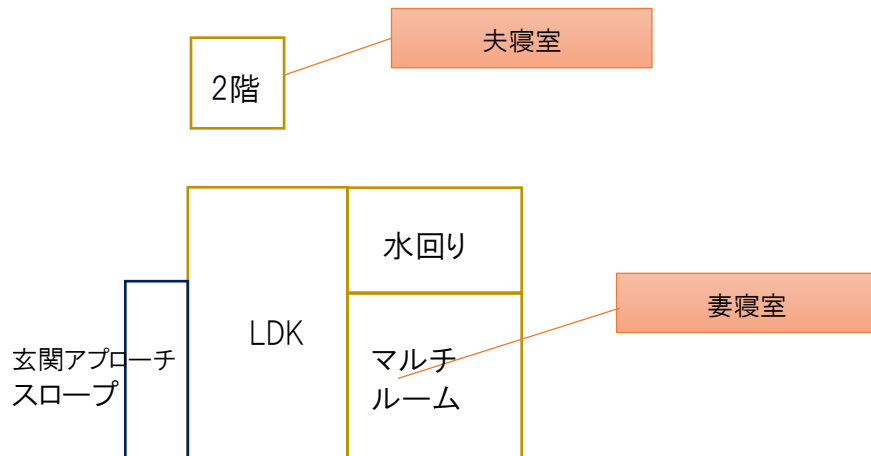
### 青年期



### 成人期



### 成人期



フレキシブルに使える空間を設けることで「OLDK」という固定観念を手放して、ライフステージに合わせた空間づくりにシフトしていてもいいのではないか。



30代夫婦 4歳男児 1歳女児

居住エリア優先で新築できる土地を探すもエリア内に希望の土地なく、中古住宅をリノベーションすることに方向転換。  
築50年の平屋 95㎡を購入しリノベーションした。

■ ご夫婦の要望

土間、土間のあるキッチン、コの字型キッチン、  
子ども室は最小限でよく、見える収納にする

ともに病院勤務の夫婦

夫がチェロ、妻がピアノの趣味あり

妻は絵画も趣味

趣味のための土間空間が重要

片付けしやすい見える収納、ファミリークローゼット

共働き家族のため洗濯物干しの充実

全面杉無垢床、しっくい塗り壁

キッチンは作業動線が短くオリジナルで作成したい

■ 建具5枚のほぼワンルーム4人家族の家

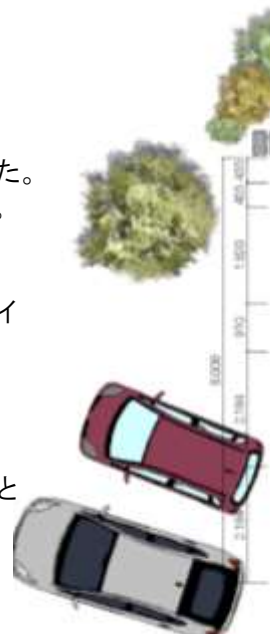
回遊性があり温度差がないように断熱性能にこだわった。  
築50年の建物のため、劣化対策や耐震対策を重視した。

