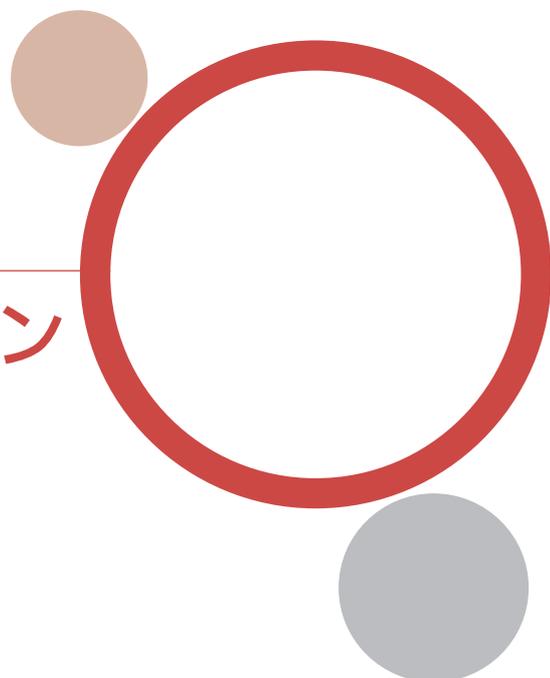


いつまでも元気に暮らせる住まいづくりを考えてみませんか？

秋田花まるっ住宅ガイドライン

いつまでも元気に暮らせる住まいづくりを考えてみませんか？

秋田花まるっ住宅ガイドライン





はじめに

住まいは、そこで暮らすあなたやご家族の方の安らぎの場でなければなりません。でも、あなたやご家族は、子供の誕生・成長・巣立ち、退職、高齢化など、時間とともに変化していくでしょう。成長にあわせて衣服を着替えなければならないように、住まいも生活の変化にあわせて変えていかないと、心地よい生活をつづけることはできません。

将来、あなたやご家族の方の足腰が弱ったときに、いまの住まいに住み続けることができますか？

あなたのご家族がいつまでも住み慣れた環境で元気に暮らしつづけられるように、あなたの『思いやり』の気持ちを、住まいづくりに活かすことが大事です。

また、あなたの住まいやたくさんの住まいが集まって、まちができています。となり近所の人々が集まって気持ちよく暮らすためには、自分のことばかりではなく、まちに対しての『思いやり』の気持ちも大事です。

こうした考えに賛同していただいた、建築や福祉などの分野の第一線でご活躍の方々とさまざまな意見を出し合っ、みなさんが住まいづくりを考えたときの手引きとして、この「秋田花まるっ住宅設計ガイドライン」を作成しました。

ひとりでも多くの人たちに、このガイドラインを参考にいただき、『思いやり』のあふれた住まいやまちが秋田県全体に広がっていくことを、こちらから願っています。

平成17年10月

目次

プロローグ	02
秋田花まるっ住宅ガイドラインって何？	04
このガイドラインの見方	05

第1章 「秋田花まるっ住宅」の基本的な考え方

1-1 自分らしく暮らaszつづけられる住まい	06
1-2 いつまでも使いやすい住まい	08

第2章 「秋田花まるっ住宅」チェックリスト

2-1 まだまだずっと先のことと思っていませんか？	10
2-2 あなたの住まいはやさしいですか？	12
2-3 高齢者に多い病気に伴う動作のハンディ	14
2-4 家族みんなの住まいづくり	16

第3章 基本的な配慮

3-1 動線・動作空間	18
3-2 段差	20
3-3 手すり	22
3-4 仕上げ	24
3-5 建具	26
3-6 設備	28
3-7 温熱環境	30
3-8 安全・通報・通信装置	32

第4章 空間別の配慮

4-1 アプローチ	34
4-2 玄関	36
4-3 階段	38
4-4 洗面・脱衣室	40
4-5 浴室	42
4-6 トイレ	44
4-7 台所	46
4-8 居間・食堂	48
4-9 寝室	50
4-10 収納	52
4-11 バルコニー・テラス	54
4-12 建物アプローチ（共同住宅）	56
4-13 建物出入口・エレベーター（共同住宅）	58
4-14 共用廊下・共用階段（共同住宅）	60

第5章 自立と介護を支援する道具たち

5-1 自立を支援する生活用具	62
5-2 福祉用具の選び方	64

第6章 住まいに関する相談

「秋田21住宅マスタープランと秋田花まるっ住宅」	68
索引	70
秋田花まるっ住宅ガイドラインの作成までの経緯	71
参考文献	72

秋田県の住宅事情

秋田県の住宅事情は、平成15年住宅土地統計調査によると住宅の木造比率、一戸建て住宅比率、持ち家比率のいずれも高く、県民の持ち家志向の高さがうかがわれます。

また、1住宅当たりの敷地面積、持ち家の延べ床面積、一人当たり居住室の畳数など住宅の広さの面では全国的に高い水準にあります。

しかし、既存住宅のバリアフリー化率が持家2.5%、借家0.6%にとどまるなど住みやすさ、使いやすさ、安全性など住宅の質の面ではまだまだ向上を図らなければならない状況で、少子高齢化・核家族化の進行に対応した居住環境の整備が秋田県の重要な課題となっています。

秋田県の住宅データ

住宅の木造比率	89.5%	全国2位
一戸建て住宅比率	82.0%	全国1位
持ち家比率	77.5%	全国2位
1住宅当たりの敷地面積	390㎡	全国7位
持ち家の延べ床面積	139.3㎡	全国3位
一人当たり居住室の畳数	15.1畳	全国2位

(平成15年住宅土地統計調査より)

バリアフリー化率：次の3項目を満たす割合
手すり(2箇所以上)
段差のない室内
廊下などが車いすで通行可能な幅

超高齢社会の到来

秋田県は人口の減少が著しく、若年層の県外流出の一方で高齢者人口は年々増加しております。

平成16年10月1日現在、秋田県の高齢化率は26.2%(全国第2位)ですが、平成22年には高齢化率28%と全国第1位となることが推計され、およそ3人に1人以上が高齢者という「超高齢社会」が目前に迫っています。

人はだれでも住み慣れた住まいで家族や友人知人に囲まれ、できる限り自立した生活を続けていくことを願っています。しかし、これまでの一般的な「住まい」は、健康な成人を基準において設計されているため、高齢者や障がい者はもとより、介助する家族にとっても安全で快適とは言えない部分が多く見られます。

特に高齢者や障がい者にとっては数センチの段差でも大きな障害に感じられ、日常の生活が物理的にも精神的にも負担の大きなものになってしまいます。そのため、やむを得ず住み慣れた住まいを離れ、施設で暮らしている人たちが多くおられるのも事実です。

そんな現状にピリオドをうち、これから家を建てようとしている人々が、将来の「老いる」あるいは「介護する」ことを想定しながら、いかにいつまでも快適に安全に過ごせるか「今後の暮らし方」を考えることが重要です。

住まい手主体の住まいづくり

自分の住まいについて深く考えるということは、とりも直さず自分自身の生き方そのものについて考えることだと言っても過言ではありません。

自らが主体となり、家族みんなで話し合い、設計者や施工業者との協議の中で、自分や自分たち家族らしい生活スタイルや身体状況、習慣にあった「住まい」を共に作りあげて下さい。

住まいは買うものではありません。住まいに関して多くの知識を学び、家族みんなで知恵を出し合って創意工夫を重ねて作りあげていくものであり、また家族と共に成長するものなのです。

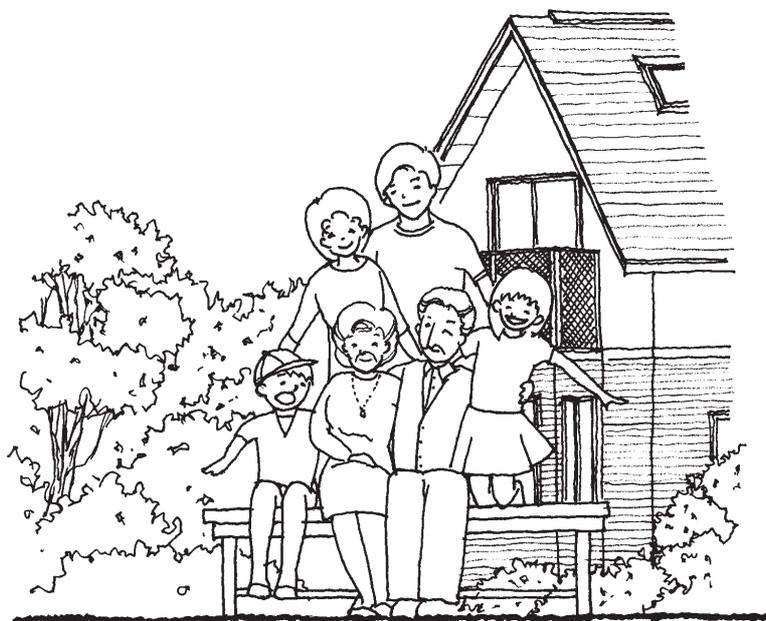
暮らしやすい住まいと地域づくり

高齢になっても、身体にハンディを持って、より豊かに自分らしく生きていくためには、地域とのつながりはとても大切です。地域との関わりに配慮された住まいは暮らしの豊かさを広げます。

