

「身体状況に合わせてリフォーム」

～高齢期を安心・安全に暮らすために～

恵和建築設計事務所 代表
(一財)北海道建築指導センター 住宅相談員
山本 明恵

はじめに

暮らしの変化

1. 少子化と高齢化・・・核家族化・高齢者世帯・一人暮らし
2. 持ち家率の高さ・・・65歳以上の約7割
3. 住宅の築年数が30年以上・・・建物の老朽化が進んでいる
4. 地域のコミュニティーの希薄化
5. 加齢による先行きの不安

北海道の住まいの特性と問題点

- 段差が多い(玄関・ポーチ・上がり框・敷居・トイレ・浴室)
- 狭い(トイレ・浴室・廊下)
- 遠い(トイレ・浴室・洗面所) 寝室から遠い
- 寒い(断熱・気密・窓)

1. 高齢期の住まいの視点

高齢者の特性 ～加齢による身体的、精神的機能の変化～

- (1) 運動能力(筋力・持久力・平衡機能(バランス感覚)・敏捷性・柔軟性)
- (2) 感覚機能(視力・聴力・触覚・嗅覚)
- (3) 生理機能(睡眠時間・トイレの回数)
- (4) 精神機能(気力・注意力・孤独感)

個人差はあっても、誰でも必ず低下する

家の中で、ヒヤッとしたこと、ハッとしたことありませんか？

2. 家庭内事故を防ぐためのワンポイントリフォーム

住み慣れたはずの家に落とし穴が・・・

どこで、どんな事故が多いのか・・・



(1) 浴室での溺死

- ・ 持病があり入浴時の急激な血圧の変化
 - * 浴室と脱衣室の温度差を少なくする。脱衣室に暖房機を設置
- ・ 浴室内の転倒
 - * 入浴動作に必要な手すりの設置
- ・ 浴槽が身体に合っていない
 - * 浴槽は大きすぎないものを選ぶ（幅・長さ・深さ・材質）
- ・ 事故発見の遅れ
 - * 緊急ボタンの設置・ドアの検討

(2) 平面上でのスリップ・つまずき・転倒

- ・ 室内の床材（フローリング・カーペット・マット・コード・スリッパ・チラシ）
 - * 床上の整理と床材の検討（変更）
 - * 敷居や段差の解消
 - * 家具の配置変更

(3) 階段からの転落

- ・ 上下階の移動（特に物を持って下りる時）
- ・ 階段の形状と勾配、階段幅
- ・ 段が分かり難い
- ・ 手すりがない
- ・ 物が置かれている
 - * 階段の形状を変更するのは大掛かりになる。
 - * 手すりは両側に設置
 - * 段は見えやすいように（ノンスリップ・色を変える）
 - * 照明を明るく（足元灯の設置）
 - * 階段には物を置かない

(4) 屋根からの墜落

- ・ 屋根の雪降ろし
 - * 一人ではしない
 - * 無理をせず業者の依頼する

(5) 火災による焼死

- ・ 寝室が上階にある
- ・ 暖房機や調理機器の不備、火災警報器の不設置
- ・ 避難経路の不備
- ・ 助け出してくれる家族がいない
 - * 寝室を 1 階に変更



- *安全性の高い暖房機や調理機器に変更
- *避難経路の確保（二方向避難・窓の形状）
- *日頃からご近所つきあい

何とかしたい・リフォームをしたいけど・・・

問題点

- ・費用がわからない
- ・リフォームの必要性とその効果がわからない
- ・建築業者がわからない
- ・住みながらの工事に不安がある
- ・どこに、だれに、相談したらいいのかわからない

高齢期のリフォームを成功させるためには？

- ① 問題箇所の拾い出し
- ② 身体状況は変化する・・・5年、10年先をイメージする
- ③ 優先順位をつけ、緊急箇所から始める
- ④ 無理のない予算で少しずつ
- ⑤ 良い業者にめぐり合えたら長いお付き合い
- ⑥ 気力・体力のあるうちに
- ⑦ 計画段階から相談窓口を利用する
- ⑧ 一人で決めず、家族や知人にも相談

まとめ

安心・安全な高齢期の住まいづくりは？

- ・不安要因の解消
- ・地域コミュニケーションづくり
- ・自立生活の継続へ福祉的支援の活用

