

これからの

人生折返し

住まいと暮らしを 考えてみませんか



まず、今の暮らしを振り返ることから始めましょう。

Q1

今の住まいに住み続けますか？ それとも住み替えますか？

住まいも築後 20 年も経てばそろそろ老朽化が目立ちはじめてきます。建て替えるかそれともリフォームか。また、便利なエリアに住み替える手もあります。決断は早ければ早いほど多くの選択肢を選べ、セカンドライフもより充実してきます。



A

うーん、どうするかはまだ決められない!!

これから先、自宅に住み続けるか、住み替えるかなどは、「まだまだ決められないよ」という場合は、まず現状を知ることから始めてみましょう。

P17-18 の

「住まいと住まい方ビジョン表」で自分の将来を“見える化”してから「あなたと生活環境」相性診断で将来の生活環境を確認してみましょう。



Q2

年を重ねても、このままの家で 大丈夫と思いますか？

人も住まいも年齢を重ねるうちに老朽化？はすすみます。冬の浴室が寒いとヒートショックを起こしたり、日常の動線が複雑だと動くのもおっくうになりがちで、ケガや病気のリスクが高まります。



A

自宅を見直した方が いいかな…

P17-18 の

「住まいと住まい方ビジョン表」で自分の将来を“見える化”してから「あなたと住まいの健康度」相性診断で住まいとの相性を確認してみましょう。



たとえば、今のまま ご自宅に住み続ける場合のこと 知っておきましょう。

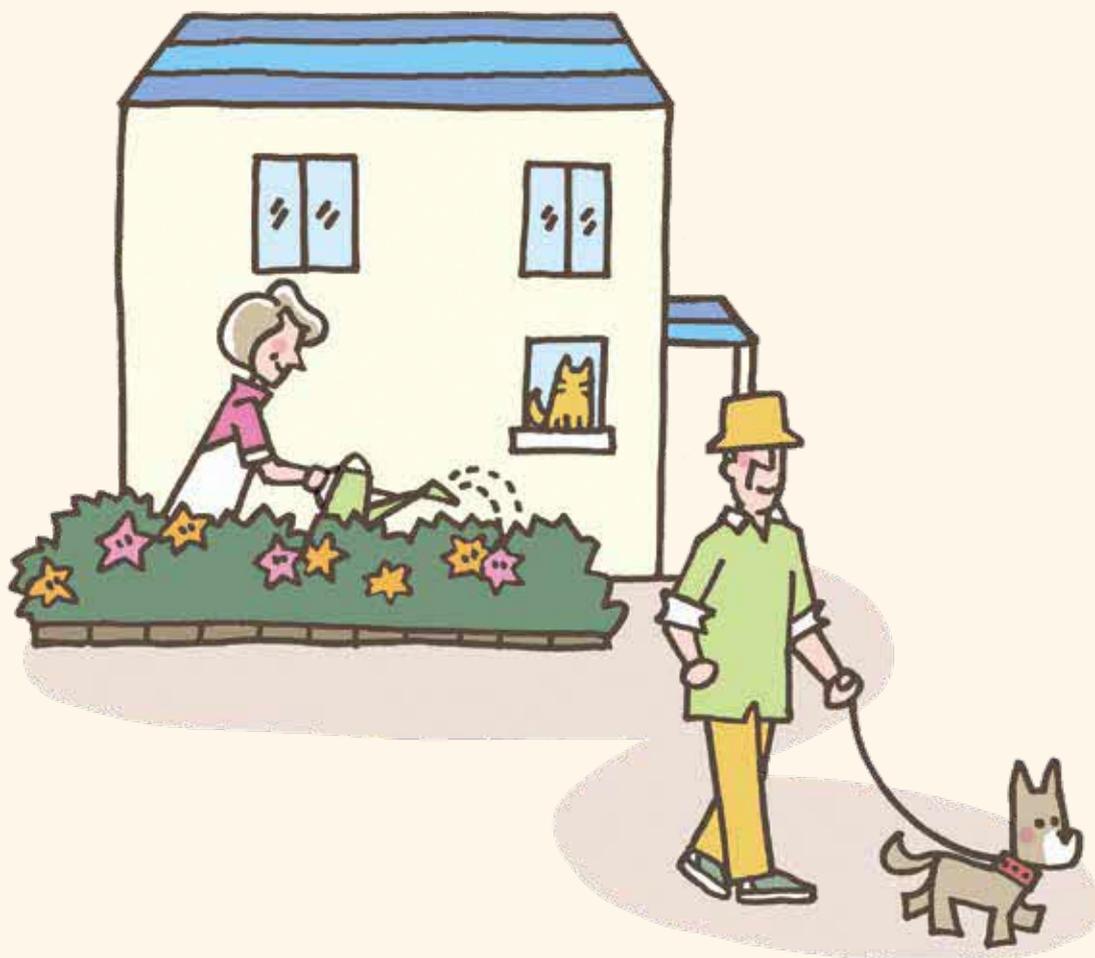
ご自宅に住み続けるか、それとも住み替えるか、
今なら、どちらも自由に選択できる時間があります。
しかし、思い描いた通りの将来を実現したいのなら、
早めの決断が大切になってきます。