しかし、自分の家だけがバリアフリーであっても快適には過ごせません。生活する地域全体がバリアフリーになるよう地域の一人ひとりの連携が必要となっています。

自分の住んでいる地域に愛着を持って、暮らしやすくするためにだれもが自分たちの地域づくりに積極的に関わっていききたいものです。

家族みんなが健康で自立した生活を続けられ、積極的に社会参加できる社会。そして家族や地域との良きコミュニティが築かれる社会。そういう超高齢社会を迎えたいものです。





秋田花まるっ住宅ガイドラインって何？

どんなもの？

「秋田花まるっ住宅ガイドライン」は、「だれもが使いやすく、将来も使いやすく、より豊かな暮らしができる住まいづくり」という基本的な考え方のもとで、県民だれもが「秋田県の豊かな風土のなかで、家族みんながいつまでも楽しみや心地よさを失わずに、自立し、健康を保ち、自分らしく暮らすことができる住宅」のあり方を示したものです。

ガイドラインでは、生活者の身体特性に着目するほか、家族の暮らしや地域のコミュニティにも目を向け、だれもが安心して暮らせる環境をつくるためには何が必要かを示しています。

このガイドラインは、住まいをつくる際に義務付けするものではありません。今後とも適宜見直しをかけ、使いやすいものにするための改善をしていきます。

対象となるのは？

「秋田花まるっ住宅」は、新設する住宅（一般住宅及び共同住宅）を対象としていますが、既存住宅のリフォームの参考としても有効です。

ガイドラインの構成

第3章の＜基本的な配慮＞、第4章の＜空間別の配慮＞のそれぞれの項目に応じた対応事項を＜ガイドライン＞として明示しています。

すべての事項を満たした住宅を設計していただくのが理想です。しかし、金銭面やリフォームの際の構造面などの制約からすべての対応事項が反映できない場合が考えられます。

そのために、みなさんが施工者や設計者と話し合いながら住まいづくりを進める過程で、どの項目を優先的に行うべきかの目安とするために、ガイドラインの対応事項に **安心**、**自立**、**快適** の3つのレベルを設けています。

使い方

構成

住まいづくり全般を考えたい人は第1章から順に読んで下さい。

第1章 「秋田花まるっ住宅」の基本的な考え方
秋田花まるっ住宅を考える基本的な視点について解説しています。

住まいづくりの進め方を知りたい人は第2章へ

第2章 「秋田花まるっ住宅」チェックリスト
自分の身体状況と住まいの現状の把握と住まいづくりの進め方について解説しています。

住まいづくりにおいて基本的に配慮すべきことを知りたい人は第3章の各項目へ

第3章 基本的な配慮
段差や手すりなど基本的な配慮事項について解説しています。

トイレなどの具体的な場所をどう直せばいいのか知りたい人は第4章の各項目へ

第4章 空間別な配慮
戸建て住宅及び共同住宅の空間別の配慮事項を解説しています。

福祉用具を選ぶにはどうしたらよいか知りたい人は第5章へ

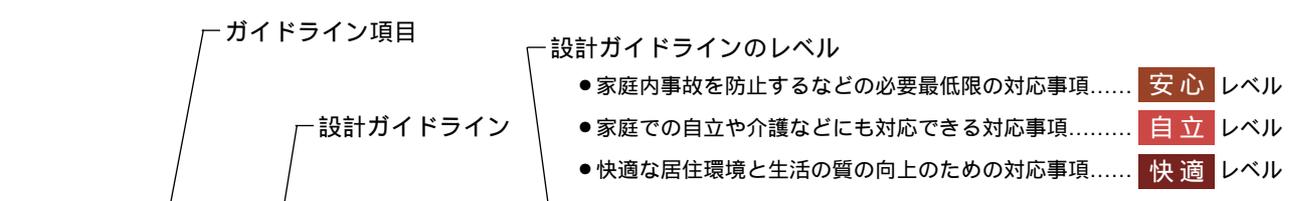
第5章 自立と介護を支援する道具たち
福祉用具や共用品について解説しています。

誰に相談したらいいのか知りたい人は第6章へ

第6章 住まいに関する相談

このガイドラインの見方

このガイドラインでは、第3章の＜基本的な配慮＞及び第4章の＜空間別の配慮＞のそれぞれの項目について、次の構成により見開きで解説しています（一部の項目を除く）。



4

4-2 玄関

玄関は住まいへの入り口であり、地域社会への入り口でもあります。しかし、玄関の段差は、雨仕舞いや生活様式から完全になくすることは困難で、段差を許容しながら安全性を確保する必要があります。

設計ガイドライン

靴の履き替えのためのベンチの設置や、車いすの形変動作ができる十分な広さを確保する。

上がりかまちの段差は、安全上支障のない高さとし、段差が分かりやすいよう、できる限り材質や色を変えるとともに、足元が暗くならないよう十分な照度を確保する。靴の履き替えのために上がりかまち部には手すりを設けるか、または将来設置できるように下地を準備する。

出入口は、できる限り段差を設けず、車いすや歩行器などを使用している通行に配慮した幅を確保する。

出入口の戸は、原則引き戸とする。開き戸の場合はドアハンドルなどの形状に配慮する。出入口の戸は、施錠が簡単で、防犯性の高いものとする。

床は、濡れても滑りにくい素材とする。

＜車いす利用の場合の配慮＞

玄関を広く確保できる場合は一部にスロープを設ける方法があります。やむを得ず乗りこえられない段差が発生する場合は段差解消機で対応します。屋外用の車いすを収納できるスペースも確保しましょう。

(2) 出入口の建具

引き戸の場合は、レールを埋込型や平型とし、段差を作らないようにします。開き戸の場合は、くつずりはできるだけ段差の少ないものとし（図4.2.2）、また、子どもが蝶番（ちょうつがい）に指を挟まれないようドアアクローザーの調節には十分配慮します。取っ手は、レバーハンドルやプッシュプルハンドルなど操作しやすいものを選びましょう。鍵は、家族みんなが使いやすいものを選びましょう。図4.2.3のようなピッキングなどによる解錠が困難なもので、一つのドアに2ヶ所の鍵穴を設置するダブルロックのタイプがより安全です。（ただし、引き戸の場合は、施錠方法が選べないタイプもあります。）

(3) 床仕上げ

靴底が雨でぬれたり雪が付着すれば滑る原因になるので、タイルを選ぶ場合はできるだけ滑りにくい材質のタイルなどを選びましょう。

(4) インターホン

来客時に玄関先まで行かなくても、室内から来客や用件を確認し応対できるよう、モニターインターホンを設けると便利です。光と音で人が来たことを知らせるドアチャイムは、視覚と聴覚の両方に訴えることでより確実に情報が届きます。

1 安全でゆとりのある動作のために

玄関では、靴や補装具の着脱、車いすへの移乗などの動作を、ゆったりとしたスペースで行いたいものです。また、加齢とともに視力や明確に対する反応速度が衰えるため、玄関には十分な明るさが必要になります。

(1) 上がりかまちの処理

上がりかまちの段差は利用する人の日常動作を考え、安全な高さとし、楽に上り下りできる工夫をしましょう。段差の高さにかかわらず、身体を支えるために手すりを設けるほか、靴の履き替えを行うためにベンチや椅子を置くことが望まれます。（上がりかまちの段差をつける場合は、車いす使用者の操作能力に応じて、その厚さをストレスなく乗り越えられる程度とします。個人差がありますが最大5センチ程度が目安でしょう。）

図4.2.1 玄関

用語の説明

補装具
上肢や下肢などの機能に障がいのある部分に装着し、機能を回復もしくはその機能を補完するための器具及び機器をいう。一般的にはプロテーゼの代わりを行うもの、変形を矯正するものなどがある。

ガイドラインの解説やその他の配慮内容

整備例
(ガイドラインをもとに整備した整備例イラスト)