数年しか使用しない子ども室にスペースを取るより  
人が集うリビングや土間空間を充実させたいというライフスタイルを重視。

家族でだんらんでできるスペースも大切にした。

明確なライフスタイルを実現。

結果的に高齢期まで長く快適で安心に過ごせる住まいとなった。



■ ライフステージの変化

before



After





健康

衛生

除湿した水分を室外に出す「ダイキン」の「カラリエ」を設置。



運動靴や下着などの下洗いに便利な「予洗いシンク」。

衛生



玄関横の「シュークロック」はベビーカーが収納できる。



広い土間スペースには「薪ストーブ」。夫婦の趣味の音楽でここでコンサートも。土間の段差には間接照明で夜もわかりやすく安心。

安全 精神



衛生

引き戸で出入りする広い洗面室。広いミラーで家族が横に並べる。



家の中央にある「集中収納」はウォークスルーで風通しも良い、



梯子付きの子ども室のベッド。将来は収納としても使える。



書棚が充実の夫婦の寝室。将来は隣の子ども室と続きで使える。



窓の位置がデザインされたおしゃれな外観。

精神



精神



食事

無垢材の床でくつろげる広々リビング・ダイニング。



85  
m<sup>2</sup>

## \*マルチルームの応用プラン 2

高齢期を見据えた「平屋建て」の子育て世代の住宅プラン

# ライフステージの変化

★開口部はすべて「引き戸」で開け閉めで温度調整と採光ができる。また省スペースで車いすでの出入りにも優しい。

安全

洗面室の収納スペース

衛生

共働きに便利な「室内干しスペース」は高齢期にも便利。

衛生 安全

勉強デスクは広々使える作り付け。

精神

冬の寒さや雨の日に便利な「風除室」

安全



トイレは主寝室と洗面室から近くに。

衛生 安全

リビングスペース。ソファを置かなければ体操スペースにもなる。

健康

車いすでも使える「ゆったりスペース」。

食事

将来は夫婦の寝室として使える南面向きの子ども室2室

精神

広い玄関スペース。ベビーカーや車いすを置ける。椅子を置いてブーツを履くスペースも取れる。

安全

勾配に配慮したスロープはベビーカーや自転車、そして車いすにも便利。

安全



## ■インテリアの役割

今回4つの高齢者施設を訪問して感じたことは、どの施設についてもインテリア性が加味されていることで気持ちが穏やかになり、精神性が向上したことである。

ICOが行ったアンケートでも「インテリアを変えることで気分が明るくなった経験がある」と答えた人が7割以上いた。

自宅で過ごす時間が増える高齢期こそ、インテリアに気を配り、気分や季節に合わせてインテリアを変化させ楽しむことが毎日を楽しく快適に過ごすのに大切となってくる。

以下、私たちが仕事などを通して出会った「インテリア」を日々の生活の中で楽しんでいる方たちの事例を紹介する。



ひとつずつ揃えたお気に入りの食器とフレームをキッチンの窓辺に並べて楽しんでいる。（大分市70代女性）



飾る場所を決めて絵と小物で変化を楽しんでいる。（大分市50代女性）



お気に入りの生地を見つけるとは縫製してテーブルクロスに仕立て、季節やイベントごとに変えて楽しんでいる。（大分市50代女性）

窓辺の飾りに変化を（大分市50代女性）



## ■インテリアの役割

before



工事中

after



季節ごとに玄関の飾りを変えて楽しむ。(大分市50代女性)



趣味で作ったスタンド  
ガラスの飾りを窓辺に  
吊るしている。  
チェスト上を飾るのも  
楽しむ。(大分市60代  
女性)



耐震リフォームの際、貼り換えが必要となった壁。施主夫婦より「壁紙で少し遊んでみたい」と申し出がありデザイン貼りを提案。結果大変喜ばれ、今回のリフォーム一番のお気に入りとのことであった。以来、奥様は生け花が趣味で日々台を入れ替えたりして飾ることを楽しまれているとのこと。(大分市 70代夫婦 K邸)

インテリアには人の心を明るく元気に、そして心豊かにする力があるようだ。

## ■ 研究のまとめ

誰しも歳は取りたくないし高齢期への不安があります。

1年前松本佳津氏の講演を聞いて、我々インテリアコーディネーターが高齢者住宅の問題に積極的に取り組むことで、長くなった高齢期の生活の不安を減らし「心身ともに快適で自立できる家づくり」のお手伝いができるかもしれないと考えました。

日々気になっていた高齢者の部屋の使い方から「間取り」を中心に研究に取り組みました。

実際に高齢者の疑似体験をしたり高齢者施設を回り調査し、身近な高齢者に聞き取りアンケートを行う中からそのヒントを得、理想の高齢者住宅のプランを作成しました。

現実にはここに挙げたプランを実現するのはスペースや予算など難しい点もあれば、研究が不足している部分も多々あると思います。

また個々の状況にそぐわない状況もあるでしょう。ぜひここに挙げたプランを叩き案としてより各自にフィットするものとして下さい。

もし高齢期にリフォームするのであれば一日でも早く行うことがより長く快適な生活につながり健康寿命を伸ばします。また中年期のリフォームであれば段差をなくし手すりを付けるなどバリアフリーへの準備を、そして若年期の新築には「高齢期」を見据えたプランをぜひ考えて下さい。

また、毎日の生活の中で花を飾ったり、ファブリックを変えることなど小さなことからインテリアの変化を取り入れてみて下さい。インテリアは高齢期の生活を彩り、ところを豊かにします。

私たちインテリアコーディネーターは住宅に関する幅広い知識を持っています。

これからもひとりひとりの生活者に寄り添い様々な知識と経験、情報を拾い集め、より高齢者が「心身ともに快適で自立できる家づくり」を提案していきます。

最後に今回の研究にあたりご協力頂いた方や諸施設に心より感謝し御礼申し上げます。

大分県インテリアコーディネーター協会  
高齢者住宅研究プロジェクトチーム  
代表 川上祐子

長年にわたる親の介護やリフォームの仕事を通じて、高齢化していく人々の家の多くは問題を抱えていると感じていました。また、住み替えや建て替えを考えている方から、どんな家がいいか知りたいと聞かれることもありました。

住まいの仕事をする上で私自身がそこを明確にしていく必要がありました。

このプロジェクトに参加して仲間と問題を掘り起こし意見交換し調査検証することで『こうならいいな』と思っていたことがひとつひとつ形になっていきました。

今回導き出した結果はわたしのこれからの暮らしを見直す基準になりました。仕事の上でも今まで以上に将来を見越し、個人個人の状態や状況に応じた提案をこころがけたいと思います。