ご家族だけでなく、子供や孫のライフステージは刻々と変化し続け
早ければ早いほど将来の選択肢が多く、思い描いた将来が実現できます。

仮に、今のままご自宅に住み続ける場合、
家とあなたとの相性はどう変化してゆくのでしょうか。

まず、そのことを考えましょう。

住まいもあなたと同じように歳をとっていくのですから。



将来、加齢による変化が起こると 今の住まいでは危険がいっぱい。

多くの方が“衰えに気づいていない”うちに、年々、身体機能が低下していきます。

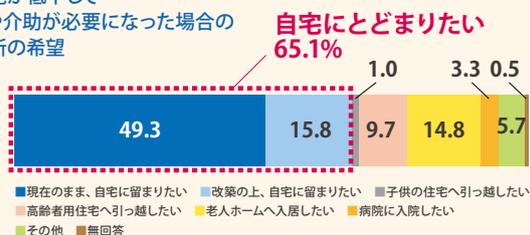
通院する人の比率は、加齢により徐々に高くなっていき、65歳を過ぎると、6割以上の方が、何らかの病院通いをしています。介護の必要はないけれど、健康不安があって通院しながら自宅で暮らし、日常生活が少しおっくうに感じるという高齢期の暮らしが見えてきます。多くの方が自分の衰えを素直に受け入れられないようですが、“備えあれば憂いなし”です。

6割超の方が“自宅に住み続けたい”が、実は自宅に問題があるのを知っています。

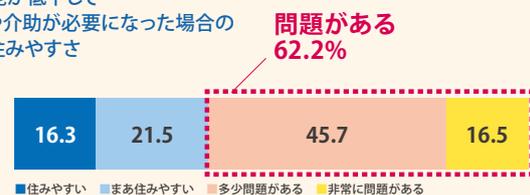
お子様や巣立ち、ご夫婦が歳を重ねると住まいの老朽化や身体機能低下による住みにくさが次第に目立ってきます。6割超の方は、車いすや介助が必要になっても自宅にとどまりたいと考えていますが、その自宅に問題があるとする人が同程度います。温熱環境が良好でなかったり、日常の動線上に段差があると、事故や病気の原因となり、身体機能がさらに低下する恐れがあります。

