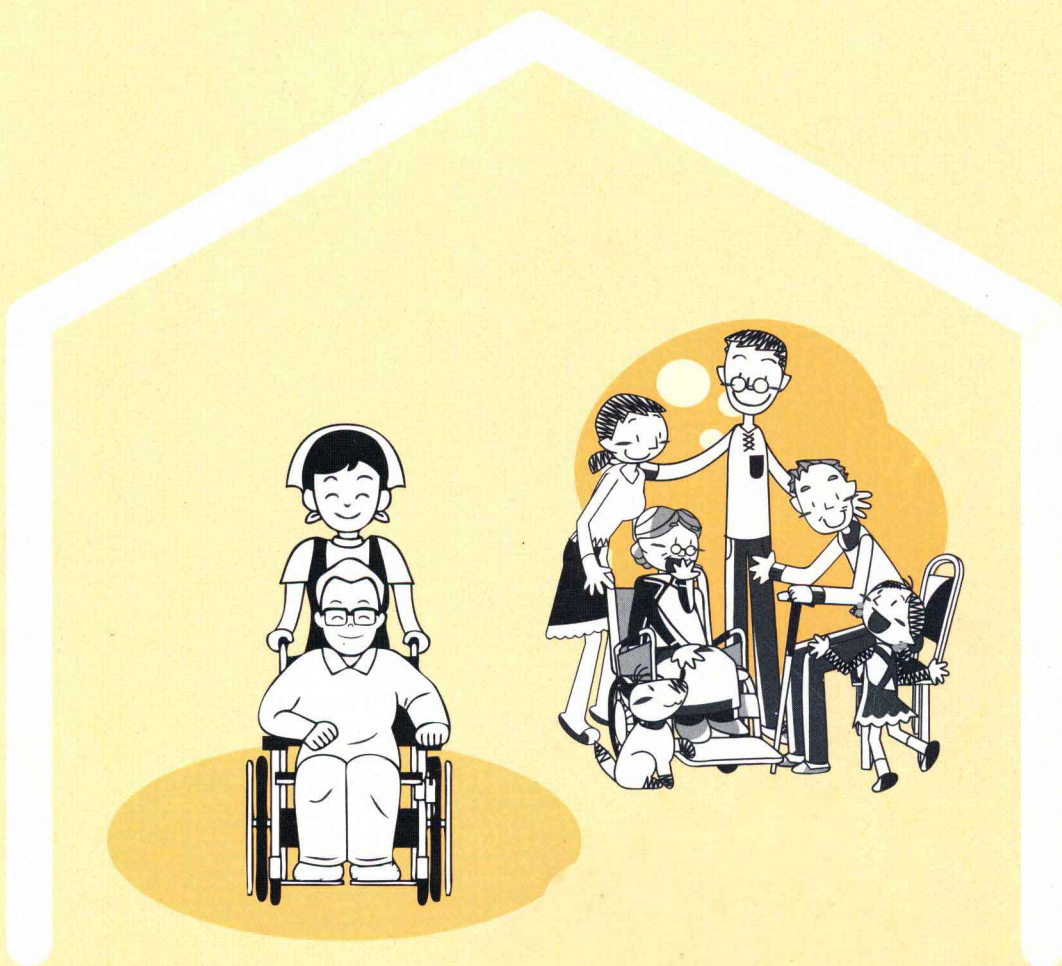


高齢期を安心して過ごすための 住まいのガイドブック



平成 23 年 (2011 年) 3 月

練 馬 区

高齢期を安心して過ごすための 住まいのガイドブック

平成 23 年(2011 年) 3 月発行

発行 練馬区 健康福祉事業本部 福祉部 高齢社会対策課

〒 176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1

TEL 5984-4586 (直通)