参考となる例示

見出し

段差解消機
P65参照

ドアクローザー
開き戸を開けたあと、緩やかに閉じるよう扉上部の方向に車いすの方向に付けるアーム状のもの。

プッシュプルハンドル
室内からは引くだけ、室外からは押すだけで楽にドアを開閉できる取っ手。

車いすが居住空間での設計に係る指針
上がりかまち高さ（戸建住宅18cm、集合住宅11cm以下）、式台を設ける場合は36cm以下

出入口
75cm（80cm推奨）

出入口の差
くつずりと玄関外側高低差20mm以下、くつずりと玄関内側の高低差

4-2 玄関

1-1 自分らしく暮らしてつづけられる住まい

家族みんなが楽しみや心地よさを失わずに、自立し、健康を保ち、自分らしく暮らすために、「安全性」「自立と介護」「心地よさ」「可変性」「コミュニティ」の5つのポイントについて考える必要があります。

秋田花まるっ住宅を考える5つのポイント

1 安全性

家庭内事故防止、誤操作に対する安全性、雪対策、緊急時の対応
耐震性

住宅内での事故は、交通事故と同じくらい増えており、その被害者は高齢者や子どもに集中しています。

高齢者や子どもにとってどんなバリアがあるかを把握して、それを住まいづくりに活かすことで、家庭内で起こる転落・転倒事故をできるだけ防ぐようにしなければなりません。

また、特に耐震基準強化前の昭和55年以前に建設された住宅は、地震に対する安全性に問題がある可能性があるため、バリアフリーリフォームにあわせて必要であれば耐震診断を行い耐震改修をしましょう。

安全であることが、住まいにとって最も基本となるポイントです。

参照▶ 3-4仕上げ、3-6設備、3-8安全・通報・通信装置

2 自立と介護

移動やアクセスのしやすさ
わかりやすさ、見やすさ、操作性やメンテナンスのしやすさ
介護の負担軽減

老化や障がいによってこれまでできていた行動が次第にできなくなってきます。それを人（介護）と物（住宅と様々な道具）で補い、物理的にも心理的にも自立し、自分らしく暮らせることが大切です。

しかし、便利さを追求するあまり本来ある身体の機能を低下させないように注意しましょう。どこまで設備を充実させるかは利用者本人と家族で十分話し合っ決めてみましょう。

参照▶ 3-1動線・動作空間、3-2段差、3-3手すり、3-5建具、4-5浴室、4-6トイレ

3 心地よさ

室内環境の快適性

楽しく、安らげる空間

効率よく、気持ちよく、疲れないで使うことができる

心地よい暮らしがあること、それは家族が健康で仲良く安心して暮らせることを意味します。特に家にいる時間がだんだん多くなっていく高齢者にとっては、住まいこそ心地よい場所であるべきです。

快適で健康に過ごすことができる室内環境と合理的な生活動線、そしてゆとりの空間の中でゆったりと時間を過ごせるようにしたいものです。

参照▶ 3-7温熱環境、4-8居間・食堂

4 可変性

身体状況、ライフスタイルの変化等へ柔軟に対応できる

住み慣れた住まいでできる限り長く住み続けるためには、住まいをライフスタイルや身体状況の変化などに対応できるようにすることが大切です。

身体状況に合った簡単な改造や、必要に応じて間仕切りの移動ができることなどあらかじめ工夫しておくことは、後々少ない予算で改修できるというメリットがあります。

参照▶ 1-2いつまでも使いやすい住まい、4-4洗面・脱衣室、4-9 寝室

5 コミュニティ

家族のふれあいや地域とのつながりを大切にできる

ほどよい距離を保ちながら家族が共に暮らし、互いの気配が伝わり、家族の連帯感が自然に感じられることが充実した暮らしにつながります。

また、地域の中で近隣や仲間と支え合って暮らしつづけるには、人と人とのつながりを大切にできる住まいでありたいものです。

街並みなどに配慮した住まいづくりは、地域はもちろん住み手にとっても快適な環境をつくることなのです。

参照▶ 4-1アプローチ、4-8居間・食堂、4-11バルコニー・テラス

1-2 いつまでも使いやすい住まい

いつまでも住み続けられる住まいづくりには、家族の成長に伴う生活の変化や将来の身体状況の変化にも対応できる間取りの工夫など、可変性を備えることが大切です。

第1章
「秋田花まるっ住宅」
の基本的な考え方

1 住まい方の変化などに対応できる可変性のある平面計画

住まいの基本的な耐震性能を高めるためには、図1.2.1、図1.2.2のように凹凸の少ないシンプルな構造とし、建物の外回りにバランス良く耐力壁や柱を配置することが必要です。

また、一つ一つの部屋の役割を細かく限定してしまうと、家族の成長や将来の身体状況の変化により使いにくい部屋になってしまいます。シンプルな平面計画とすることで変化に対応できる空間ができます。

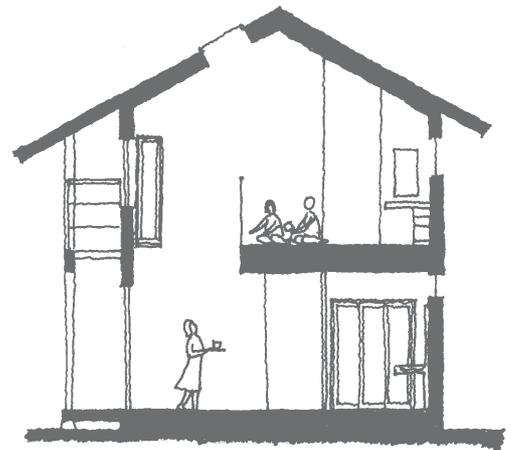


図1.2.1 シンプルな骨組み

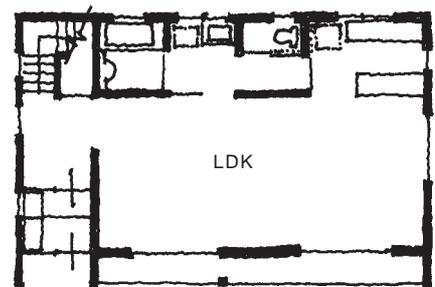
住まいにおける可変性の対応としては、例えば次のような対応が考えられます。

身体状況の変化や介護が必要となった時のためにトイレを拡張できるよう隣の空間を予備の空間として確保しておく。(間仕切り壁などは将来撤去できるような構造とすることが必要。)

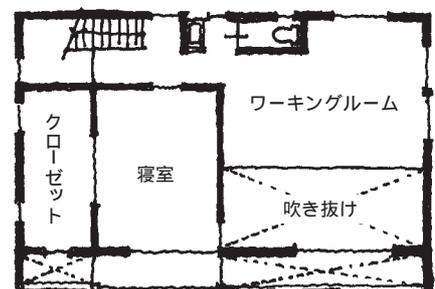
将来的にホームエレベーターを設置できるよう、1・2階の同じ場所を収納スペースや吹き抜けとして確保しておく。