■身体状況が低下した場合の住まい

身体機能が低下して
車いすや介助が必要になった場合の
居住場所の希望

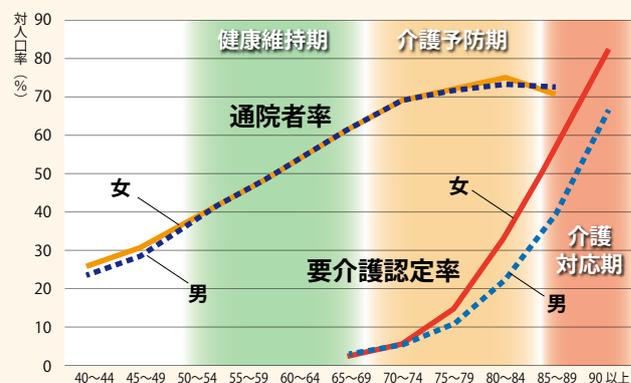


身体機能が低下して
車いすや介助が必要になった場合の
自宅の住みやすさ



資料：「第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」内閣府（2015年）

■年齢による身体状況の変化～通院者率と要介護認定率～

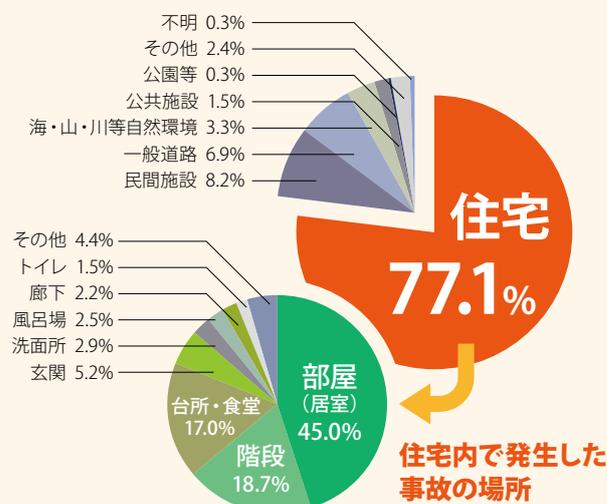


資料：通院者率は、平成28年国民生活基礎調査第78表、要介護認定率は平成30年男女共同参画白書（1-特-4.3図）
注：通院者の85~89は85歳以上を示す

高齢者の事故の約8割が
住宅内で発生
特に“段差が危険”です。

屋外よりも家の中の方が安全と思いがちですが、実は、高齢者の事故の発生場所の77.1%は住宅内です。特に居室の段差によるつまずきや階段での転倒や転落などが約6割にものぼります。歳を重ねれば重ねるほど過ごす時間が長くなる家の中。将来の事故や病気の原因となる住宅の不具合は予め取り除いておきましょう。

■高齢者の事故発生場所



資料：国民生活センター（2017年3月）「医療機関ネットワーク事業からみた住宅内事故—高齢者編—」
注：2010年12月から2012年12月までの約2年間で、医療機関ネットワーク事業に参画する13医療機関から9,889件の事故情報を集計したものの

リフォームの大切さがわかったら 早めの備えが必要です。 健康で元気な今のうちに決断を。

早い時期にリフォームをして住まいの環境を改善できれば、将来が安心です。

安全、快適で豊かな住生活と健康維持が図れます。

思わぬケガや病気の予防にもなります。

また、介護に備えた住まいにしておけば、先々も安心です。

万一、介護が必要になった場合も軽微な対応で暮らしが継続しやすく、

介護や経済的な負担も軽減されます。

元気な今も、やがて加齢がすすむ将来も、早めに決断して、

悠々自適なセカンドライフを創造してみませんか。



身体は充実していても、
「判断する力」「片付ける力」「受け入れる力」に変化が現れます。
早めにリフォームすることで、悠々自適なセカンドライフを!

早めにリフォームする場合、
ある程度の費用は必要ですが、こんなにメリットが!!



—メリット1—
**光熱費を
節約できます**

リフォームしたその日からガス・水道・電気料金を節約できます。長期的に見ると、その差はかなり大きくなります。また、家事の負担が軽減できる省エネの最新の設備機器への取り替えによって、身体がラクになり、自分のために使える時間も増えます。

—メリット2—
**日常生活が
より健康・安全に**

早くから身体（ヒザや腰など）への負担が少ない生活ができます。また、転倒や室内の温度差による体調不良など、住宅内の事故を未然に防ぎ、医療・介護の費用を軽減できます。また将来、心身機能が低下しても、室内が移動しやすく活動量が減らず、健康的な生活を送ることができます。

—メリット3—
**セカンドライフが
より楽しく、快適に**

趣味や人とのコミュニケーションを楽しめる住まいにリフォームすれば、日々の暮らしが充実します。さらに、早めにリフォームすると快適で豊かな暮らしを長く送ることができます。

先延ばしして、今のまま住み続けると…。



将来のリスクが
どんどん大きくなってきます!