健康で自立した生活は介護者（家族）の負担も減らします。老いに負けない、幸せに過ごせる家になれば幸いです。

■ 松村久美子

『100歳住宅\*』とはどんな家（間取り）だろう、どんな家だったら元気に長生きできるのだろう、築34年の実家をどうしたら両親にとって快適な家にするができるのだろう、という答えが知りたくてこのプロジェクトに参加しました。

70代の両親は、「寒い」とか「間取りが悪い」とか口にしません。同じように高齢者の家では我慢が当たり前のような暮らしがみえます。100歳まで生きる時代になった今、住まいをどうしたらよいかかわからないという方が多いと思います。この研究が参考になったり、ICに相談できることを知って頂ければ幸いです。

仕事では性能やコストを重視した若い世代の家づくりをお手伝いすることが多いですが、研究を終え高齢期を見据えたプランの重要性を実感しています。

『100歳住宅\*』の答えというより「考え方」「必要なこと」を学んだと思います。

■ 竹内まゆみ

日頃の業務のなかで幅広い年齢層の住まいづくりをお手伝いしていますが、ライフスタイルが大きく変わってきていると感じています。住宅供給側としてその変化に敏感になり、半歩先に行く提案をしていかなければならないと思います。

この研究を通して高齢者への配慮ある住宅作りは、これまで学んできた以上に細部にわたり、また個々人の状況に応じたものでなければならぬと感じました。

同時に若い世代から生涯を見通しての住まいづくりを提案すること、60歳前での住宅の見直しを勧めることが大事だと気づきました。「健康で長生きできる家」という視点で住まいを考えるなら、早めにとりかかることが大事なのです。

「すまいは生き方」とも言われるように多種多様な住まいづくりが広がっています。

この研究に参加することで自分自身の視点にも提案にも変化がみられるようになりました。

人生を味わい尽くせるような住まいづくりをますますこころがけたいと思っています。

■ 瀬口正美

私は65歳を迎えたICです。高齢者肺炎球菌の予防接種の際、ある本を見つけました。『医師が薦める本物の健康住宅・神様が宿る家』（出版：ザメディアジョン）自然素材の健康住宅について書かれていました。今回は触れていませんが、住宅の素材も高齢者の健康を支える大切な要素です。日本には立派な自然素材が多いのにまだまだ活かされていません。住宅の素材についても今後勉強をしていきたいと思っています。

使われなくなった部屋、使い勝手が悪い部屋。しょうが無いとあきらめずまだまだこれから先を考えて快適に元気で過ごせる家づくりを私たちICと一緒に実現しませんか。豊富な知識と経験で皆さんに寄り添います。

■ 池上キヨ子



## ■ 参考資料

## ■ 介護保険を使ったリフォーム事例

大分県竹田市で農家を営む90歳代の夫婦。農作業を終えて外から直接浴室に入る生活。

浴室から出て洗面室に入るのに段差が7.5cm、さらに洗面室からキッチンに入るのに段差が17cmあった。

大分市内に住む息子より両親の家の浴室の改修依頼があり、補助金が使えらるなら...ということで洗面室工事も追加となり、暗かった洗面室の照明を追加し、動線を考えて間取りを変更した。

国や各自治体には「介護保険」によるリフォーム補助があり、健康状態などにより、段差解消や手すりの取り付けを始め様々な助成がある。

夫婦とも使い慣れた現状に不便は感じていなかったというが、リフォームが終わると、洗面室が明るくなり、お風呂が暖かくなったと喜ばれ、こんなことならもっと早くリフォームすればよかったと話していた。

国の補助金を利用。費用の3分の2を助成された。

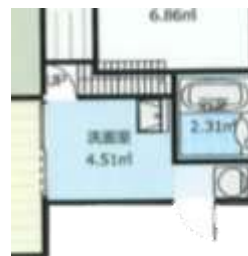


またぎ難く、深い浴槽だった。

before



after

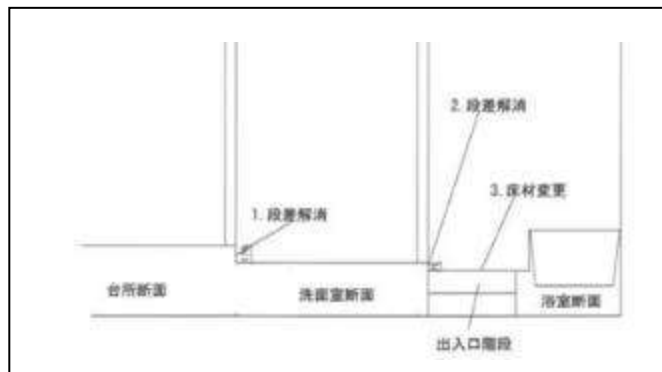


安全  
衛生

洗面からの段差がなくまたぎ易い浴槽。窓は二重サッシにして断熱にも配慮。



浴室から洗面室、ダイニングへと2連続の段差。



安全  
衛生  
精神

ダイニングまで段差なく照明も明るくして快適な空間になった。

# 高年齢者におすすめ家具

## 間仕切り家具

**PARTEシリーズ** 天然木を使用した間仕切り家具。十分な収納力を確保するロッカーとチェストを備え、夫婦の2人部屋など空間をフレキシブルにゾーニングして有効活用できる。



視認性を高めた引出し



目線を遮りあかりを取り込む

(野田産業株式会社)