FAX 5984-1214

練馬区ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>



古紙配合率 100%
白色度 70%再生紙を使用



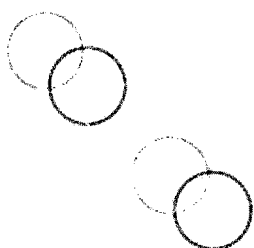
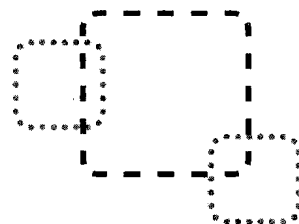
環境にやさしい
大豆インキを使用

高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」・・・・

かつては、子どもや孫とともに暮らすことが普通でした。

今は、高齢者だけで暮らすことが珍しくない社会です。



今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

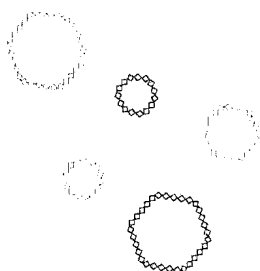
介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

住まいは、豊かでいきいきとした高齢期を過ごすための重要な場です。

高齢者にとって安全で安心な住まいは、同居している家族、離れている家族を問わず大切です。

今すぐ何かをするのではなくても、今後の住まいについてイメージして、

いろいろ調べておくことは、将来の安心につながります。



このガイドブックは、区民の皆さんから募集した編集委員と一緒に

高齢期の住まいについて考えてみたものです。

あなたも高齢期の住まいについて、考えてみませんか？

もくじ

高齢期の住まいについて考えてみませんか

第1章 高齢期と住まい	1
1 高齢期の住まいについてイメージしてみる	1
2 「自宅に住み続ける」か「住み替える」か	3
第2章 自宅に住み続ける	5
1 老後の生活がしやすく、使いやすい住まいについて考えてみましょう	5
2 家の内外で生活のバリア（障害）になるものは何でしょうか	6
3 住まいと生活様式を見直しましょう	7
4 それではあなたの住まいを確認してみましょう	8
5 リフォームのポイント	9
6 リフォームの流れ	13
7 介護保険で福祉用具を上手に使いましょう	17
8 居宅介護サービスを利用して、住み慣れた自宅で住み続けるには	19
9 リフォームに関する支援制度などについて	21
10 その他の自宅に住み続けるための支援制度など	23
11 防災・防犯について	24
12 その他の制度	25
第3章 高齢者向けの住まい	26
1 住まい選びの検討の流れ	26
2 高齢者向けの住まいの概要一覧	27
3 高齢者向けの民間賃貸住宅	29
4 シルバーピア	30
5 有料老人ホーム	31
6 ケアハウス	35
7 認知症高齢者グループホーム	35
8 特別養護老人ホーム	36
9 その他的高齢者向け住まい	37
10 支援制度など	38
11 一覧表など情報の入手先	39
12 補足（Q&A）	40
住まいに関する相談の連絡先など	41
編集後記	
参考文献等	

第1章 高齢期と住まい

1 高齢期の住まいについてイメージしてみる

子どもが独立したとき、会社を退職したとき

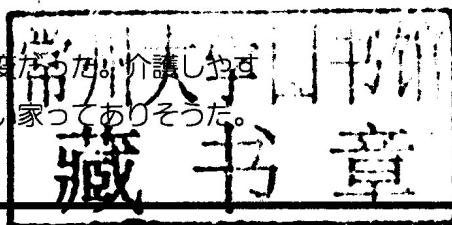
あなたは未だ若さがいっぱい、高齢期なんて先のこと。でも、家族構成が変わって、生活が変わって、これからの住まいのことなども考えてみる必要がありそうだ。

- 今は快適な家だけど、将来何か困ることがあるのだろうか。
- 今の場所に住み続けるか、それとも、これからの時間を自分らしく過ごすために、住み替えたほうが良いのだろうか。
- 子供部屋もいらなくなったし、自分たちが暮らしやすいように、リフォームしたい。
- 親の介護では大変だった。介護しやすい家、されやすい家ってありそうだ。