①
**無駄な出費が
増え続けます**

まだ使えるからもったいないと思って、古い設備機器を使い続けた結果、ガス・水道・電気をムダに消費していることもあります。また、住宅内で事故が起こると、医療費やその後の介護費の負担が大きくなります。

②
**加齢とともに
家の中が危険に**

室内の段差による転倒や温度差による体調不良など、住宅内事故のリスクが高まります。

③
**判断力が
あるうちに**

リフォームは将来の暮らしを豊かにするための大切な工事です。施工業者を選んだり、工事内容や費用などを決められる正しい判断力が必要です。

リフォームを決断したら 『高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修 ガイドライン』を活用しましょう。

ガイドラインの概要

高齢者の多くが自宅での生活の継続を望む一方で、ご自宅が高齢期の生活に適した住まいとしては性能が十分でない場合があります。そこで、国土交通省では高齢期の生活に適した住まいの改修のあり方について検討し、2019年3月にガイドラインを策定しました。

ガイドラインの活用方法

ガイドラインは、高齢期を迎えるにあたってどのような住まいの備えが必要かを考えるためのチェックです。また、改修を行うことを決めている場合には、実施する改修内容の検討や施工業者と相談する際の参考資料としても活用できます。

改修でめざす 4 つの安心のイメージ

本ガイドラインでは改修する際に配慮すべきポイントについて8つの項目を提案しています。この配慮項目に基づく改修を実施することにより「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まい」として、4つの安心の実現をめざします。

長く健康に暮らせる「住まい」



安全・安心で、身体的・経済的な負担が少なくなり、
外出や家事などが便利に

自立して自分らしく暮らせる「住まい」



外出、趣味、交流を楽しむなど
豊かな高齢期のライフスタイルに応じた空間の確保

介護期になっても暮らせる「住まい」



手すりの設置や福祉用具の使用など
軽微な対応で暮らしを継続

次世代に継承できる良質な「住まい」



住まいの長寿命化に対応し、
子どもやお孫さんにとっても住みやすく

ガイドラインの詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。

http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html



ガイドラインの8つの配慮項目と改修する空間の関係

配慮項目	改修する空間		
	トイレ 洗面・脱衣室 浴室	居間 食事室	玄関 アプローチ
★ 温熱 ① 温熱環境	冬暖かく・夏涼しい住まいに		
★ 外出 ② 外出のしやすさ	外出の機会や人を招く機会が増える住まいに		
★ トイレ浴室 ③ トイレ・浴室の利用のしやすさ	身体への負担が少なく気持ちよく利用できる環境に		
★ 生活 ④ 日常生活空間の合理化	コンパクトで行き来しやすい日常生活空間に		
バリア ⑤ 主要動線上のバリアフリー	安全に日常生活を送ることができる住まいに		
設備 ⑥ 設備の導入・更新	使いやすい設備が整った住まいに		
光など ⑦ 光・音・匂い・湿度など	ストレスを感じない住まいに		
余剰 ⑧ 余剰空間の活用	豊かな生活が送れる住まいに		

本書では、特に重要な4つの項目についてご紹介しています。
 自分の家のプランに合わせて、**配慮項目**をどう採り入れるのかリフォームの専門家と
 しっかり相談して依頼しましょう。



温熱環境

家全体の温熱環境が整っていないと、ヒートショック*が原因となる住宅内事故のリスクが高まります。また寒いトイレに行くことや入浴がおっくうになり、生活全般の活動量が低下して、要介護状態への移行が早まるリスクがあります。

※ヒートショック：急激な温度変化が身体に与える衝撃・ショックのこと。

室内の温度差を整えて
四季を通じて
快適で安心に暮らす。



家の寒さがヒートショックの原因に：入浴中の事故のリスクを高めます

家の寒さが入浴中の事故のリスクを高めます。急激な温度変化が身体に与えるショック（ヒートショック）等を原因とした入浴中の事故は冬季に多く起こっており、事故死者のうち高齢者（65歳以上）が約9割を占めていることから、高齢者は特に注意が必要です。入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも起こるおそれがあります。トイレの事故も高齢者に多く、冬期の寒い浴室やトイレは危険とされています。

※過去には入浴中の急死者数は約19,000人と推計されたことがあります。（消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」2017年1月25日）。交通事故死者数が1970年をピークとし減少の一途となっていることに対し、住宅内事故による死者数は増加の一途となっています。

Before



〈1Fプラン例〉

After



● 暖冷房設備の設置

■ 暖冷房が廊下、トイレにも届く間取りの工夫

□ 開口部の断熱化 (内窓・高断熱サッシ等)

改修のポイント

- 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
- 部屋と廊下、トイレ、浴室などの温度差を減少させる
- 住まい全体の暖冷房ができるように間取りなどを工夫する

