

住まいの訪問セミナー【B02】をご利用頂くと、皆さんの地域で受講できます。

高齢者のための 住まいのリフォーム

＜このセミナーでは＞

高齢社会と核家族化で高齢者のみや一人暮らし世帯が増えています。誰もが住み慣れた住まいで安心して長く住み続けたいと望んでも、これまでに造られてきた住まいには様々な問題があります。身体状況や暮らしの変化に合わせた住まいのリフォームを考えます。

講師 山本 明恵(一級建築士)

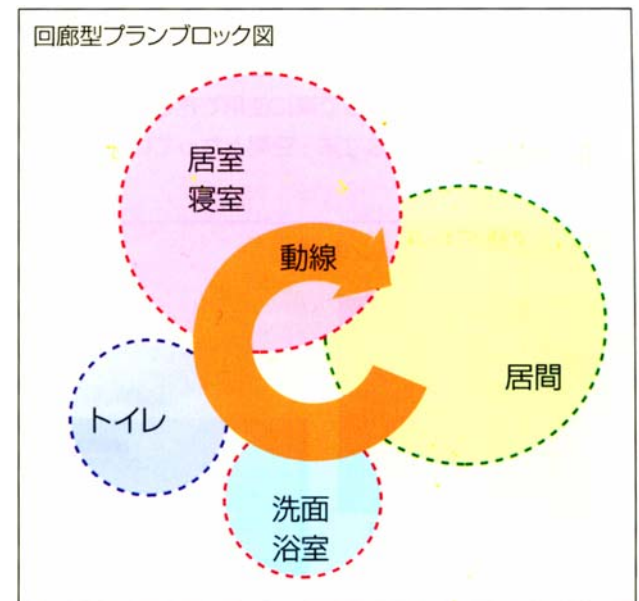
目次

1. 日本の住まいの4つのバリア
2. 家庭内事故と住まいの関係
3. リフォームを成功させるためのポイント
 - (1) リフォームの視点
 - (2) リフォームの目的
4. リフォームの進め方と
チェックポイント

＜山本講師プロフィール＞



私は主に木造住宅の新築、増改築の設計、監理をしています。10年前から高齢者や障害者の住宅改修に携わり、誰もが安心して暮らし続けられる住まいづくりを支援しています。



(出展:Aの66頁)

1. 日本の住まいの4つのバリア-1

[北海道の住宅の特性と問題点]

(1) 寒い —北海道の住宅建築の変化

- 1) 断熱・気密性能の不足【床、壁、天井、窓】
- 2) 暖房方式 【一ヶ所暖房、個別暖房】
- 3) 水まわりの位置
【トイレ、洗面脱衣所、浴室、台所】



冷気流により冷たく感じる
(出展:Bの59頁)

(2) 狭い —日本古来の建築様式

- 1) 尺貫法による造り 【身体寸法と合わない】
- 2) 身体機能の低下, 動作の変化
【トイレ、洗面脱衣所、浴室】
- 3) 移動方法への対応 【廊下, 階段、建具開口幅】

1. 日本の住まいの4つのバリア-2

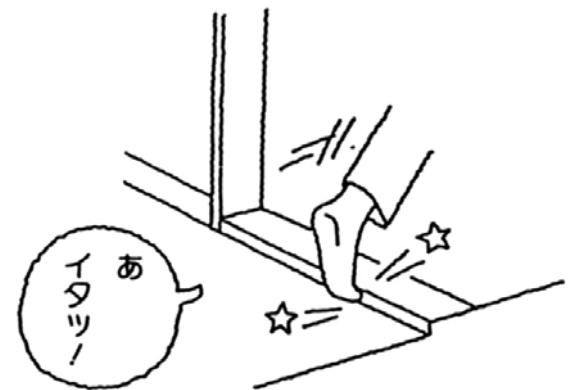
[北海道の住宅の特性と問題点]