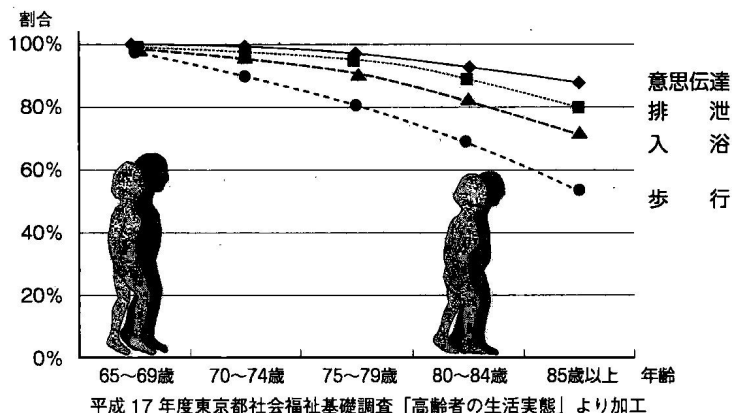
以前と比べるとからだに自信が無くなってきたとき

まだ年寄りだなんて自分では思っていない。旅行にも行けるし、やりたいことはたくさんある。でも、階段の上り下りなどがずいぶん億劫になってきた。

- 高い場所の物入れが使えない。つまずくことも時々ある。何か考えた方が良いのだろうか。
- なんとなく、将来が不安。このまま住み続けられるのだろうか。
- さしあたり、未だ大丈夫だけど、何かあってからでは遅いかもしれない。



年齢階層別日常生活動作（普通に出来ると答えた人の割合）



人により差はありますが、年齢とともに、体力は少しずつ低下していきます。

こうした変化に対して、生活スタイルや住まいも考えていく必要があります。

今、そして将来の様子をイメージして、その時々に対応できるものにしていきたいものです。

高齢期になると、生活環境やからだの状況がいろいろ変わってきます。

子どもが独立したり、会社を退職したり、からだがいうことをきかなくなったり、そして、介護が避けられなくなったり。

そんなとき、住まいや生活スタイルを見直すよい機会です。

介護が必要になったとき、なりそうとき

歩くのが不自由だし、お風呂に入るにも一人では怖い。日々の生活に支障が出てきた。介護のことを真剣に考えなければいけない。

- ひとりで、この家でどこまで住み続けられるのだろうか。
- 要介護認定を受けただけ、住まいはどうしよう。どんな支援が受けられるのだろう。
- 要介護認定はまだだけど、住まいの改修に補助が受けられるのだろうか。
- 退院してくるまでに、少しでも生活しやすいようにしてあげたい。
- もう自宅での介護はむずかしいかもしれない。どんな所があるのだろうか。