改修方法の一例

- ★ 部屋の開口部の断熱化 (内窓・高断熱サッシ等)
- ★ 廊下、トイレ、浴室などの開口部の断熱化 (同上)、暖冷房設備の設置
- ★ 部屋の暖冷房設備の設置及び暖冷房が廊下、トイレ、浴室などにもとどく間取りの工夫
- ☆ 外壁、屋根や天井、床の断熱化
- ☆ 自動制御や遠隔操作の可能な暖冷房設備や省エネ性能の高い暖冷房設備の設置
- ☆ 熱交換型換気設備の設置
- ☆ タイル張りの浴室のユニットバス化

★は代表的な例

☆はその他の例

開口部の断熱化の一例 (内窓の設置)



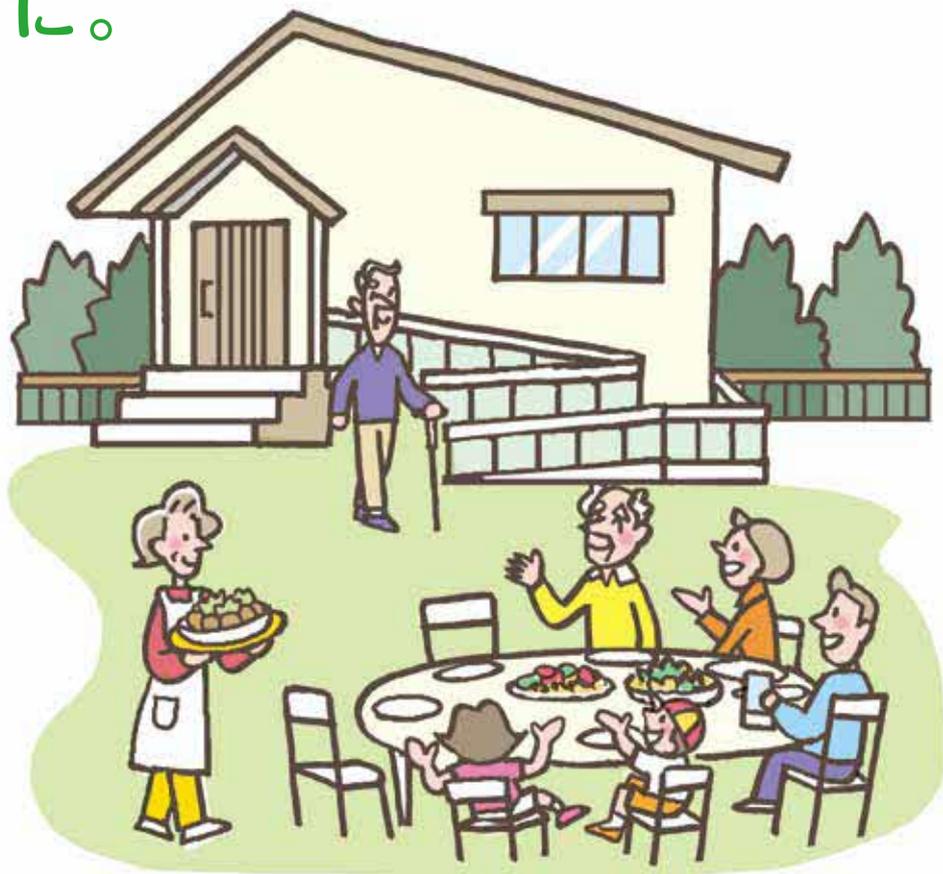
主な効果

- 運動機能の維持と健康で自立した期間の延伸
- 血圧低減効果やヒートショック・熱中症の防止
- 室温調節が難しくなった場合の適切な環境確保
- 断熱性や設備効率の向上による光熱費の抑制

外出のしやすさ

外に出ることがおっくうになると、買い物に行かなくなったり、人と交わる機会が少なくなって孤立しがちになります。それにより脳が活性化しなくなるなどのリスクも高まります。