将来の水回りの増設など給水配管がしやすいよう予め設計上の配慮をしておく。

例えば、図1.2.3のように間仕切りをふすまなどの引き違いの建具とすることで、融通性のある大きな空間をつくることもできます。



1階

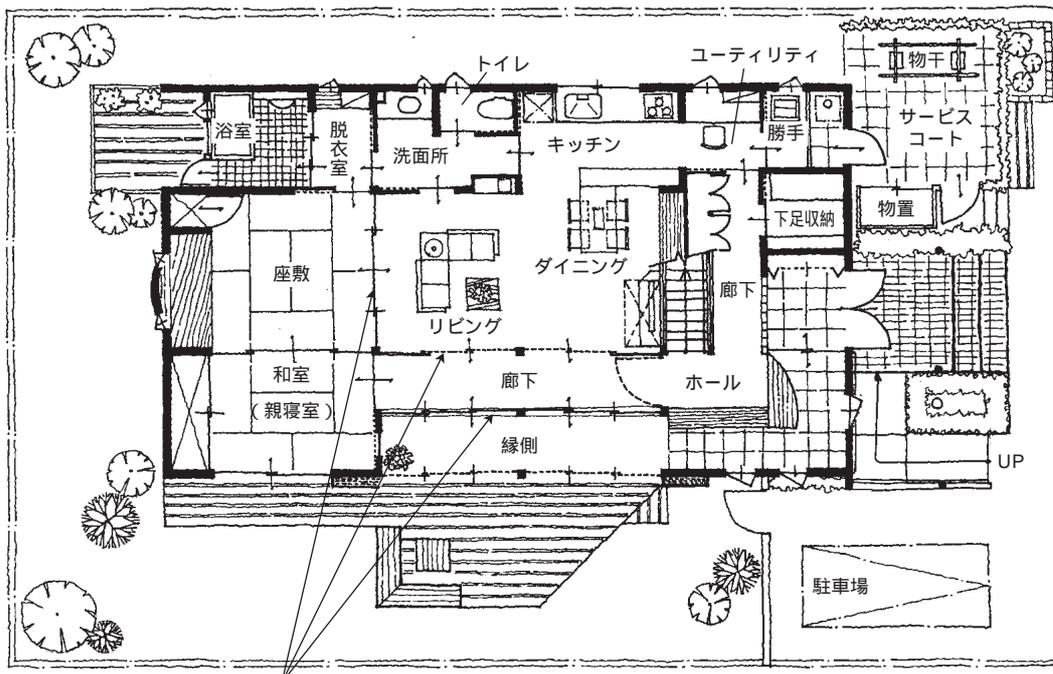


2階

図1.2.2 シンプルなプラン

耐力壁

建物に地震や台風による力がかかった場合に、家の構造を支持する壁。



1-2 いつまでも
使いやすい住まい

間仕切りを引き戸とすることにより、部屋の使い方に応じて空間を変えることができる。たとえば、夏は開放的な空間が可能。

図1.2.3 可変性のあるプランの例

2 屋根の克雪化

多雪地域において、屋根の雪下ろしの負担軽減は重要な問題です。冬を楽しく快適に過ごすためにも、屋根の克雪化が必要です。

なお、屋根の形状が複雑な場合は、雨漏りや「すがもれ」の原因になりやすく、家の寿命を短くする場合があります。

図1.2.4 屋根の克雪化の種類

無落雪型

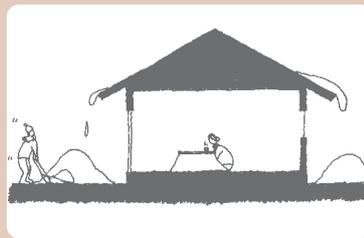
屋根に雪を載せておいても大丈夫な構造にした住宅。屋根を水勾配程度で抑え、柱や壁などの構造部材も積雪荷重に耐える断面寸法とすることが必要です。



自然落雪型

屋根の雪を自然に少しずつ滑落させる住宅。屋根は切り妻など単純な形状とし、雪が滑りやすい材料で葺き、4寸勾配以上とする。

また、軒下には雪をためておくスペースを確保するほか、アプローチ部分に雪が落下しないようにすることが必要です。



消融雪型

屋根の軒先などに融雪装置を設置し、強制的に熱により融雪する住宅。

装置の種類によっては、電力、灯油ボイラーなどがあります。

設置にかかる費用に加えて、ランニングコストについての考慮が必要になります。



すがもれ

積もった雪が軒先で凍り氷の塊ができ、屋根裏の暖かい空気により、融けた水が軒先などでせき止められて、屋根材などから建物内部に入ってくる現象。

ランニングコスト

建物や設備を維持していくために必要な費用のこと。例えば、維持管理費、光熱水費、修繕費など。

2

2-1 まだまだずっと先のことを考えていませんか？

「人生80年時代」を迎え、高齢期をどう快適に過ごすか、これからの住まいづくりには、いつまでも自分らしい暮らしを続けるという視点で考えることが必要です。「自分はまだまだ十分若いから。」とお考えのみなさん。気持ちとは関係なく肉体的な「老い」は気づかないうちに確実にやってきます。まずは自分自身の身体機能の状況をチェックしてみましょう。

第2章
「秋田花まるっ住宅」
チェックリスト

1 こんな動作をしていませんか？

- 足腰が弱り、歩幅が狭くなってきた
- 歩く時にすり足になり、平坦なところでつまづくことが多い
- 転びやすく、ささいなことで骨折したことがある
- 関節の曲げ伸ばしが苦しい（足、手、指すべて）
- 歯も弱くなり、硬いものを食べることができず消化機能が落ちてきた
- 階段などでよろける
- 打ち身ややけどをしやすくなった
- 長い時間、同じ姿勢でいられない
- 冬場、よく風邪をひくようになった
- 急激な光がまぶしい
- 裁縫など、細かい作業がしにくい
- 歩くスピードが遅くなった
- 赤信号などの表示を見逃しやすい

- テレビを見ている時に話しかけられても言葉が聞き取れない
- ガスレンジを消し忘れて空だきしたことがある
- 新聞や本の文字が読みにくいので、無意識に明るい場所を探す
- 体温調節がうまくできないため、つい厚着してしまう。
- 料理の匂いが分からないうえ、料理の味付けが濃くなったといわれる

- 物忘れが多くなり、使っていた道具をどこに置いたか分からなくなる
- 同じ人に何度も同じ話をしてしまう
- 過去への愛着が強く、興味が身近なものに限られてきた
- 感情のコントロールができにくく、直ぐに怒り出す
- 新しいものに適応することに時間がかかる

- 布団に入っても寝付けず、睡眠時間が短く目を覚ましやすい
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 日中居眠りする時間が多くなった
- 目がもやもやしてスッキリ見えにくい

- 余暇時間が長くなり、家の中で過ごすことが多くなる
- 掃除が面倒に感じる（部屋、トイレ、浴室）
- 入浴回数が減った
- 外に出ることがおっくうで家にこもりがちになる

さて、あなたは、どんな現象にチェックされましたか？

これらの動作や加齢現象は、必ずしも年齢相応に起こるとは限りません。身体的なこと・生理的なこと・感覚機能や心理特性に関する事など、自分の日常生活の動作を知ることによって住まいにどんな備えが必要かを考える参考としてください。

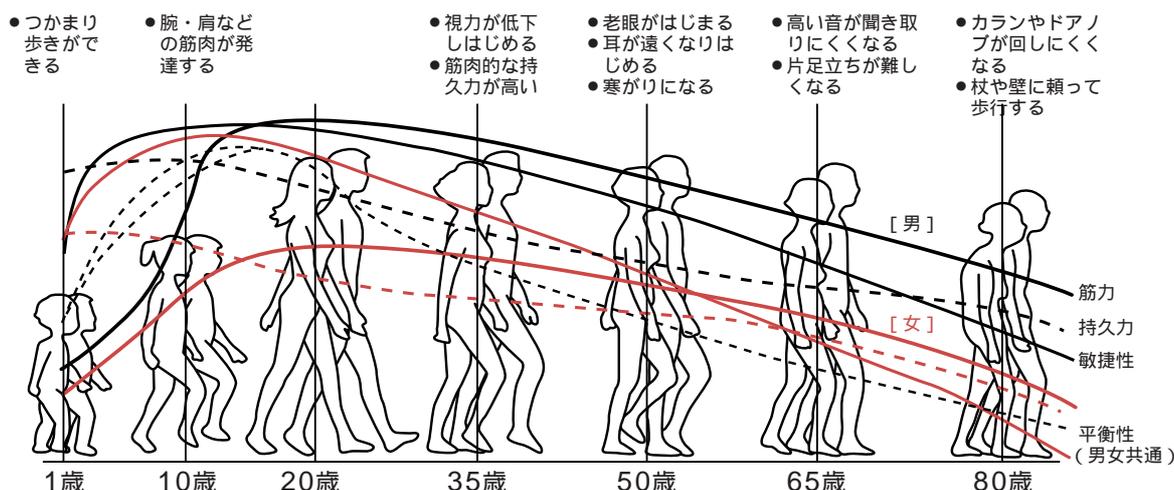


図2.1.1 年齢と身体機能の変化の例

(「日本の体力標準値第4版」東京都立大学体育学研究室を参考に作図)

図中の は一般的な内容、線は年齢ごとの運動能力の変化を模式的に表したものです。

2-1 まだまだずっと先のことと思いませんか？

2 事故例から事故の起きない住まいを考える

身体機能の低下や住宅の構造が要因となって毎年多くの家庭内事故が発生しています。高齢者の事故は、転倒により打撲や骨折などを負うケースが多く、それが原因で寝たきりになる場合も少なくありません。

また、県内では屋根の雪下ろしによる高齢者の転落事故も毎年多く発生しており、こうした事故の起きない安全な住まいとすることが大切です。

< 家庭内事故の例 >

- ・ 玄関で靴を履こうとして片足立ちした時にバランスを崩して転倒。
- ・ 魚を焼いているのを忘れ台所を離れ、焦がした魚をグリルから取り出そうとしてやけど。
- ・ 浴室で熱湯を出している時につまずき倒れ、全身やけどにより死亡。
- ・ 入浴中、水面に顔をつけて倒れ死亡。
- ・ タイル床の風呂場で転倒し、後頭部を打ち脳挫傷
- ・ 夜中に明かりをつけず階段を手探りで下り、踏み外し転落。
- ・ 居間の敷居につまずき、転倒して前頭部を打撲。
- ・ 台所でお湯を沸かしていたところ、衣服に火が移ったのに気づかずにやけど。
- ・ 脚立を使って居間の電球を替えようとしてふらついて転倒。
- ・ 戸棚を整理するため、脚立を使用し、バランスを失いすべり落ちケガ。

(平成15年国民生活センター「危害情報からみた高齢者の家庭内事故」報告書参考)