早めを考えてみませんか。

どんな住まい方があるのだろうか。

住まいの安心はあなただけのものではありません。
家族の方、介護する方の負担も大きく左右します。



高齢者の「不慮の事故死数」

交通事故	3,385件
転倒・転落	5,944件
溺死	4,963件
火災	840件

家庭での割合（不明を除く）

転倒・転落	約36%
溺死	約70%

高齢者は家庭内事故が多い

65歳以上の事故死は転倒や転落によるものが交通事故の1.7倍強、浴室などでの溺死が1.4倍強です。

死亡にはいたらなくとも、救急車で搬送される件数にも同様の傾向が見られます。怪我等の関連器物には、階段、家具、段差、床、浴槽などがあげられます。

厚生労働省「人口動態統計」（平成21年）

2 「自宅に住み続ける」か「住み替える」か

どんな生活環境やからだの状況であっても、今住んでいる自宅に住み続けていくことができると思いがちです。そして住み替えるということには大きな決断がいります。

「自宅に住み続ける」か「住み替える」か自分にとって正しい選択ができるように考えてみましょう。

自分の思いを整理してみましょう



① これからどんな生活をしていきたいか

- 家族、友人に囲まれ、自宅で自立して暮らしたい
- 家事から解放されたい
- 空気や景色の良いところで暮らしたい

② 家族の状況、理解はどうか

- 家族が同居か、一人暮らしか、夫婦二人か
- 同居の家族はあなたの気持ちに理解があるか
- 別居の家族もあなたの生活を見守ってくれるか

③ からだの状況はどうか

- まだまだ健康に自信があるか
- 持病があるか、近くにかかりつけ医がいるか
- 介護が必要か

④ 今後の収入や資産の状況はどうか

- 年金はどのくらいなのか
- 生活資金はどのくらい必要か

⑤ どんな介護を望むか

- 自宅で自立した生活を送るために介護保険を利用したい
- 不安なので施設に入って介護を受けたい

ポイント 情報を集めましょう



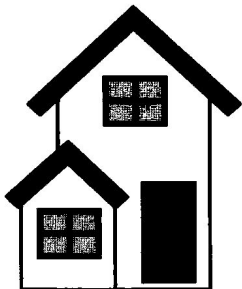
- 区の担当窓口や高齢者相談センター（地域包括支援センター）
- 区役所で発行している関連冊子
『高齢者の生活ガイド』『すぐわかる介護保険』『介護サービスの正しい利用法』等
- 区の図書館、書店にある色々な関連書籍
- インターネット
- 経験者の話など

それでは、自宅に住み続けていくためには、どうしたらいいのでしょうか。
高齢者向けの住まいには、どのようなものがあるのでしょうか。

出来るだけ自宅で過ごしたい

少しからだが弱っても、快適、安全に過ごしたいものです。転倒などの家の中の事故は意外に少なくありません。安全確保のための住宅環境を整備しましょう。

出来れば元気なうちの「早めの準備」が何よりです。どんなことが必要か、それを今の家で行うためには、なにが問題か、理解しておきましょう。



最後まで自宅で過ごしたい

自宅で介護を受けながら生活するためには、「高齢者が出来るだけ自分でできる」そして「介護しやすい」という配慮が必要です。

介護が必要になったら住み替えたい

介護サービスのある高齢者向け住まいは、色々あります。

その時になってあわてないように、それぞれの住まいの特徴を事前によく調べておきましょう。

健康で、自立しているうちに住み替えたい

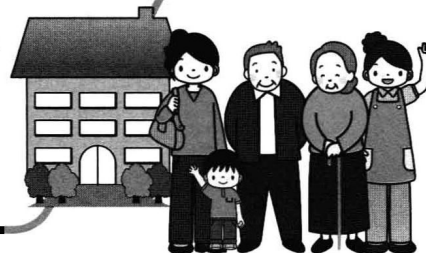
どんな生活やサービスを希望しますか？ 将来、介護が必要になった時にはどのようにして欲しいですか。