外出しやすいと、笑顔も増える。
いつまでも社会とつながる
玄関まわりに。

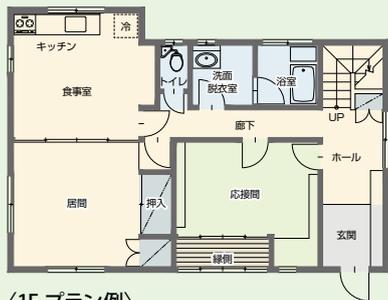


社会から孤立すると死亡率がアップ

リタイア後は、社会とのつながりを保っていくことが重要です。社会的に孤立しており閉じこもっている高齢者は、孤立せず閉じこもっていない人に比べ、死亡率が2倍*を超えています。家の玄関から道路に出るまでのわずかな距離でも段差があると将来足腰が弱った場合に外出意欲を阻害します。今のうちに玄関まわりの段差等があれば解消を考えておきましょう。

※日常生活に問題のない健康な高齢者であっても、「社会的な孤立」と「閉じこもり傾向」が重積している者では6年後の死亡率が、どちらも該当しない者に比べて2.2倍高まることが明らかになりました。（(地独)東京都健康長寿医療センター研究所「高齢期の社会的孤立と閉じこもり傾向による死亡リスク約2倍」2018年7月27日）

Before



〈1Fプラン例〉

After



改修のポイント

- 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
- 外出や来訪しやすい玄関とする
- 玄関の改修が難しい場合、縁側や掃出し窓からバリアフリーの経路を確保する

改修方法の一例

- ★ 玄関から道路までの段差解消や手すり・照明の設置
- ★ 玄関のスペース（土間）の広さの確保（下駄箱の大きさや配置の見直し等）
- ★ 上がり框付近の縦手すり（下地）やベンチ設置
- ★ 縁側や掃き出し窓にデッキ・スロープを設置
- ☆ 玄関内側の収納スペースの確保
- ☆ 玄関近くへの電源や宅配BOXの設置
- ☆ 玄関扉や門扉の引き戸化
- ☆ 駐車スペースのゆとりの確保

★は代表的な例
☆はその他の例

玄関手すりを設置

外出時の負担を軽減します。

玄関スペースの拡大

将来、車いすを使用する場合にも外出しやすく。

玄関にゆるやかな階段やスロープを設置

段差のある玄関アプローチにはゆるやかな階段やスロープを設置することで、歩きやすく。

改修のイメージ（一例）



★手すりの設置

★ゆるやかな階段やスロープなどを設置し、
玄関から道路までの段差解消

★照明の設置

主な効果

- 家族や地域との交流の促進による生活の充実
- 運動機能や意欲の低下を予防し健康で自立した期間の延伸
- 心身機能が衰えた場合にも、外出の容易化

トイレ・浴室の利用しやすさ

排泄の自立は、人間の尊厳に関わります。自分や家族が施設入居を考え始めるタイミングは、排泄介助が必要になった時が多いといわれています。

深夜も利用するトイレだから、
寝室に近く、
使いやすいと安心。



40歳以上の76.4%が夜間頻尿で悩んでいます

高齢化に伴って深夜のトイレ回数は増加傾向にあり、調査によれば、40歳以上の方の夜間頻尿は、1回以上が62.9%、3回以上が13.5%でした*。寝室からトイレまでが遠いと生活の質(QOL)が低下し、健康の変化にもつながります。手すりや暖房機を設置して使いやすいトイレにしておくことが大切です。