(3) 遠い —生活様式と間取り

- 1) 移動 【寝室からトイレ、洗面脱衣所、浴室へ】
- 2) 来客への配慮 【座敷、トイレ、玄関】

(4) 段差 —日本の文化、風習、地域性

- 1) 地面から室内までの段差
【ポーチ、玄関土間、上り框】
- 2) 建具下
【敷居、洋室と和室の段差】
- 3) 水まわりの段差 【浴室、トイレ】
- 4) 階段の勾配



お年寄りの場合、段差でつまづいてころぶことがある。
(出展:Cの67頁)

2. 家庭内事故と住まいの関係

[65歳以上の高齢者の家庭内事故死者は、同年齢の交通事故死者数より多い]

(1) 溺死 -- 浴室内 --

原因

- ・高齢者のみ又は一人暮らしの世帯増加
- ・高血圧等の持病や体調の変化
- ・浴槽の形状と身体寸法が合わない

(2) つまずき・転倒 -- 室内 --

原因

- ・平面上の小段差 (敷居、敷物等)
- ・身体状況の変化 (すり足歩行)
- ・家具等の増加や配置

(3) 墜落 -- 屋根、階段 --

原因

- ・慣れからの注意不足 (階段)
- ・雪降ろし (屋根)
- ・屋外作業 (はしご)

(4) 火災 - 建物の構造や仕上材 -

原因

- ・逃げおくれ
- ・煙に巻き込まれる
- ・冬期間の避難経路

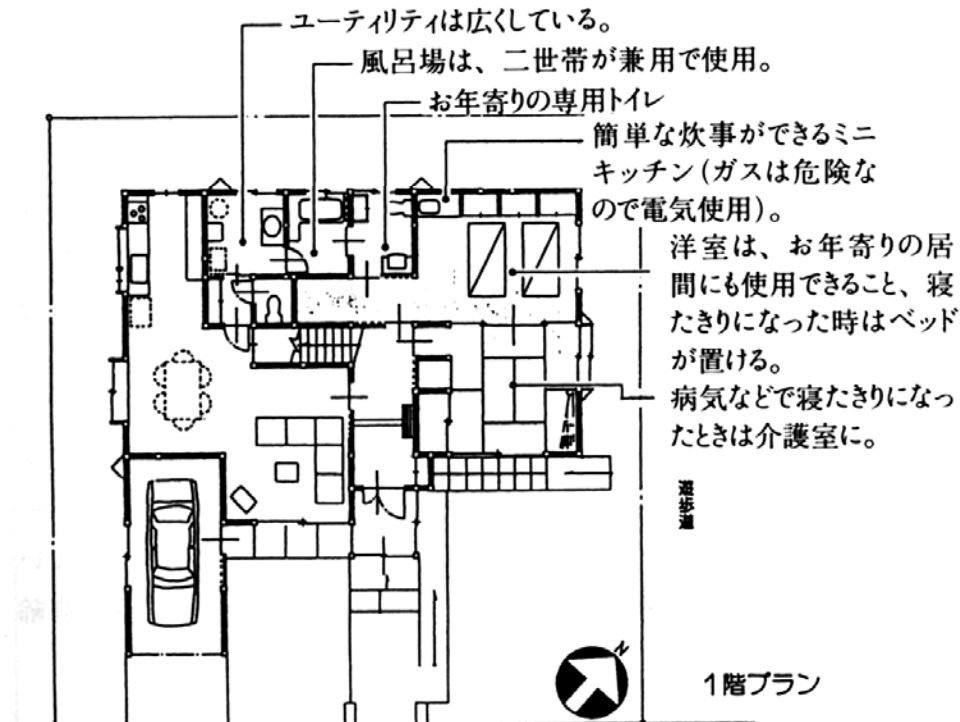
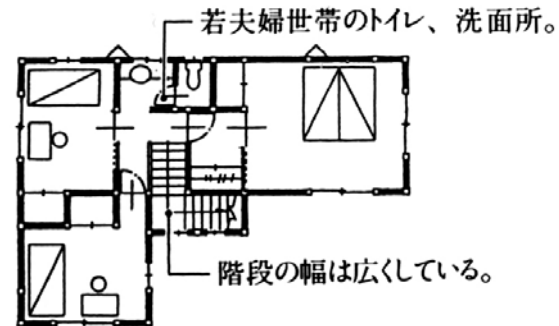
3. リフォームを成功させるポイント-1