2

2-2 あなたの住まいはやさしいですか？

住まいづくりに求められることは、家族みんなが安全に快適に暮らすことができる「思いやり」です。ここでは空間別に現在の住まいをチェックし、将来どんな不便が生じるのかを自己診断してみましょう。チェックがあれば該当するページに目を通して参考として下さい。

第2章
「秋田花まるっ住宅」
チェックリスト

アプローチ (道路から玄関まで)

- 道路と敷地との境に段差がある。 [参照](#) P20、P34
- 外階段に手すりがない。 [参照](#) P34
- 道路から玄関の間に屋外照明がない。 [参照](#) P34
- 道路からの見通しが悪い。 [参照](#) P35
- 雪が降った時に道路まで出るのが大変だ。 [参照](#) P35

玄関

- 出入口の敷居に段差がある。 [参照](#) P37
- 玄関マットを敷いているが時々ずれる。 [参照](#) P21
- 出入口の戸の幅が狭い。 [参照](#) P37
- 出入口のドアノブが回しづらい。 [参照](#) P37
- 玄関の床が滑りやすい。 [参照](#) P37
- 上りかまちが高く、足元が暗い。 [参照](#) P36

廊下

- 部屋の入口に敷居の段差がある。 [参照](#) P21
- 部屋の入口のドアはほとんどが開き戸だ。 [参照](#) P26
- 直角に曲がる狭い廊下がある。 [参照](#) P19
- 冬に寝室から廊下に出ると寒い。 [参照](#) P51

階段

- 勾配がきつい。 [参照](#) P38
- 手すりがついていない。 [参照](#) P39
- 踊り場がない。 [参照](#) P38
- 回り階段である。 [参照](#) P38
- 段板にすべり止めが付いていない。 [参照](#) P38
- 足元が見えにくい。 [参照](#) P39

トイレ

- 手すりがついていない。 [参照](#) P45
- 寝室からトイレまで遠い。 [参照](#) P18
- 介助できるスペースはない。 [参照](#) P45
- トイレの床と廊下の境に段差がある。 [参照](#) P21
- ドアは幅が60cmくらいしかなく内開きだ。 [参照](#) P44
- 和式便器である。 [参照](#) P44
- 暖房がない。 [参照](#) P45

洗面・脱衣室

- 洗濯機もあり狭い。 [参照](#) P40
- 手すりや椅子など身体を支えるものがない。 [参照](#) P41
- 水栓金具は湯温の調整がめんどろ。 [参照](#) P41
- 暖房がない。 [参照](#) P41

浴室	<input type="checkbox"/>	出入口に段差がある。	参照▶ P42
	<input type="checkbox"/>	浴槽の縁が高い。	参照▶ P42
	<input type="checkbox"/>	洗い場が狭い。	参照▶ P42
	<input type="checkbox"/>	手すりが無い。	参照▶ P43
	<input type="checkbox"/>	浴槽に腰掛ける部分がない。	参照▶ P42
	<input type="checkbox"/>	浴槽が深い。	参照▶ P42
	<input type="checkbox"/>	水栓金具は湯温の調整がめんどろ。	参照▶ P43
台所	<input type="checkbox"/>	ガス漏れ警報器は付けていない。	参照▶ P32
	<input type="checkbox"/>	吊り戸棚の位置が高い。	参照▶ P47
	<input type="checkbox"/>	水栓金具は湯温の調整がめんどろ。	参照▶ P28
	<input type="checkbox"/>	流しの高さが自分の身長に合わない。	参照▶ P47
	<input type="checkbox"/>	足元が寒い。	参照▶ P47
居間・食堂	<input type="checkbox"/>	食堂が台所と離れている。	参照▶ P48
	<input type="checkbox"/>	床に物が散乱したり、電気のコードが這っている。	参照▶ P21
	<input type="checkbox"/>	家族でくつろぐことができない。	参照▶ P48
	<input type="checkbox"/>	玄関から家族がいる居間を通らず子供部屋に行ける。	参照▶ P49
	<input type="checkbox"/>	居間の出入口に敷居の段差がある。	参照▶ P48
	<input type="checkbox"/>	テラス戸が重く開閉しづらい。	参照▶ P49
	<input type="checkbox"/>	居間とテラスとの間に段差がある。	参照▶ P54
寝室	<input type="checkbox"/>	寝具は畳敷きの上で布団を使用している。	参照▶ P50
	<input type="checkbox"/>	収納が少なく不便だ。	参照▶ P50
	<input type="checkbox"/>	トイレと離れている。	参照▶ P51
	<input type="checkbox"/>	居間から遠い。	参照▶ P50
設備	<input type="checkbox"/>	電気のスイッチが小さい。	参照▶ P29
	<input type="checkbox"/>	コンセントは床から20cm位の低い位置にある。	参照▶ P29
	<input type="checkbox"/>	部屋のコンセントの数が少ない。	参照▶ P29
	<input type="checkbox"/>	スイッチに手が届きにくい。	参照▶ P29
	<input type="checkbox"/>	停電時にブレーカーの位置がわかりづらい。	参照▶ P29
	<input type="checkbox"/>	照明器具の位置が高く、電球が取り替えづらい。	参照▶ P28
収納	<input type="checkbox"/>	戸棚は、脚立を使わないと届かない。	参照▶ P52
	<input type="checkbox"/>	一度収納した物がなかなか探せない。	参照▶ P52
	<input type="checkbox"/>	冬期間に使用する道具の収納スペースがない。	参照▶ P53
	<input type="checkbox"/>	床に物が散乱している。	参照▶ P52
	<input type="checkbox"/>	背の高い家具を置いている。	参照▶ P53

2

2-3 高齢者に多い病気ともなう動作のハンディ

「終の住処（ついのすみか）」としての住まいを考える場合や在宅ケアが必要になった場合に備えて、住宅設計を行なうには、高齢者に多い病気に伴う動作と行動のハンディを知っておくことが大切です。

第2章
「秋田花まるっ住宅」
チェックリスト

病名	説明	症状	動作（行動のハンディ）
脳血管障害	<p>脳梗塞(のうこうそく): 脳に栄養を与えている血管が動脈硬化や血栓により狭くなったり、閉塞して起こる。</p> <p>脳出血: 脳内の血管が破れて出血し起こる。</p> <p>外傷性: 転倒などで頭部を強く打撲し、脳に損傷を受けた際に起こる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ダメージを受けた場所により症状が違ふ。 ●身体の片マヒや両方のマヒのために筋力が低下し、手足の関節が硬くなっていく。 ●意識の障害、けいれん、話せない、あるいは平衡感覚が無くなる、意欲の低下やうつ状態などを伴う場合もある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●つたい歩き、杖の使用、装具を着用しての歩行、場合により、車いすや、寝たままの状態移動するリクライニング式の車いすでの移動が必要。 ●寝たきりの状態では介護のための電動式ベッドやベッド周囲のスペースが必要。
骨粗しょう症	<p>老化現象のひとつともいえるが、正常範囲を超えて全身の骨がもろくなる病気。女性にやや多い。(若い頃からの食事・日光浴・運動などによる予防が大切)</p> <p>骨折した場合は治りにくく後遺症が残りやすい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●腰や肩、背骨周辺、あるいは足の痛みとして現れる場合が多い。 ●骨折しやすい場所は足(大腿骨)や手首など。 ●尻もちして、背中や腰の骨がつぶれ変形すると寝たきりになりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●つたい歩き、杖、老人カーや歩行器を使っての歩行。車いす(両手こぎ型)が必要となる場合もある。 ●安静や安定のための腰部コルセット使用時には動作の不自由が生じる。
膝関節症	<p>膝の痛みは関節の滑液(動きやすくしている液体)が不足し起こる。また、膝がくの字に変形し歩行困難になる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●立ちあがりや座る時に腰への負荷があり、腰の痛みを起こしやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩行困難。すわって立ち上がる時にバランスがくずれるのでサポーターの使用が必要。
視力障害	<p>白内障: 眼の中にある水晶体が白く濁り、視力が0.5以下に低下する。60才代から発病の確率が高くなり、80才代では3/4の割合になるという。</p> <p>緑内障(りょくないしょう): 眼球の中にある角膜や水晶体に栄養を与えている液の圧力が高くなったため、視神経が冒されて起こる。潜在的には40才以上では1/30の割合でこの病気になるといわれる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●明るさの違う場所に移動した時の視力調整の適応力が低下する。 ●特に青、茶色系の色を区別する事が困難となり、周囲が良く見えなくなる。 ●眼が疲れやすくなり、かすんだり、物が欠けて見える。光を眺めると色の輪が見える。急に起こる場合は頭痛、吐き気、眼の痛みが強く、短時間で視力を失う場合もある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●極度な視力の低下、特に夜間は盲目状態になりやすいので歩行に注意が必要。 ●つたい歩き、杖、車いすを必要とする場合がある。 ●特殊なめがねの使用が必要。