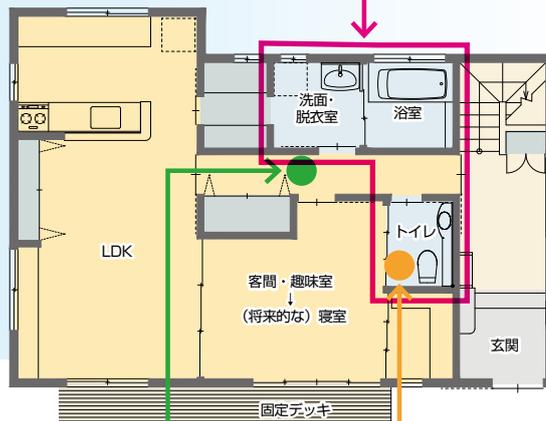
*日本排尿機能学会の排尿症状に関する調査・2003年報告より

Before



〈1Fプラン例〉

After



□ トイレ、浴室を寝室と隣接化
深夜の頻尿対策として利用しやく。

● 手すり等設置

あらかじめ壁に下地を入れておくと、将来手すりをつけるときに役立ちます。

● トイレスペースの拡大

広く、引き戸にして将来も利用しやすく。

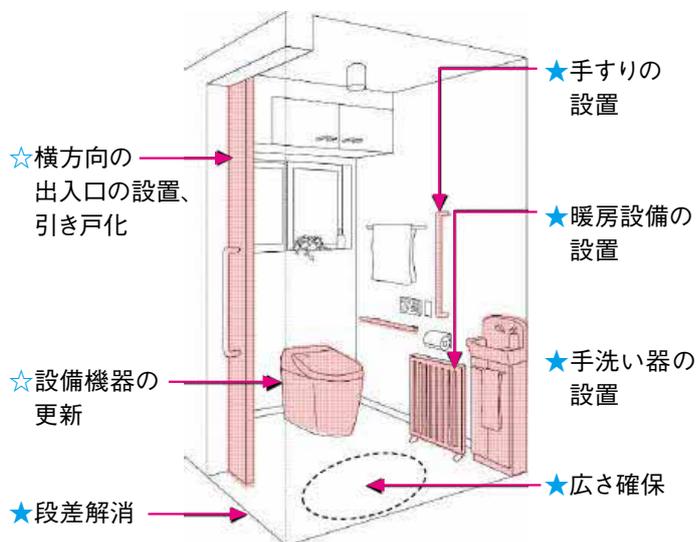
改修のポイント

- 夜間にも寝室からトイレまで行きやすい環境を整える
- トイレや浴室を安全・安心に利用できるようなバリアフリー環境を整える
- ヒートショック防止のため、適切な温熱環境を確保する

改修方法の一例

- ★ 寝室（トイレに近い部屋を設定）からトイレまでの手すり設置、段差解消、照明増設等
- ★ トイレ・浴室内の段差解消、広さ確保、手すり（下地）、手洗い器の設置
- ★ トイレ、浴室、洗面・脱衣室などの間仕切り壁の撤去による一体化（隣接している場合）
- ★ 浴室やトイレに適切な暖冷房設備の設置
- ☆ トイレの横方向の出入口の設置や引き戸化
- ☆ トイレや浴室の設備機器の更新

改修のイメージ（一例）



★は代表的な例
☆はその他の例

主な効果

- トイレや浴室の安心・快適性の向上と日常生活のストレスや負担の軽減
- 心身機能が衰えた場合にも自宅で生活できる期間の延伸

日常生活空間の合理化

子供が巣立ち家族人数が少なくなると、2階や子供部屋を使わないままにしがちです。1階だけで生活できるように空間をコンパクトにしたり、大きな居室に変えたりすることをおすすめします。

日常の上下階移動を減らし、
ワンフロアで生活する、
一つずつの部屋を大きくすることにより、
将来も快適に。



将来の足腰の衰えに備え、1階生活の準備を

愛着のあるわが家で長く、快適に住み続けていくために加齢による変化への配慮も必要です。階段の上下階の移動がづらくなったり、足腰が弱くなったときも寝室が1階にあると安心です。また、移動が減ることで家の中でのケガの心配も軽減でき、万一車いすの生活になった場合も、安心して快適な日々を過ごすことができます。

Before



〈1Fプラン例〉

After



間仕切り等を削減

将来、ワンフロアで暮しやすくなり、暖冷房効果も高まります。

□ 1階に寝室の準備を

応接間を客間や趣味室として利用した後、将来ワンフロア生活ができるよう、寝室として利用できる準備を。

改修のポイント

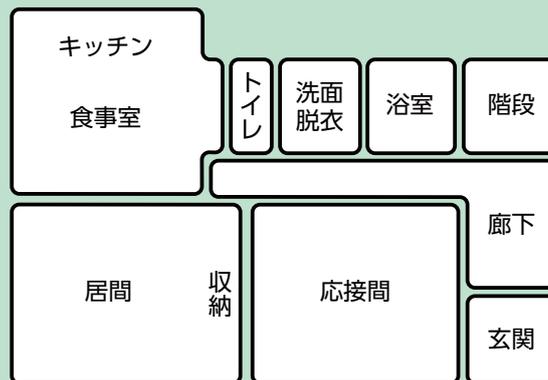
- 日常生活空間を同じ階にする
- 日常的によく利用するスペースの間仕切り等を少なくし、広々と一定的に利用する