## ZW3700

ゆったりサイズだが立すわりしやすい。住宅に搬入時には62cmの開口があれば搬入できる。

体圧分散性と耐久性に優れ、しっかり座れる幅。少し高めのアームは立ちがるときのサポート。足元の空間を広く開けた脚の設計は、立ち上がる時のかかとの入りやすさを配慮している。(カリモク)



## NOVO



## NOVO ダイニングチェア

ダブルクッション式の座面にハイバックタイプの背もたれでよりホールド感のある座り心地。無段階でリクライニングキャスター付きリビング・ダイニング問わず使えるデザイン(富士ファニチア)

## PITALISシリーズ (野田産業株式会社)

使う人に合わせて椅子の座面高とテーブルの高さ調整できる。



## COPPEシリーズ (野田産業株式会社)

90度ごとに固定される回転チェアは、座ってからレバー操作で身体の向きが変えられる。アームに手を添えながら安全に立ちすわりできる。



## GIARDINOシリーズ (野田産業株式会社)

車いす、杖を使う人が座りやすく、杖を立てかけられる肘掛椅子。家族や知人と違和感がなく一緒に食卓を囲むことができるデザイン。



## ■高齢者におすすめ家具

### 楽RAKUチェア（富士ファニチア）

コンパクトサイズでダイニングチェアとしても使用でき、リクライニングレバーで角度調整でき、オットマンを使用すればリビングのパーソナルチェアとしても使用できる。



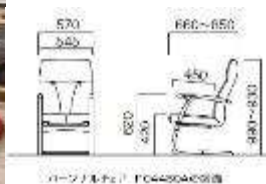
### パーソナルチェア WU60（カリモク）

身体への最適なサポートに加え、脳波・脈波測定を取り入れた進化した座り心地。副交感神経に働きかけ、エネルギー消費量の軽減と蓄積疲労を解消する。

腰をしっかりサポートし、圧迫感を軽減。

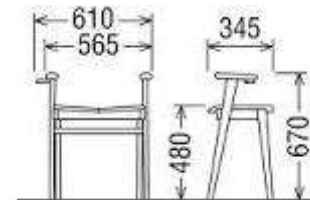
着座位置を変えてもリラックス姿勢が続く角度フリー設計。

シート前部のパネ式下垂れ構造が、太ももの圧迫を軽減する



### スツール（ハイタイプ）（カリモク）

握りやすく立ちあがり時に力を入れやすい安定感のあるアーム付きのスツール。座りやすいよう、シート幅が広がっている。また、壁にぴったり付けられる省スペースデザイン。杖がたてかえられる「ステッキホルダー付き」。



## ■高齢者のためのベッド

筋肉が衰えてくると、ベッドでの起き上がりも一苦労。介護が必要でなくてもモーターで起き上がりを介助してくれるベッドは重宝。ベッドからの転倒によるケガを防ぐための柵や立ち上がりを補助する手すりも必要になってくる。（フランスベッド）





## ■ 高齢者のための窓装飾選び

### 掃き出し窓には横方向に開くものを

リビングや寝室の出入りする掃き出し窓であれば横方向に開く、カーテンや縦型ブラインドなどが出入りしやすい。洗濯や取替が楽なのはカーテン。またカーテンはレースとドレープを組み合わせると間に空気層ができて室内の保温性がアップする。

レールは滑りの良いものがおすすめ。カーテンやブラインドは「遮光」にすると朝が来ても部屋が暗いままとなるため、一日の変化が感じにくい。メリハリのある規則的な生活を送るにはリビングや寝室には「遮光でない」カーテンが適している。日差しの明るさが気になる場合は光を通し難いこげ茶色や紺色など濃い色のカーテンにすると緩和できる。ただし不眠気味でしっかりと眠りたい場合は「遮光」が良い場合もある。



(カーテン 写真 川島セルコン)



(縦型ブラインド 写真 ニチベイ)



(滑りの良い機能性カーテンレール写真 TOSO)



### 東または西側の腰窓

朝と夕方の眩しい日差しが入る東と西の腰窓はブラインドがおすすめ。羽根の向きを変えるだけで日差しの調節ができる。

ただし、木製ブラインドの上げ下げは荷重がかかり力が必要で負担になる場合もある。



(タチカワブラインド)



(写真 タチカワブラインド)

### 北側の水周りの窓

浴室は夜間人影が外から見えないように視線を遮るアルミ製や樹脂製のブラインドがおすすめ。

北側の窓は昼間も日差しがはいらず暗くなりがちなので、明るいパステルトーンやオレンジ色や黄色の暖色を選ぶと明るいイメージになる。

ただし、手入れができにくくなり不潔になることもあるため、同時に浴室換気乾燥機などを併用するとよい。

### 間仕切りや扉の代用としての利用

カーテンは開閉の操作も楽で価格も安価なモノからあるため一時的な間仕切りとしても有効。また、開口部に扉の代わりとしてカーテンやアコーディオンカーテンを付けるのも開閉が容易でおすすめ。