病名	説明	症状	動作（行動のハンディ）
難聴	老化に伴い聞こえたものを脳に伝える働きが悪くなることによるものが多い。まれに耳垢による中耳炎が原因の場合がある。	<ul style="list-style-type: none"> ●特に、高い音が聞き取りにくいといわれる。 ●めまいやふらつきが起こる事もある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●会話、電話、テレビ、呼び鈴などの音が聞き取りにくくなる。 ●めまいやふらつきにより歩行困難になる。
認知症	<p>一度発達した知能が、何らかの原因により普通の生活ができないまでに低下してしまう病気。</p> <p>原因により治療が異なる。</p> <p>脳血管障害性：原因の半数以上を占め、身体的病気をきっかけに悪化する。</p> <p>真性認知症：アルツハイマーやパーキンソンなどの原因不明の難病で比較的若い年齢でも起こり、専門医の治療が必要。</p> <p>仮性認知症：一見認知症に見えるが、原因がうつ病や心因性で起こるものをいう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●事実をすっかり忘れてたり、場所や時間、相手が誰だか分からなくなり生活が困難になる。 ●性格的に以前とは全く変わった印象となる。（日によって、あるいは相手によって違う場合もある。） ●火の不始末、事故への巻き込まれや、昼間寝て夜起きて歩き回るなどの問題行動が生じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●症状の内容、原因や程度によって異なる。食事、排泄や入浴などの基本的な日常生活が出来ないために他人の援助が必要になる。 ●慣れ親しんだ家具、物品や室内の配置などへの強い執着がみられ、人的、物理的環境に左右される面も大きい。 ●全体的に動作はゆっくりでルーズになる。歩行の困難、ふらつき、日頃使っていた用具が使えないなどの動作の不自由を生じる。
その他	<p>前立腺肥大：男性のみ。女性は特に膀胱炎になりやすい。排尿が頻繁になり、抵抗力が低下し感染すると熱が出るなどの症状がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●排尿の途中中断、何回も尿に行きたくなる、何時の間にも尿が出せないなどの症状が起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●尿の回数が夜間に多くなる傾向があり、トイレの位置が遠いと間に合わず失禁、あるいはもうろうとしてつまづくなどの危険性がある。
	<p>リウマチ：全身の関節の痛み、腫れや変形が生じる。腎臓や心臓にも変化が起こる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●手や足の関節が特有の変形をきたす。進行すると肘、膝、股関節、首の骨にも及ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●杖、手・足への装具が必要な場合もあり。つたい歩き、車いすの使用も必要。 ●外出を避け閉じこもりがちになる。
	<p>肺疾患：いわゆる肺炎のこと。慢性肺気腫や肺繊維症につながる場合がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●水や食物の飲み込み不良による誤嚥性肺炎が多い。咳、痰の増加、いらいら、不活発、眠りがちななどの症状が生じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●病気が進行すると酸素吸入機器などの在宅設置も必要となる。

2-3 高齢者に多い病気にもなる動作のハンディ

慢性肺気腫

長年の喫煙などで起こる肺でのガス充填不良の病気

肺繊維症

肺の組織が固くなる病気

誤嚥性肺炎

唾液や水分が気管に流れて起こる肺炎

2-4 家族みんなの住まいづくり

家族みんなで知恵を出し合い、家族それぞれの生活スタイルに合った住まいをつくりましょう。それには、まず家族の生活パターン、将来のこと、地域との関係などを考え、家族にふさわしい住まいを描いてみることです。それぞれの項目について家族どうしてチェックしてください。また、設計者や施工業者などと一緒に考える際にも活用してみてください。

1 家族のプロフィール

(現在の家族全員の生活を見直してみましょう。)

年齢
職業
趣味
一日の生活パターン
将来の希望
身体状況

家族がおかれた現在の状況を知り、住まいのあり方を考えましょう。

子育てが始まる時期か、あるいは、熟年の時期かで暮らし方が大きく違います。今どんな住まいにしたいか、どんな暮らし方をしたいかを考えましょう。家族とどのように過ごしたいか、コミュニケーションのあり方を考えましょう。一人ひとりの生活のリズム(それぞれの時間の流れ)から平面計画を考えましょう。身体状況により何が不便なのかを考えましょう。

2 家族の将来

(10年、20年後の家族はどうなっているの?)

- 老化への対応
- ・ 移動や生活動作の安全性を配慮
 - ・ 身体状況の変化への対応
- 家族数の変化への対応
- ・ 子供の成長への対応
 - ・ 生活スタイルの変化への対応
- 収納への対応
- ・ 道具や物の数に対応
 - ・ 思い出の物をどうするか
- 老後の生活への対応
- ・ 定年後の生活への対応

将来の家族の姿を想定して、住まいのあり方を考えましょう。

家族みんなが安全に暮らせるためにすべきことや、介護について考えましょう。将来もできるかぎり自立した生活を送るためにすべきことを考えましょう。将来の家族のメンバーが変わることによる部屋の活用方法を考えましょう。家族の生活スタイルの変化に簡単に対応できる空間のあり方を考えましょう。将来的に増える物の量を収納できるスペースを考えましょう。定年後の豊かな生活を送るためのスペースを考えましょう。

3 家族の生活スタイル

- 家族の団らん
- ・団らんの過ごし方、場所
 - ・食事のスタイル
 - 家族どうしの関係
 - ・プライバシーを大切にする

家族みんなでくつろげる、
住まいの中心となる場所づくりを
考えましょう。

家族をつなぐ空間のあり方を考えましょう。
家族一人ひとりがそれぞれ自由に使い、自然に家族が集まることができる空間づくりについて考えましょう。
親と子供との関係、親世帯との近居・同居の関係について考えましょう。

4 地域との関係

- 近所づきあい
地域とのふれあい

地域との関わりを考えましょう。

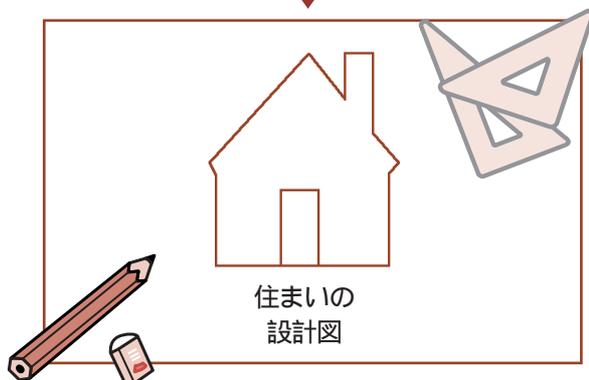
隣地に著しく日陰を落とさないなど、隣地への配慮を意識した外部空間や配置計画を考えましょう。
ご近所がお互いに声を掛け合える外部空間のあり方を考えましょう。

5 どこに住むか

- 土地の条件を読む
(生活環境、隣地関係)
街並みへの調和

自然との関わりや街並みへの
調和を考えましょう。

光と風、風景の取り入れ方など、家族が自然の中でどう暮らしたいかを考えましょう。
門や塀、樹木、建物について街並みへの調和を考えましょう。



あなたの家族や地域にふさわしい
“秋田花まるっ住宅”の姿が
見えてくる。

3-1 動線・動作空間

高齢者や障がい者などだれもが自立し快適な生活を行うためには、各空間（部屋）を機能的に配置し、安全な動線とすることが大切です。将来の車いすなどによる移動や、介助者の負担軽減のためにも、あらかじめ設計上の配慮をしておくことが必要です。

第3章
基本的な配慮

●設計ガイドライン

各部屋は機能的に配置し、円滑な移動ができるよう動線はできるだけ短くする。高齢者などが住宅内で、できる限り同一階で生活できるような平面計画とする。（将来における軽微な改造により、同一階で生活できる場合を含む。）