いったん入居してしまうと、後戻りはむずかしくなります。あなたの希望を整理して情報を集めましょう。

多くの住まいの中から、どこを選ぶか、それぞれのサービス内容や利用料の支払い方法等を比較して、どれがあなたに適しているか、よく調べましょう。

第2章
自宅に住み続ける
をご覧ください

第3章
高齢者向けの
住まい
をご覧ください



第2章 自宅に住み続ける

この家で住み続けていきたい・・・・

練馬区の高齢者の約8割は持ち家に住んでいます。また、介護が必要になった場合でも約6割の方が自宅での生活を希望しています。

自分の家で住み続けるために元気なうちにゆとりを持って準備しておきたいものです。

この章では快適に安全で安心して地域の中で住み続けていくための情報を集めました。

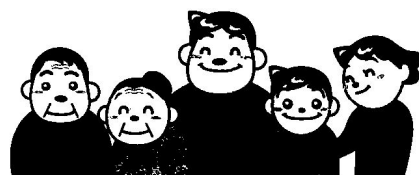
1 老後の生活がしやすく、使いやすい住まいについて考えてみましょう

①自立できる住まい

- ・不便や危険を感じないで動きやすい
- ・福祉用具などが操作しやすい（将来のために）

②安全で安心な住まい

- ・使いやすい間取り
- ・整理整頓された部屋、廊下、階段
- ・滑らない床、階段、浴室、玄関、アプローチ
- ・心地よい空間



③家族、近隣とコミュニケーションがとれる住まい

- ・同居または別居の家族と団らんしやすい
- ・外の様子や景色がわかり外に出やすく近隣と接触しやすい

④介護しやすい住まい

- ・介護にはゆとりのある空間が必要

ポイント 自宅に住み続けていくためには

今後リフォームや介護が必要になってくることを想定して老後資金も必要です。

リフォームする場合、介護保険を利用したり（18 ページ）

資金の融資制度を利用したり（21、22 ページ）

色々調べて知っておくとよいですね。

2 家の内外で生活のバリア（障害）になるものは何でしょうか

日本の家屋は、「玄関にあがりかまちがある」「敷居に段差がある」など、バリアが多くあります。危なそうなところはどこか、家をチェックしてみましょう。



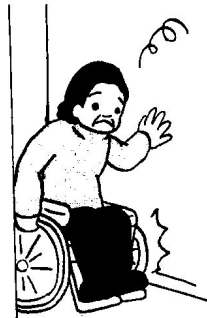
玄関を下りる時ふらつくようになった



敷居につまづくことがある



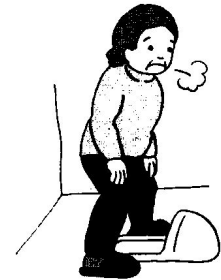
階段を下りる時、危険に感じる



廊下が狭く、車いすは通れない



浴槽のふちが高く、またぐのが危ない



和式トイレはからだへの負担が大きい

ポイント 思わぬものがバリア（障害）となることがあります

①暗いところはバリアのひとつ

高齢者にとってのバリアは段差だけではありません。照明が暗くて階段を踏み外すこともあります。明るい電球に変えたり、補助灯を付けるなど照明にも気を付けましょう。

②温度差もバリアです

高齢者にとっては、急に寒い部屋に入ったりするとからだに負担がかかります。トイレや浴室に暖房を入れることなども検討しましょう。

また、窓にはカーテンなどを取り付けて、冷暖房が効率よく効くようにしましょう。

③日常の習慣がバリアになることもあります

「靴を脱いで玄関にあがる」「トイレは狭く家の隅にある」「畳の部屋で布団やコタツ」など、日頃はごく普通に感じていることもからだの状況によってはバリアとなることもあります。

3 住まいと生活様式を見直しましょう

「自宅に住み続ける＝リフォーム」ではありません。まず、日々の生活を考え、見直してみましょう。

①生活の場について見直しましょう

生活の中心を1階にする、寝室をトイレに近い部屋に移す、今はリビングルームに使っている部屋を、もし介護が必要になったりしたら寝室に使い、日当たりのよい窓側にベッドを置くなど、さまざまなことが考えられます。

今すぐにではなくても、元気なうちに考えておくことをお勧めします。

②家の中の動きについて考えてみましょう

住まいの中の移動（食事をする部屋や寝室、浴室、トイレなどの行き来）が少なく、安全に快適に過ごせるよう、考えてみましょう。

家具や物を整理して歩きやすくする、空間を広くとるなど、快適な生活につなげましょう。低い家具は手すり代わりにすることもできます。

③生活のスタイルについて考えてみましょう

例えば布団からベッドにする。足腰が弱り不自由になると、布団での寝起きよりもベッドでの生活の方がずっと楽になります。そして畳面からの立ち座りより、椅子から歩き始める方がはるかに楽な動作です。



ポイント 家族関係も重要です

定年退職などにより家にいる時間が長くなったり、二世帯同居などで家族が増えたりすると、生活習慣や生活のリズムに影響が出てきます。無意識のうちにお互いに遠慮したりして、ストレスが生じることもあります。

