

人生の折り返し点を過ぎたら、そろそろ 将来の暮らし方!

「人生100年時代」といわれる現代、50歳を過ぎてもようやく折り返し点です。今は元気でも、やがて加齢による体力低下が起きて今の住まい方にも変化が求められてきます。プレシニア・アクティブシニア(主に50~75歳程度)の皆さま、そろそろ将来の暮らし方、考えてみませんか。

可能な限り、今の住まいで暮らし続けたいですか？

リタイアに差しかかった頃にはご自宅も老朽化が進みます。建て替えるかそれともリフォームか。便利なエリアに住み替える手もあります。そろそろ将来のこと考えてみませんか。

住み替える?



住み続ける?

このまま住み続けるか、また駅近の高齢者向け住宅等で暮らすか等、まだ決められなかったら『あなたと生活環境』相性診断を



現在の生活環境の中で、将来を想定して快適に暮らし続けられるか、生活環境を再確認してみましょう。

高齢者住宅ジャーナル

検索

住み続けていると、やがて誰もが経験する
自分と住まいのミスマッチ



室内でつまづくことが増えるかも

冬は部屋中が寒くて入浴もおっくうに

足腰が弱くなり階段がおっくうに

気になるところがあったら『あなたと住まいの健康度』相性診断

『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
ご自宅のリフォームの際に活用しましょう。

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



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

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

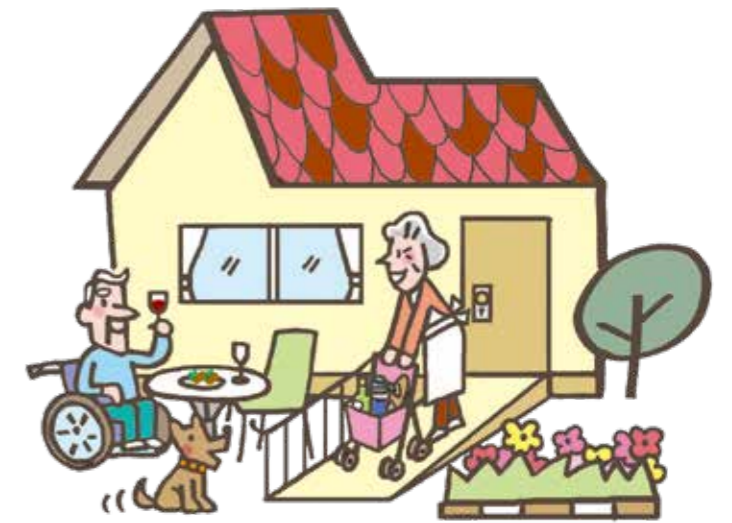
高齢者住宅ジャーナル

検索

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

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

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



ご自宅に住み続けるための

『あなたと住まいの健康度』相性診断

現在の住まいが、ご家族にとって安全・快適な環境になっているかどうか、将来を想定して住まいとの相性を確認してみましょう。

今すぐチェック より将来を想定してチェック

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



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
- 歩く速度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で過ごす時間が増えるかも
- 室内でつまづ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



体力低下と住まいの老朽化は日々の暮らしに大きく影響します。いま元気な方も、将来のことを考えながら、ぜひチェックしてください。

『あなたと住まいの健康度』相性診断



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、体力低下の要因に。自宅の健康度合いを知って将来の暮らし方を考えてみませんか。

高齢者住宅ジャーナル

検索

『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』

の8つの配慮項目をおさえて、今の健康を維持し健康寿命を伸ばす

リフォームは自分の家のプランに合わせて、配慮項目のどれを採り入れるのか施工業者と相談し、しっかり考えて依頼しましょう!!

自宅を見直した方がいいかな…

でも、どのような改修をすればいいの？

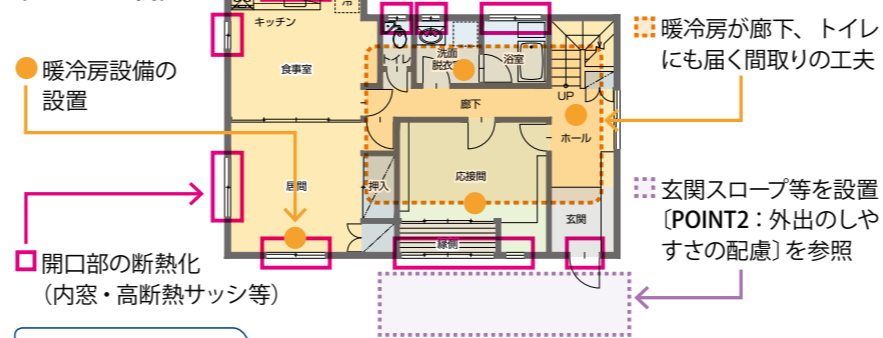
POINT 1 温熱環境への配慮

- ①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
- ②部屋と廊下、トイレ、浴室などの温度差の減少
- ③住まい全体の暖冷房ができるように間取りなどを工夫



内窓設置例

<1Fプラン例>



改修後の効果

- ◎運動機能の維持と健康で自立した期間を延ばします。
- ◎血圧低減効果やヒートショック・熱中症を予防します。
- ◎室温調節が難しくなった場合でも適切な環境を確保します。
- ◎断熱性や設備効率の向上により光熱費を低減します。

POINT 2 外出のしやすさへの配慮

- 玄関スロープ設置例
- 外出がおっくうにならないよう緩やかな階段やスロープなどに改修し、外出しやすく、お客さまも来訪しやすく



※上図の「玄関スロープ等を設置」

POINT 3 トイレ・浴室の利用のしやすさへの配慮

- 寝室とトイレの近接化で夜間の頻尿対策や安全な浴室で、快適な入浴を楽しむ

POINT 4 日常生活空間の合理化への配慮

- 将来は寝室とリビングなどをワンフロア化し、コンパクト空間にすることで安心・快適・便利に

POINT 5 主要動線上のバリアフリーへの配慮

- 日常生活でよく使う空間上の段差をなくして転倒を防止し、いつまでも安全に

POINT 6 設備の導入・更新への配慮

- 最新の設備を導入することで、便利で安全・清潔、しかもランニングコストも低減

POINT 7 光・音・匂い・湿度などへの配慮

- 五感が衰えても、長時間にわたって快適に過ごせる室内に

POINT 8 余った部屋の活用への配慮

- 子ども部屋や和室を趣味室などにすることで、楽しく充実した日常生活を

リフォームの大切さはわかった…

でも、いつ決めたらいいの？

リフォームの大切さがわかったら



元気なうちの“早めの決断”こそ重要です

将来の暮らしの変化に配慮した早めのリフォームで、悠々自適なセカンドライフを。

リフォームは3つの能力を発揮できる元気なうちに



判断する



リフォーム費用や工事内容などを決められる**判断力**が必要です。

片付ける



家具の移動や物の片付けなど、**整理整頓**する力が必要です。

受け入れる



新たな設備を導入した場合には操作等を受け入れる**能力**が必要です。

もしも

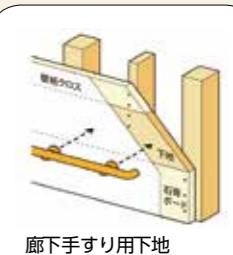
Q 元気なうちにリフォームしても、その後には要介護生活になってしまったら？

A 早めにリフォームすることで、安全快適な空間で過ごすことができ、健康維持が図れます。万一、介護が必要になった場合も素早く対応でき、介護や経済的な負担が軽減されます。



●廊下手すり

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。



廊下手すり用下地