自立

自立

高齢者などの寝室（将来高齢者などの寝室に用いることが想定される居室を含む。）とトイレや居間は、できる限り近接して配置する。

自立

廊下などの通路や出入口は、介助や車いすなどの使用に配慮した幅員を確保する。

自立

1 動線はコンパクトに

みんなが集まる部屋から、どの部屋にもスムーズに移動できるよう、動線が交差しない配慮が必要です。

図3.1.1のように部屋を機能的に配置してコンパクトな動線とすることで、互いの気配が感じられ、しかも省スペースな空間ができます。

また、図3.1.2のように回遊性のある合理的な動線計画とすることで、快適性も高まり、生活の中から時間の余裕も生まれることでしょう。

ちなみに洗面、トイレ、浴室などの水回りは1カ所にまとめることで生活動作が楽になります。

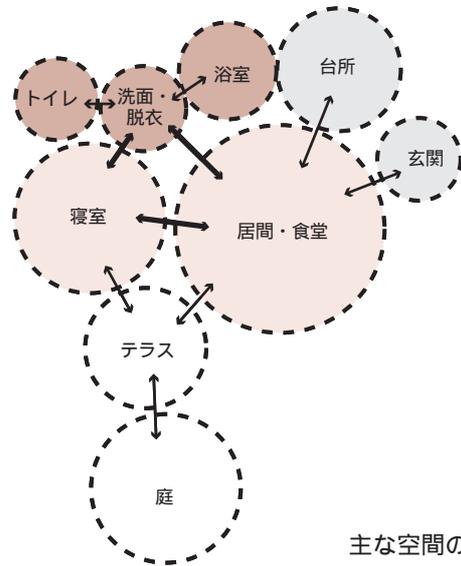


図3.1.1
主な空間のつながり

2 安全で安心な平面計画に

身体機能の低下が著しい高齢者の場合、孤独感や精神的な不安感におそわれることもあるため、寝室は、家族の気配が感じられる位置とします。

また、できる限り自立した生活を送るためにも、水回り空間と同一階にあることが望まれます。

- 家事コーナーの中心に十分な収納スペースを設け、台所～家事コーナー～トイレ～洗面～浴室～勝手口へと回遊しながら目的の場所へ行ける。車いすでの作業も楽になる。

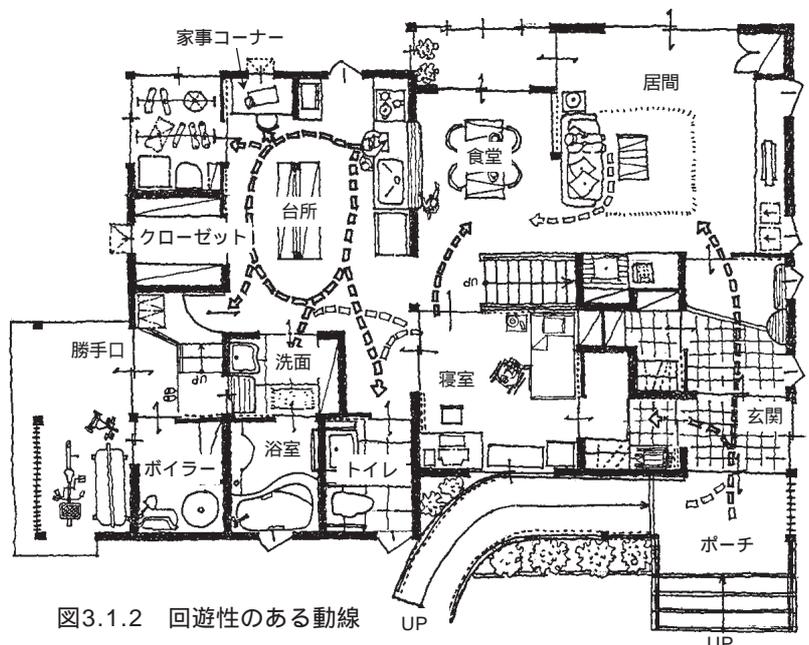


図3.1.2 回遊性のある動線

動線

建物の中で人の動き方をいいます。住まいでは生活動線、家事動線を考えた計画が必要です。

3 体格や動作特性に合わせた寸法を

すべての人に適用する設計仕様というものはありません。例えば図3.1.3のようにスイッチや棚の高さなどは、居住者の体格やその動作特性にあわせて調節することが大切です。

また、車いすから便器や浴槽へ移乗しやすい高さは図3.1.4のとおり車いすの座面の高さとなります。

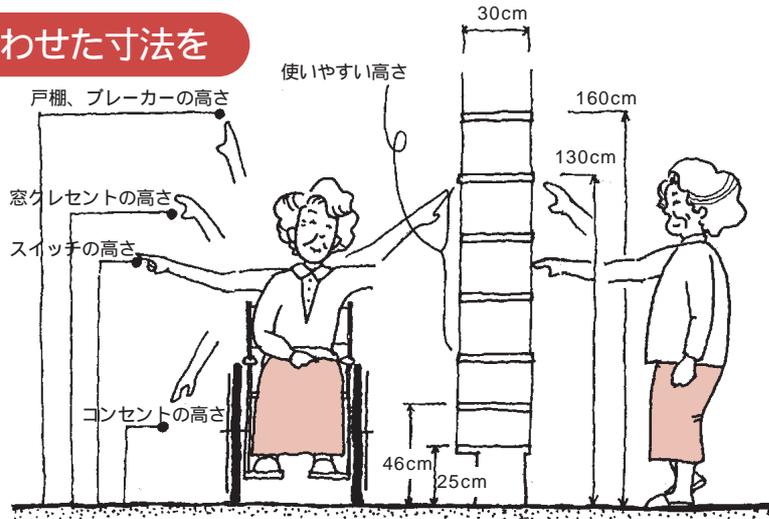


図3.1.3 収納の必要寸法と動作範囲

車いす使用者は、高低差のある座面への移乗が困難なので、ベッド・便器などを車いすの座面高(40~45cm)にそろえる。

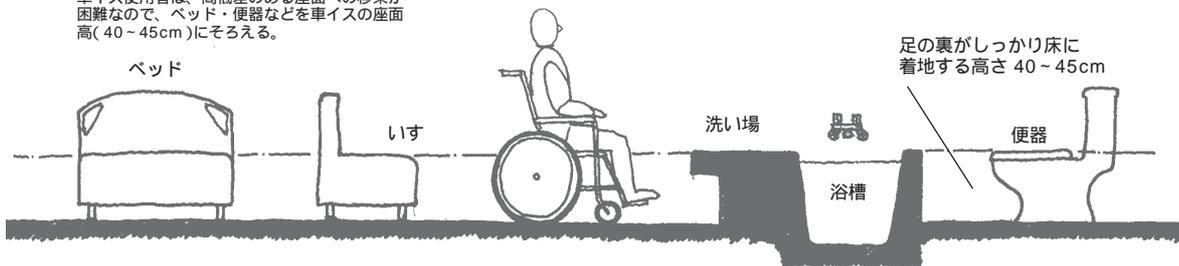


図3.1.4 移乗しやすい高さ

4 生活動作のためのスペースの確保

車いすの場合は図3.1.6のように回転のための広いスペースを必要とします。しかし、従来から木造建築物は尺という基準寸法を用いてきました。例えば廊下の幅は3尺(約91cm)となり、この幅では車いすの通行が困難になり、手すりを付けるとさらに狭くなります。

そこで、図3.1.7のように91cmから1mとすることで、わずかの差ですが、手すりを付けても支障なく通行できるようになります。

このように出入口や通路などの幅にゆとりを持たせることで生活動作が行いやすく、将来介護が必要になったときでも対応できます。

また、はじめから十分な幅を確保できなくても、例えば廊下の片側に収納スペースを設けておくことで、将来必要な時に簡単なリフォームにより廊下の幅を広げることができます。

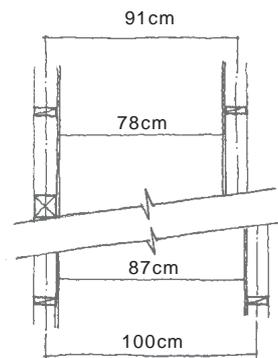


図3.1.7 (91cmから1mへ) 有効巾の違い

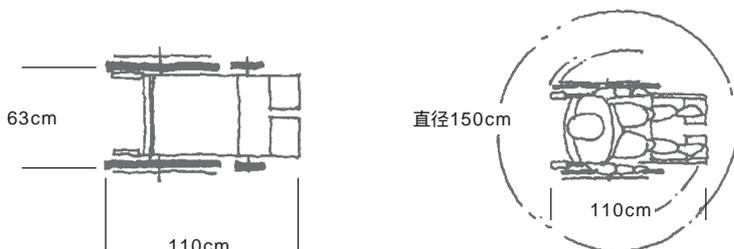


図3.1.5 車いすの大きさ(JIS)

図3.1.6 車いすの回転のための最小寸法

高齢者や障がい者の自立した生活動作を妨げている最大の要因は「段差」です。住宅内での転倒事故を防ぎ、快適に暮らすためには、できるだけ段差のない構造とし、またやむを得ず段差を設ける場合には、障がいを持つ人の動作能力を考慮した高さとし、段を見分けやすくする工夫をしましょう。

●設計ガイドライン

つまずきや踏み外しによる転倒、転落を防ぎ、安定した姿勢で容易に移動できるように、住宅内はもちろん、住宅に直結する屋外空間には、段差を設けない。

安心

やむを得ず段差を設ける場合は、段が識別できるようにする。

安心

廊下などの通路に高低差が生じる場合は、手すりの付いたスロープまたは緩勾配の階段を設置する。

自立

1 段差は、無くすか目立たせる

住宅には、構造上、地盤面と1階床との間に高低差が生じます。屋外から住宅内まで安全で円滑に移動できるようにするには、図3.2.1のように高低差を「屋外階段」や「スロープ」と「玄関の上がりかまち」の段差」などにどう振り分けるかを考える必要があります。