住まいは、住宅というハード面だけではなく、からだの状況、生活習慣、家族関係といったことも総合して考えていくことが大切です。

4 それではあなたの住まいを確認してみましょう

あてはまるものをチェックしてみましょう。

① 本人、家族の理解がありますか

- ☐これからどういう風に暮らしていくか話し合いが来ていますか。
- ☐高齢者のために、どこまで家に手を加えられそうですか。どの程度のお金がかかれそうですか。
- ☐介護が必要になった時、家族でどこまで出来そうですか。外部サービスをどの様に使いますか。

② 家の間取りはどうですか

- ☐寝室は1階にとれそうですか。
- ☐その部屋からトイレには安全に行けますか。
- ☐本人と家族の団らんはしやすそうですか。生活の気配が分かりますか。
- ☐外部のサービスが入る時、何か問題はありますか。

③ 家の中は動きやすそうですか

- ☐玄関の段差はどうですか。
- ☐車いすになった時、家の中で使えそうですか。
- ☐敷居につまづきやすい、床が滑りやすいなどという所はありませんか。
- ☐家具や物が多いため、歩きにくくなっていませんか。電気器具などのコードが邪魔になっていませんか。

④ 設備などはどうですか

- ☐トイレや風呂場は安全ですか。高齢者でも使いやすいそうですか。
- ☐家の中の温度の差は大きくないですか。
- ☐階段、廊下などの照明は明るいですか。スイッチは分かりやすいですか。

ポイント リフォームする前に見落としがちな大切なこと。それは整理整頓

お金と労力をかけてリフォームしても、床に新聞や衣類・箱・バッグ・本などが積み重なり雑然と置かれていては、安全な歩行路にはなりません。扇風機・こたつ・電気ストーブなどの長いコードは特に危険です。足に絡まったり、つまずいたりしないように、常にまとめて端の方に片付けておきましょう。

バリアフリーの第一歩は整理整頓から——何よりも物を少なくすること。これに尽きます。物が少なくなりすっきりすれば、片付けやすい、掃除しやすい、空間が広がって床面が歩きやすくなり、転倒防止にもなります。生活習慣として、いつも心がけていたいことです。

5 リフォームのポイント

リフォームは高齢者が自立して生活できるように改善されてこそ意味があります。

- ・今まで出来なかったことが、出来るようになる
- ・行動範囲が広がり安全になる
- ・家族が動きやすく、使い勝手がよくなる

などの結果が得られるよう、本人や家族の意向を確認しながら、計画を進めます。最も大切なことは、「実際に使う人のからだの状況や動作に適合しているか」ですから、実施する前に必ず本人の動作のもとに、使い易いかどうかを確認しましょう。

からだの状況や動作に合わなくなってきたら、その変化に応じて、再度リフォームが必要になることもあります。

■どんなことを、やれば良いのでしょうか

- ① 歩行や、立ったり座ったりが不安定な箇所に、手すりを取り付ける。
- ② 段差を解消する。(床面を平らにする、踏み台を置く、小さなスロープをつける。)
- ③ 床材はつまずきにくく、滑りにくい材質にする。
- ④ 操作上、開閉しにくい扉を引き戸や折り戸に取り替える。
- ⑤ 和式トイレを洋式トイレに替える。
- ⑥ 身体の状態に合った、出入りしやすい浴槽に替える。
- ⑦ 台所の流し、洗面台を使いやすいものに替える。
- ⑧ 明るさを確保する。(照明を明るくする、足元灯を設置する、階段の照明位置を見直す。)
- ⑨ 玄関から門までを歩きやすく整え、外出しやすくする。
- ⑩ 寝室の照明をリモコン操作に、トイレの照明の点滅をセンサー式とする。

ポイント 手すりの話 (その1)

手すりの設置は歩行を助ける最も身近なリフォームです。取り付ける時は、必ず使う本人の体格や動作のもとに、適切な位置や高さを決め、本人の手のひらの感覚や指の動き、握力などに合った材質や太さ、形を選びましょう。