アコーディオンカーテンには開口を楽にするためのアシスト把手があり少ない力で開閉できる。ただしアコーディオンカーテンでは開けたときに「たまり」ができ、開口部が狭くなるので予めたまり寸法を把握することが必要である。間仕切りにはロールスクリーンも良く使われすっきりとしたイメージに仕上がるが、開閉が上下なため、頻繁に通行する開口部には不向き。



(写真 タチカワブラインド)

# 高齢者にやさしい便利グッズ

## 音

高齢になると聞き取り難くなるラジオの音をゆっくり聞き取りやすく再生してくれる「ラジオレコーダー」



ラジオレコーダー「RF-DR100」  
(2012年8月 パナソニック)

## 動

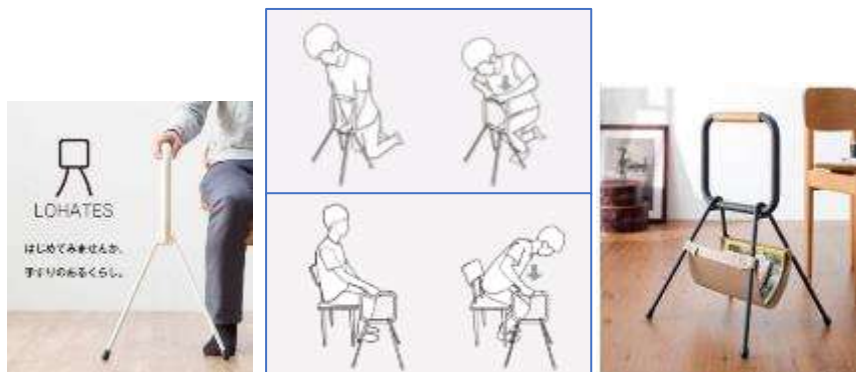
作を助ける

### ■重いサッシのアシスト把手



### ソファからの立ち上がり用手すり

ソファからの立ち上がり用自立式手すり「LOHATES」。回りのインテリアにも溶け込むオシャレなデザイン。



## 安全 清潔

### ■タイルカーペットの活用

1枚づつ裏面に滑り止め加工が施され、置くだけで横ずれしない。汚れたらその部分のみ取り外し水洗い・乾燥させて何度でも使用できる。脚触りもよくホコリも立ち難い。転んだりした際の衝撃も吸収する。厚みは10mm前後で床との段差を解消するための見切り材もある。価格も1枚数百円の物からあり色柄が豊富で容易に床の模様替えが可能。



(東リ ファブリックフローア)

## 動 作を助ける

### インテリアに溶け込む室内用杖



(フジホーム株式会社)

## ■高齢者住宅のための色彩計画

高齢になると もういい歳だからと色のない生活に陥りやすいものの。しかしきれいな色の服で気持ちが明るくなったり 彩りの美しい花に癒されたりすることがある。それは色の力なのかも。

研究によると皮膚は色に反応して筋肉を緊張させたり緩めたりする。それにより血流や血圧が変わったりする。また脳に作用して時間の感覚を左右させたり気持ちを高ぶらせたり落ちつかせたりもするとの報告もある。

色には心身になんらかの影響を与える力があるようだ。

色のことを知り私達の生活環境である住宅のインテリアに楽しみながら使ってみよう。

### ■高齢者住宅への色の取り入れ方

- 1.心地よさを感じる好きな色をつかってみよう。
- 2.色の影響を考えて目的別につかってみよう。
- 3.広い面積使いに配慮したいことは眩しさと明るさ。
- 4.取り入れ方

- ①替えられるもの（クッションなど）1か所1色から。
- ②濃淡や柄もとりにいれて使う面積やモノを増やしてみる。
- ③長く使う家具やカーテや壁の一面に使ってみる。

### 5.安全のための使いかた

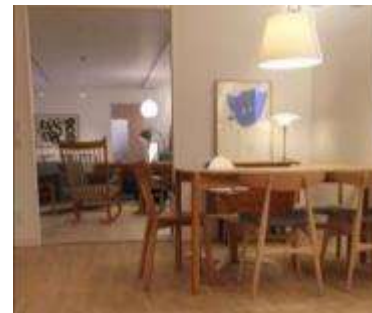
（「健康寿命を伸ばすリフォーム」 オレンジページムックより）

明度	色相	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
9.5													
9.0													
8.5													
8.0													
7.5													
7.0													
6.5													
6.0													
5.5													
5.0													
4.5													
4.0													
3.5													
3.0													
2.5													
2.0													
1.5													