モデル住宅のプラン

(出展:Cの66頁)

(1)リフォームの視点

- 1) 生活の豊かさ
【自分らしい暮らし】
- 2) 移動のしやすさ
【行きたい時に行きたい所へ】
- 3) 快適と健康
【室内環境の整備】
- 4) 安全と安心
【日常と緊急時の配慮】
- 5) 生活の継続
【在宅で意欲的な暮らし】



3. リフォームを成功させるポイント-2

(2)リフォームの目的 --何のためのリフォームか--

1) 住宅性能の維持向上

- ・長持ちさせる

【住宅の安全性、耐久性アップ】

2) 利便性・快適性向上

- ・暖かい住まい

【断熱性、気密性アップ】

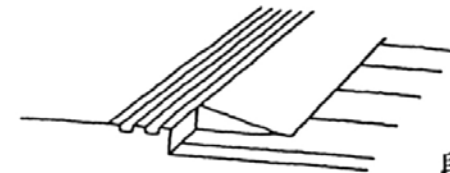
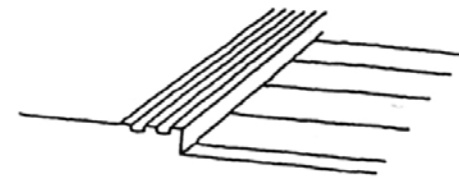
- ・便利で快適な暮らし

【間取りや設備機器の変更、インテリア】

3) 暮らしの変化に対応

- ・高齢期にそなえた準備

【バリアフリー化、防災、防犯】

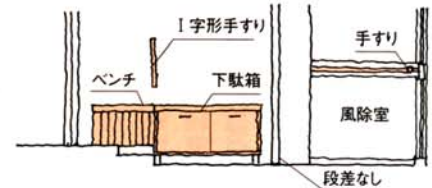


段差をワンタッチで解消。

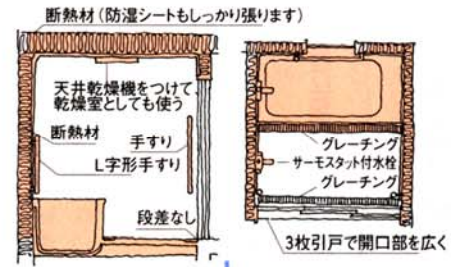
(出展:Cの67頁)

一戸建て

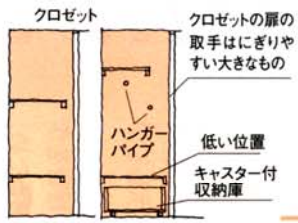
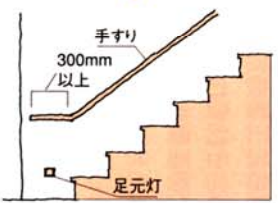
改造後