●手すりの種類



横手すり



縦手すり



L型手すり

(1) 玄関・廊下・階段

移動は自立した生活の第一歩

●ポイント

- ・安全で移動しやすい空間
- ・段差の解消
- ・明るさの確保

玄関

立ち上がり用の
手すりを付ける

靴の着脱用の
イスを置く

段差解消用の踏
み台を置く

照明は明るく

廊下

床材はつまずきにくく、
滑りにくい材質にする

アプローチ

扉を引き戸にする

手すりをつける

足元灯をつける

階段

足元灯を付ける

手すりは階段
より長くする

段先に厚みのない滑り
止めのテープを貼る

ポイント 手すりの話 (その2) 手すりの太さ

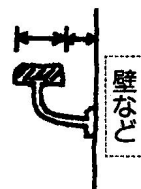
廊下や階段など手を滑らせながら使う場合は、上部平坦型（幅：60～70mm）のものや円形型（直径：32～36mm）のものに、トイレや浴室などでは力を入れやすく、握りやすいもの（直径：28～32mm程度）にします。

手すりの端は、袖口を引っ掛けるなどの危険性があるので、原則は壁面向きに曲げるようにします。

手すりは、体重がかかるため、しっかり取り付ける必要があります。そのため、壁の補強工事を行わないと設置できない場合もあります。



しっかり握る
(円形型)



手やひじを滑らす
(上部平坦型)