この間はどんな色相を選んでもOKです。

◇色の明るさ◇

心が安定する皮膚の色味に近い7から7.5





# 高年齢住宅のための色彩計画

～取り入れ方～

## ●クッションなどひとつから



印象的な色



(写真：DECOR Plus)

印象的な柄



- 長く使う壁の一面にアクセント
- カーテンやチェアの張り替えで！



## ●濃淡や柄を取り入れる！



## ●使用面積を増やしてみる！



# 高齢者住宅のための色彩計画

## ～安全のための使い方～

高齢になると明暗差やコントラストのない色同士が隣り合う色の識別が困難になる  
識別しやすくするには色よりも**明るさ**を変えるのがより効果的

\* 注意すべき箇所 \*

床と壁 壁と家具 階段の段差  
風呂の浴槽と床 玄関の上がり框

## 段差を認識しやすくする配慮

昼間の白っぽい階段や  
暗がりの黒っぽい階段は  
どこに段差があるか  
わかりづらいことがあります。

段差がどこにあるかわかりやすいように、段鼻を目立たせるようにしましょう。思わぬ転倒を防ぎます。



! 一般的な例



◎ 段鼻のタイルに  
コントラストを付けて  
わかりやすくした例

● 輝度比を大きく



輝度比：2.8の例

輝度とは、対象面の明るさの量のことです。明暗のコントラストを「輝度比」で表します。組み合わせた2種類の面の輝度比が大きいほどコントラストが大きく、視認しやすくなります。

(LIXIL 舗装用床タイルより)

# ■ 高齢者住宅のための照明計画

## ◇年齢とともに起こる目の変化

- 1.ピント調節機能の低下（字が見えにくい）
- 2.網膜機能の減少（暗く感じる）
- 3.まぶしさの増大
- 4.色の見え方の変化（にごり ぼやけ 黄変）
- 5.明るさ暗さへの順応の低下

## ◇照明メーカーの取り組み（パナソニック）

美ルック ダウンライト  
[パネルミナ]



パネルミナ

まぶしさを抑えながらも  
明るい光。



## ◇色温度の変化を取り入れ、「見えにくい」ストレスを低減させる

昼白色：本を読む  
温白色：活動時  
電球色：就寝前

### ■ 特長

器具全体が発光。やわらかな「面」の光。



パナソニック独自の「W（ダブル）導光技術」で、LEDの「点」の光を、やわらかい「面」の光へ。枠がなく、器具全体が発光します。

壁面上部にまで、光を届ける。



枠がないので器具のフチまで発光し、壁面上部まで明るく照らします。

マイルドな光で、空気にやさしい明るさ感を漂わせます。

100%～約1%の間で調光が可能。



細やかなあかり演出が可能です。

温白色の登場で、光色パリエーションが充実。



電球色

温白色

昼白色



# 高年齢住宅のための照明計画

## ◇精神的な効果 (パナソニック)

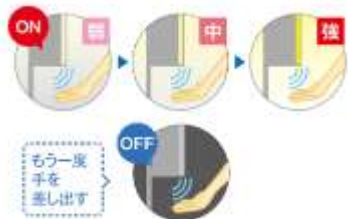
周りのものの色がより鮮やかに見える照明



## 綺麗にみえると気持ちUp ↑ ↑ ↑



上下、左右からの光で影を作らない洗面台の照明 (LIXIL フェイスフルライト)



タッチレスでスイッチ入り切り、調光もできる。

(パナソニック)



## 常夜灯で夜も安心

### ◇フットライトがあると安心

深夜の歩行にはフットライトで明るさを確保。明るさセンサ付が便利です。常夜灯として用いるので消費電力の少なく、長寿命なLEDがおすすめです。



(パナソニック)

### ◇夜間の歩行 (段差)

居室や廊下、階段等の段差がある場合は明るくしましょう。



(パナソニック) 51

# 高齢者住宅のための照明計画

## 間接照明

◇まぶしさをやわらげる ◇

### ベーシックプラン

【シーリングプラン】



【ダウンライトプラン】



ベッドから光源が見えないようにしたプラン



低い位置の照明でリラックスできるプラン



間接光で部屋全体を明るくするプラン

(パナソニックより)



# 高齡者住宅のための照明計画

## あかりプラン

26ページの高齡者住宅80㎡プランの照明プランを作成

### 高齡者住宅

この照明計画は、高齢者住宅の80㎡プランに最適化されたものです。各部屋の照明ニーズに応じた製品が提案されています。

- LD (リビング):** LGD1100N, LGD1200N, LGD1200V, LGD1200W
- LDK (ダイニング):** LGD1100N, LGD1200N, LGD1200V, LGD1200W
- キッチン:** LGD1100N, LGD1200N, LGD1200V, LGD1200W
- ベッド:** LQW4003B2, LGB80553
- バス:** LQW4003B2, LGB80553
- トイレ:** WTC700W
- その他:** LGB16237 (ペンダント), DHO222, DHO241K, DHO242 (トラック照明), LGC1002 (ダウンライト), LBJ79072 (LEDスポットライト)