改修方法の一例

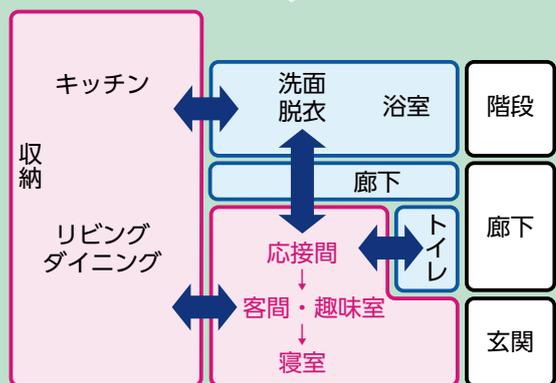
- ★ 玄関・トイレ・浴室・リビング・キッチンと同じ階の部屋を寝室として利用
- ★ 引き戸への変更、間仕切り壁の撤去、家具の配置がえ等による生活空間の一体化
- ☆ 掃除のしやすい床仕上げ
- ☆ 減築による平屋化

★は代表的な例
☆はその他の例

Before



After



主な効果

- 開放的で快適な生活空間の実現
- 運動機能低下の予防と健康で自立した期間の延伸
- 心身機能が衰えた場合にも、自宅での生活継続の容易化

ライフビジョンシート



『住まいと住まい方』ビジョン表

今の暮らしと、将来のビジョンを“見える化”するために



名前	西暦																				
ご本人	年齢																				
	イベント																				
パートナー	年齢																				
	イベント																				
家族(両親・子供)	年齢																				
	イベント																				
	年齢																				
	イベント																				
	年齢																				
	イベント																				

イベントの例：子供が巣立つ、子供の結婚、定年、退職、趣味活動、旅行、ボランティア、子供と同居、孫の誕生、親の介護、病気 など

『あなたと生活環境』相性診断

『あなたと住まいの健康度』相性診断

- 1 自身の今と今後について**
 - 現在住んでいる住宅に愛着がある
 - 家の近くで趣味やボランティアをやっていて、今後も続けたい
 - 介護が必要となった場合でも家にいたい
- 2 家族・親類や知人・友人について**
 - 同居人がいる、または今後同居の予定がある
 - 子供がいる場合、1時間以内で行き来できる距離に住んでいる
 - 何かあった時に15分以内に駆けつけてくれる人がいる
- 3 地域資源について - ①**
 - 自家用車以外の交通機関が主な移動手段である
 - 家の近くに一緒に出かけたりお茶などをする友人がいる

- 1 温熱環境チェック**
 - 冬場、長い時間を過ごす部屋の足元が寒いと感じる
 - 冬場、入浴時、脱衣室や浴室で寒さを感じる
 - 冬場、廊下に出た途端にヒヤッとする

- 4 地域資源について - ②**
 - かかりつけ医が近所にいる
 - 往診できる診療所が近所にある
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護や小規模多機能型居宅介護などの介護サービス事業が近所にある

- 2 外出のしやすさチェック**
 - 玄関で靴を履くときに、何かにつかまることが多くなるかも
 - 玄関から外に出るときに、危ないと思うかも
 - 歩く早さが落ちてきたと感じるかも
- 3 トイレ・浴室チェック**
 - 夜間トイレに行く回数が増えるかも
 - 寝室からトイレに行くまでの距離が遠いと感じそう
 - トイレやお風呂で立ち上がる時、何かにつかまることが多くなるかも
- 4 生活空間チェック**
 - 外に出ることが減って家の中で過ごす時間が増えるかも
 - 室内でつまずくことが増えるかも
 - 雨戸の開閉や洗濯物を干すのが負担に思うかも

今すぐチェック
 より将来を想定してチェック



高齢期の健康で快適な暮らしのための

 **改修ガイドライン**

ガイドラインの詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。

http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html



発行：一般社団法人 高齢者住宅協会
TEL.03-6867-8535
<http://www.shpo.or.jp>

協力：国土交通省住宅局安心居住推進課
TEL.03-5253-8111（代表電話）

高齢者住宅ジャーナル



<https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/>

お問い合わせ先

※詳細は上記ホームページをご覧ください。

2019.9