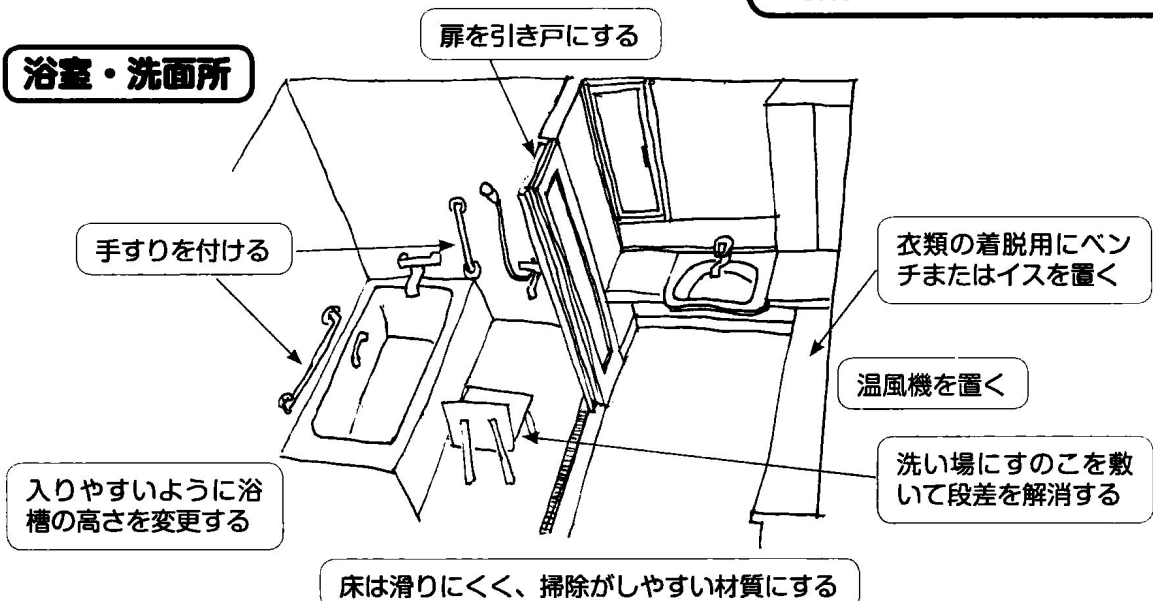
(2) 浴室・洗面所・トイレ

できるだけ自立したいところ

●ポイント

- ・安全で使いやすい空間
- ・介助のしやすさ
- ・温度差の解消・換気
- ・掃除のしやすさ

浴室・洗面所



トイレ



ポイント 手すりは付けたけれど、失敗・・・

●「階段の端までない手すり・・・」

新築時にサービスで手すりを付けてもらったが、階段の上下2段を残して終わっており、階段手前から手を伸ばしても届かないため、筋力が低下した母は1段も上れない・・・

●「手すりだらけのお風呂・・・」

身体機能が低下し、ふらつきのある父のために浴槽内に手すりの設置を依頼したところ、10本の手すりが付けられた。ところが、そのうち5本はまったく使っていない・・・

早めに対応することは大事ですが、その方のからだの状況、実際の動きに合わせる必要があります。

(3) 寝室(居間)・台所

くつろげる空間

寝室(居間)

照明をリモコン操作
ができるものにする

手すりを付ける

畳からフローリングに変更する

車いすになったらテラス戸から直接外に
出られるように段差解消機を設置する

●ポイント

- ・安全でくつろげる空間
- ・介助を見込んだ広さ
- ・動きやすさ

ポイント 椅子の生活

あまり歩かなくなっても、背上げ機能がついたベッド（ギャッチベッド）などで半座位くらいにしてもらったり、出来るだけ日中は椅子に座っているようにして、寝たきりにならないことが大切です。起き上がることで視野が広がり、周囲の物や動きをよく見ることが出来て、生活や社会への関心が生まれます。また椅子に座って一つのテーブルを囲み、皆と顔を合わせることで、気持ちが和み、お互いの存在を認め合って、生活の刺激になります。

台所

シンクの浅い
ものにする

安全な調理器
具に変更する

足が入るもの
にする

手の届くところ
に収納する

キャスター付いすや、車い
すも利用可能です

ポイント 食事をつくりたい

献立を考える、食材を揃える、洗う、切る、煮炊き、味付け、器に盛る。「食べる」までの一連の作業をこなせば大いに脳の活性化＝老化防止になり、何よりも楽しさがあります。自分のからだの状態に合わせて、台所の改修をして、出来るだけ長く台所に立ち続けられるよう、リフォーム案を練ってみましょう。

6 リフォームの流れ

(1) 準備する

①自分、家族の考えを整理する

からだのこと、家族のこと、お金のこと、そして家のことなど、自分がこれからどのように暮らしていきたいかを整理しましょう。そして家族の間で相談しましょう。

②現在の住まいの問題をまとめる

現在の家のどこにバリア（障害）があるか。「歩くときにつえや支えが必要になった場合」「日常生活で介護が必要になった場合」など。

家の略図を書いて考えていくとまとまりやすくなります。

③具体的にどうしたいのかをはっきりさせる

「入浴する時が不安定」「トイレに行く時不安」というとき、具体的にどこが不安定なのか、不安なのかをはっきりさせておきましょう。

そして「どこをどうしたい」「これだけは大事」など、専門的でなくてもかまいません。紙に書いていくと整理しやすく、伝え忘れることも防げます。

④資金計画を立てる

リフォームにどのくらいお金をかけられるのか、今後の生活費など将来的なことも含めて計画しましょう。

公的な補助制度や高齢者向けの融資制度もあります。

ポイント リフォームをする前に

①いろいろな人や窓口相談しましょう

身近な人でリフォーム経験がある人や住宅に詳しい人がいませんか。練馬区には住宅改修支援事業の窓口もあります。

介護を受けている場合は、ケアマネジャー、ヘルパーなどの意見を聞きましょう。

②情報収集

どんなリフォームがあるのか調べてみましょう。色々な本が出ています。目安になる事例や金額などが載っているものもあります。具体的にになればショールームも役に立ちます。

③分譲マンションや賃貸住宅などでは工事によっては制約があります。

管理組合に事前に確認しましょう。

賃貸住宅の場合は管理している会社などに事前に確認しましょう。