# 高齡者住宅のための断熱 ヒートショックを予防する

## リフォームで部屋の中から断熱

内装断熱リフォーム専用 高性能断熱ボード

### ネオマ断熱ボード

NEOMA 旭化成の断熱材

石膏ボード複合高性能フェノールフォーム



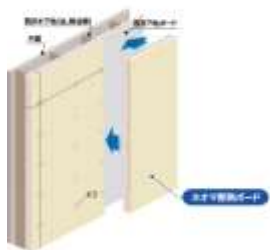
石膏ボード9.5mm

ネオマフォーム



木造住宅

RCマンション



## 木造住宅での断熱シミュレーション結果



(壁・床・窓を断熱した場合)



## 内窓で断熱

インプラス LIXIL



## 秘密はインプラスの空気層。



今ある窓

インプラス

生まれる空気層

インプラスを取り付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが夏の役割となり、断熱効果や防露効果を生み出します。



断熱層内容

断熱の断熱率等はアルミに比べて約1/1000、外気の温度に左右されにくく、断熱効果、防露効果を発揮します。

座ったままで動きやすい。  
だから気持ちよく料理ができます。



## 3つのフィットで使いやすい！

座った姿勢での動きやすさや作業のしやすさにすみずみまで配慮しました。

### カタチがフィット！

足元をささげらないオープン設計

### 奥行きがフィット！

奥まで手が届きやすいスリムなワークトップ

### 高さがフィット！

膝の位置に合わせて1cm刻みで選べる



## 正面からアクセスできるオープン設計

下ごしらえも加熱調理も洗い物も、  
自然な姿勢で作業ができます。



① 加熱調理のエリア ② 調理のエリア ③ 水まわりのエリア





### コンフォートベンチ

ゆったりと腰掛けて、シャワーが浴びられるベンチタイプのカウンター。より快適なリラックス空間を実現します。

シンラBタイプ、サザナFタイプ



浴室に踏み出す1歩目から、バスタイムの終わりまで、身体に負担の少ない、安心のユニバーサルデザイン。

1.つまずきにくい出入り口段差・すべりにくいお掃除ラクラクほっカラリ床



段差を低くしてつまずきを防ぐ



足裏にフィットしてすべりにくい



2.2WAYタッチ水栓



お湯の出し止めが立っても座ってもワンタッチ

高温出湯規制

安全のため、熱湯が出ない構造になっています。社水可能な最高温度は約45℃です。

3.お掃除ラクラクカウンター



ラクな姿勢で顔や身体が洗える

4.またぎやすい高さ



お子様でもまたぎやすい高さ

# 高齢者にやさしい浴室

## シャワードバス LIXIL

### お湯はり不要の カンタン入浴



忙しくて時間がないときや、お風呂の準備が面倒なとき、浴槽入浴には介助が必要な方…。どんなときにも、どんな方にもおすすすめの新・入浴スタイルです。

### シャワーだけで 体の芯から温まる



10ヵ所のノズルからお湯を霧状に噴出し、体全体を包み込むため、お湯につかるのと同じように全身が温まります。

### 車椅子を利用される方にも

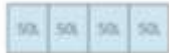


浴用車椅子を使用すれば、座ったままで浴室に移動できるので介助の負担が減らせます。背中まで温まれます。

### 節約もできて経済的

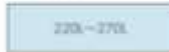
#### 使用水量の比較

シャワー・ド・バス (5分間使用)



※4人で使用しても約200L

一般的な浴槽



→ 浴槽シャワー

シャワー・ド・バスを5分間使った場合の使用水量は約50L。一般的な浴槽 (220~270L) と比べると半分はるか少ない水量 (浴槽は浴槽の約1/4~1/5程度) で済みます。4人で使用してもとても経済的です。





# 高齢者を見守るトイレ

Panasonic アラウーノ

## トイレで見守り

奥行きのある深い色合いと上質な風合いを持つ「便ふた」。



ホワイトに加え、肌触りがよくやわらかい人工皮革を採用した4色をご用意。便ふたと合わせて、自分好みのコーディネートを楽しめます。



### 「みまもりモニタ」で状況チェック

毎日使うトイレを活用して、大切な家族の暮らしをみまもる機能です。離れて暮らす家族のトイレの使用状況も知ることができます。着座と大洗浄・小洗浄を使用履歴として画面表示します。(当日・前日2日間の使用状況のみ)



このプランで使用している商品

<トイレ>  
 アラウーノ L150シリーズ  
 タイプ0/銀嶺 (ギンレイ)

寒いけれど、ここに 暖房は…と思っていた場所にぴったり！



冬場の入浴の際、脱衣所を暖め、温度差を少なくすることでヒートショックの予防につながる。



■ 高齢者を守る暖房器具 ヒートショックを予防する

ルームヒーター タカラスタANDARD

設置方法を選ばないスリムなデザイン



高さ寸法が103mmと薄型デザインなので、吊戸  
が設置できない天井高でも設置可能に。  
また、ルームヒーター単独で壁に設置するこ  
とが可能なので、洗面化粧台のない脱衣場でも使  
用できます。