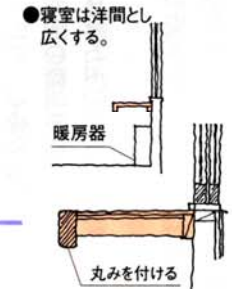
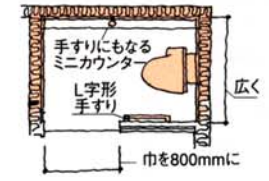
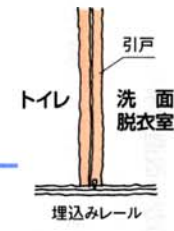
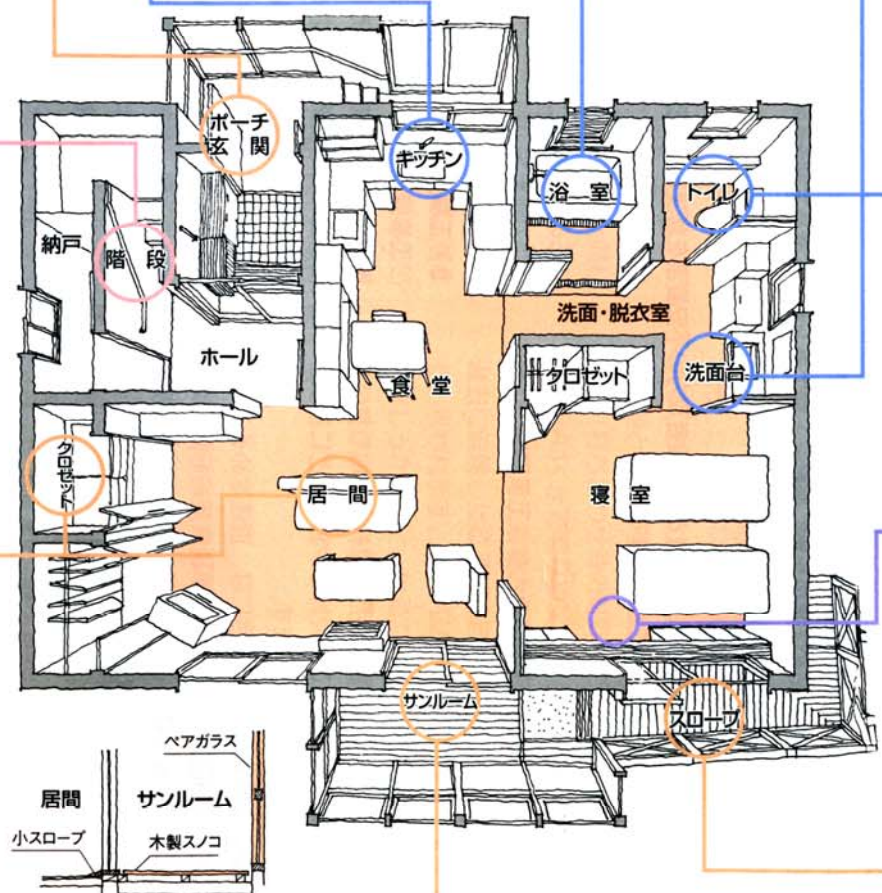
- 風除室でベンチ、階段を囲み冬でも安心して出入りできるようにする。
- ベンチを設置してクツのはき替えも楽に。
- 上がり框を2段にし段差を小さくする。



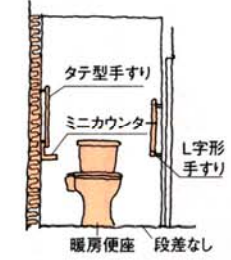
- 車いすや椅子に腰かけて使用できるカウンター式洗面台



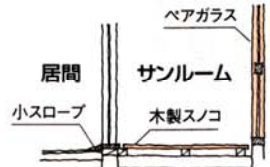
- 押入と床の間を改造し収納部分を増やした。
- 収納は、用途に合わせて使いやすく。
- 和室を改造して居間を広げた。



- 寝室は洋間とし、広くする。
- 窓際にカウンターを付け暖房器はその下に。
- カウンターの先端は丸みを付けて手すりがわりに使用。
- 小物はカウンター下に収納。



- ゆったりスペースを確保できる。
- 車いすでも使用できる。
- 断熱改修もする。
- 建具は引戸にする。



- 車いすでも出られるサンプルーム



- スロープ 1/12以下
- 車いすの乗り換えはサンプルームで。

Key Point 2

- 車いす生活のためには、段差を作らないようにします。
- 外と内の間に半戸外空間を造り、冬期間の生活を快適にします。
- 動線をシンプルにします。
- プライバシーを確保しつつ、コミュニケーションを図るくふうをしましょう。