ワイヤレス  
コントローラー

設置方法は2通り



ルームヒーター 税抜 ¥49,800



ルームヒーター (トイレ)



ワイヤレス  
コントローラー



洗面ルームヒーター (吊戸棚一体型)  
税抜 ¥69,700



## ■ 高齢者のためのキッチンと洗面台

タカラスタANDARD

木製 ライフサポート（車いす対応）ミニキッチン



木製 ライフサポート（車いす対応）洗面化粧台



つかまり立ちや体を引き寄せるなど、さまざまな動作をサポートするハンドバー。



水ハネから壁面をガードしてくれる湿気に強い「ホーロークリーン洗面パネル」。



座面高さが5cm程度上がると立ち座りできる方は

補高便座



座面を高くすると立ち上がりやすくなります。

やわらか補高便座



柔らかい便座で座り心地が改善されます。

体を支える物があれば立ち座りできる方は

トイレ用手すり



手すりを取り付けるとラクです。

トイレリフト



電動で便座が昇降するので立ち座りがラクに。介護者の負担も軽減されます。

長時間、便器に座ってられるひじ掛けや背もたれ

トイレ用手すり（はね上げタイプ）



ひじ掛けや背もたれがあると姿勢が安定します。

膝せつししやすい前傾姿勢を安定させる前方ボード

前方ボード（はね上げタイプ）



膝せつししやすい前傾姿勢を支えます。

手すりの設置

フリースタイル手すり



トイレまでの移動の伝い歩き。手すりにつかまりながら移動すると安心です。

インテリア・バー



手すりを取り付けるとラクです。

## 高齢者に浴室補助用品

## TOTO 浴室福祉用品

浴室への出入りの際につまずかないように段差を解消

浴室すのこ (カラリ床)



段差をなくしてフラットにすると安心です。

使いやすい洗い場にする

洗面器置台



使いやすい高さに設置すると無理のない姿勢で身体が洗えます。

出入りをサポートするバスリフトやトランスファーボードも選定

バスリフト



浴槽での立ち座りがラクに。  
入浴介助の負担も軽減します。

トランスファーボード



いったん運出して浴槽に入れる移乗台です。

出入りをサポートする手すりの設置

インテリア・バー (タイプ)



つかまりながらバランスを取るとラクに。

インテリア・バー (タイプ)



手すりを付けて立ち上がりをサポート。

手すりの設置

インテリア・バー (タイプ)



手すりにつかまりながら、信じ歩きできるので、浴室内を安全に移動できます。

そのまま浴室に入れる車いすを選定

水まわり用車いす



そのまま浴室に入れる車いすを使うと介助がスムーズに。

■社会法人 参風会  
地域密着型特別養護老人ホーム  
BASARA  
大分市大字三芳1305番地の1

■社会福祉法人 虹の会  
サービス付き高齢者向け住宅  
アイリスつるさき  
大分市大字迫徳平538番地の2

■株式会社けやき  
グループホーム けやき  
大分市大字横尾3607の1

■SJR大分  
大分市要町6番32号  
(JR九州シニアサポート株式会社)

■社会福祉法人  
大分県社会福祉協議会  
大分県社会福祉介護研修センター  
大分市明野東3丁目4番1号

■大分介護福祉専門学校  
専任講師  
森尾高樹氏

■愛知淑徳大学  
造形表現学部  
インテリアデザイン専攻教授  
松本佳津氏

■令和元年版高齢社会白書（内閣府）

■「住まいで老活」  
安楽玲子 著 岩波新書

■「はじめて学ぶ福祉住環境」  
長沢 泰 監修 市ヶ谷出版社

■「暖かい家は寿命を伸ばす」  
文春ムック 令和元年10月17日発行

■「古い」の発想で家づくり  
家づくりの会 編著 彰国社

■「健康寿命を伸ばすリフォーム」  
ORANGE PAGE MOOK

■「高齢者のための色彩・照明設計」  
インテリア産業協会  
インテリアコーディネートブック編集委員会

■各メーカー（順不同）

- ・カリモク家具株式会社
- ・富士ファニチア株式会社
- ・野田産業株式会社
- ・フランスベッド株式会社
- ・MAZROC（マツ六株式会社）
- ・graf（グラフ）
- ・フジホーム株式会社
- ・パナソニック株式会社
- ・株式会社川島セルコン
- ・TOSO株式会社
- ・立川ブラインド工業株式会社
- ・株式会社ニチベイ
- ・東リ株式会社
- ・株式会社 LIXIL
- ・TOTO株式会社
- ・株式会社 コロナ
- ・タカラスタンダード株式会社
- ・旭化成建材株式会社

■お願い

尚、文中に内容を分かりやすくするためにWEBサイトより採用した画像があります。  
商用利用は致しませんが不適切な場合はご連絡ください。