4. リフォームの進め方とチェックポイント

(1) 情報の収集

図書、雑誌、インターネット、展示場、
ショールーム

家族で話し合い
要望の出し合い

予算は低めに設定。
オーバーしがち

(2) 費用の目安を決める

資金計画・工事費

優先順位を付けると
まとめやすい

(3) 専門家に相談

建築士、住宅相談窓口

業者選定は二社
以上で比較する

契約を急がない
内容を確認

(4) 施工会社選び

建物調査、見積もり、図面作成、契約、
保証、アフター現場見学

打合せは納得するまで
お互いにメモをとる

工程表を貰う。
いつ・どんな事を
するのか

(5) 工事中

着工 ~ 完成 ~ アフター

カタログ、
パンフレット、
保証書は貰う

変更は早めに工事担当
者に伝える

関連キーワード集

(1) バリアフリー

バリアフリーとは「barrier（障壁）」と「free（～を免れた）」の組み合わせた言葉で「障壁がない」という意味。様々なバリアを取り除き、誰もが安心して日常生活を続けられる住環境をつくるのがバリアフリーの考え方。

(2) ユニバーサルデザイン

どのような年齢、能力、体格、障害の人に対しても使いやすいデザインを目指すという考え方、プロセスをいう。

(3) ADL

日常生活動作（食事、排泄、更衣、入浴、移動、整容）

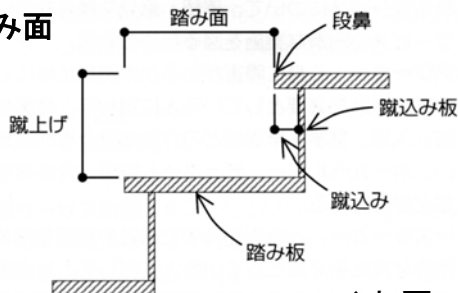
(4) QOL

生命の質、生活の質を意味する。一般的には個人の安定感、生活上の満足不満足、又は幸福感、不快感をいう。

(5) 構造用合板

農林省告示第1371号「構造用合板の日本農林規格」で決められている。構造耐力上主要な部分に使用する厚めの合板

(6) 蹴上げ、踏み面



(出展:Aの158)

(7) サイディング

板状の外壁材の総称で、セメント系、金属系、乾式タイル系等の種類がある

(8) すりつけ

部材同士の表面に段差が生じないように付け合せること

(9) かさ上げ

床等を部分的あるいは全体的に高くすること

(10) ゲタ

キッチンなど住宅設備機器等の高さを調節するため、床と機器との間に取り付ける数cm程度の台の総称

(11) 混合水栓

湯と水を混合することにより、適温にして一つの吐水口から出水させる蛇口

(12) 寸法

尺貫法による寸法単位。

1間(けん) = 6尺 = 181.8cm 1尺 = 10寸 = 30.3cm

1分 = 1寸の10分の1

(13) エンドキャップ

手すりの端部に取り付けるキャップ

(14) 防湿テープ

床、壁、天井の室内側に設ける。湿気を通さないビニールシート

NPO法人さっぽろ住まいのプラットフォーム

出展

A

タイトル 高齢者・障害者のための住宅改造マニュアルPart2
サブタイトル 住み慣れた地域と住まいで暮らし続けるための技術と連携
発行 北海道
編集 北海道保健福祉部地域福祉課
発行年月 平成13年3月

B

タイトル 高齢化対応住宅設計指針
発行 北海道
編集 北海道住宅都市部
発行年月 平成4年7月

C

タイトル 高齢化社会とまちづくり
サブタイトル 北海道と全国各地域からの事例報告と提案
発行 社団法人 北海道建築士会 女性部会
発行年月 平成5年9月

D

タイトル 高齢者・障害者のための住宅改造マニュアル
サブタイトル 住み慣れた地域と住まいで暮らし続けるための技術と連携
発行 社団法人 北海道建築士会
監修 北海道保健福祉部地域福祉課
発行年月 平成10年4月



○より詳しい内容を聞きたい！

○話を聞いた上で、質問など聞きたいことがある！

というお客様は、次のセミナーをご活用下さい！

住まいの訪問セミナー【テーマ】B02

http://www.sumai-sapporo.or.jp//events/seminar_visit