基本的に移動空間には段差をつくらないようにしますが、やむを得ず段差を設ける場合は、床の仕上げや縁の色を変えたり、照明を設けるなどにより段を見やすくする工夫をしましょう。

さらに本人が安定した姿勢で乗り越えることが可能な段差かどうか、手すりなどの道具が必要かどうかを確認する必要があります。

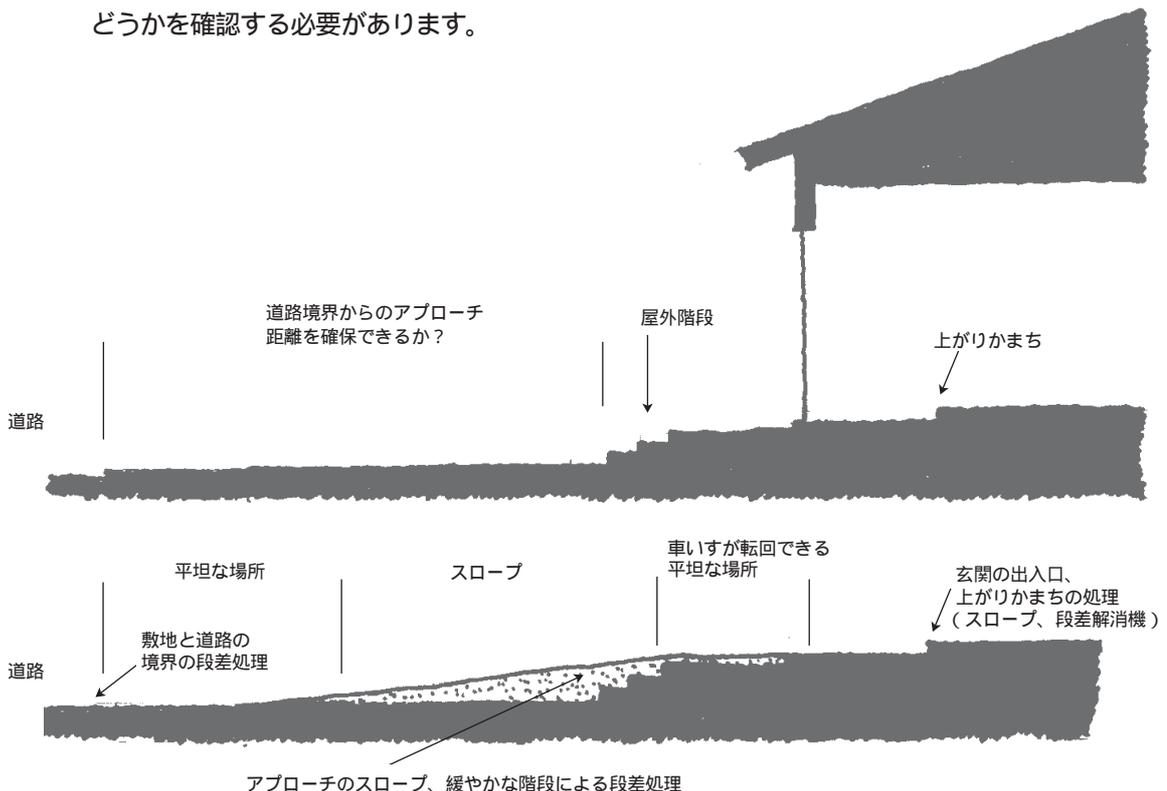


図3.2.1 屋外～住宅の段差の振り分け

車いす使用者が自立して出入りできるためには±0が望ましい
(車いす使用者の操作能力に応じて越えられる段差を設定します。)

上がりかまち
玄関や勝手口などの
上がり口の段差や材
料の切り替わりに取
り付ける化粧材。

2 段差の解消

段差解消には、できるだけ勾配の緩やかなスロープや階段を設置することが必要です。

また、スロープを設置するスペースを確保できない場合は、段差解消機を設置することが有効です。

段差は極力なくすることが基本です。わずかな段差が大きな事故につながります。

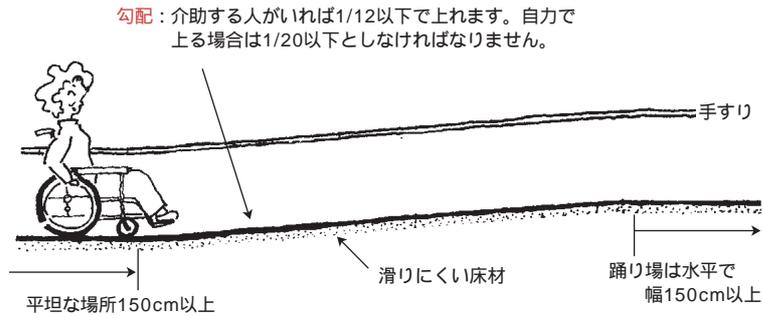


図3.2.2 緩やかなスロープ

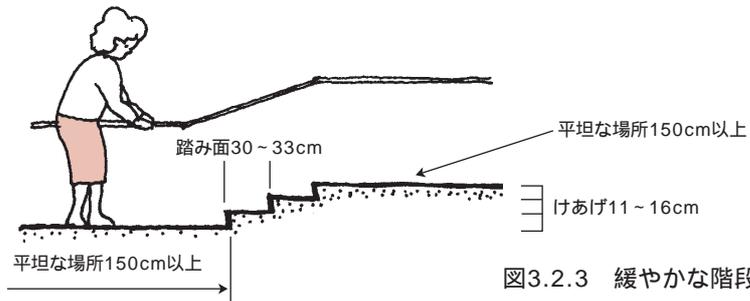


図3.2.3 緩やかな階段

(1) なくせる段差

次の部分には段差を設けないことを基本にします。

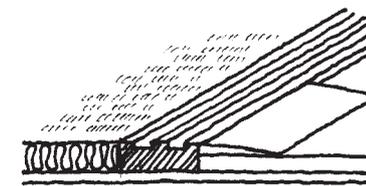
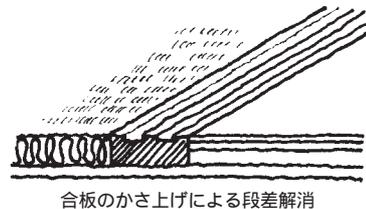
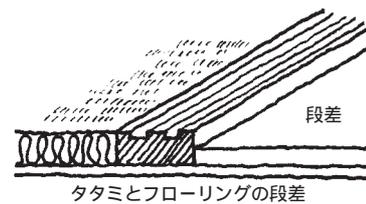
- 和室と洋室の敷居の段差
- 廊下と部屋の間の段差
- トイレや浴室の出入口の段差（浴室は排水処理必要）

これらは、例えば図3.2.4のように合板などによるかさ上げや、ミニスロープを付けることで解消できます。

(2) 許容する段差

次の部分には構造上又は生活様式から段差が生じますが、安全な移動のために手すりなどの工夫をする必要があります。

- 上がりかまちの段差
- 玄関の出入口の段差
- 浴槽の段差
- バルコニー、テラスへの出入口の段差



ずれないよう固定する。
擦り付け部分の小さな段差に注意

図3.2.4 段差解消

段差解消機
P 65参照

3-2 段差

参考

- 段差のほかに次のようなものにつまづく事故が多発しており注意が必要です。
- ・じゅうたんや玄関マットの置き敷き
 - ・電気コードの引き回し
 - ・新聞紙のチラシの床への置き忘れ

3-3 手すり

高齢になって身体の自由がきかなくなっても安定した動作や姿勢を確保できることが重要です。そのため、手すりを利用することにより、玄関での靴の脱ぎ履き、トイレや浴室での立ち座り、また、階段の上り下りの際に、自分の意思で動くことができるようになります。

第3章
基本的な配慮

●設計ガイドライン

高齢者などの安全な移動や生活動作を補助するため、トイレ、浴室、廊下などには手すりを設けるか、または将来設置できるように下地を準備する。

自立

手すりは、使用しやすい形状や材質とし、適切な位置に設置する。

自立

水平手すりの端部は、できる限り壁側または下側に曲げる。

安心

転落の恐れのある場所には、安全に配慮して手すりを設置する。

安心

1 手すりは、場所や使い方に合ったものを

(1) 手すりの種類と形状

横(水平)手すりは、主につたい歩きしながら移動する場合に、また縦手すりは、立ち座りの動作で姿勢を保持する場合に必要です。

浴室やトイレの手すりは、しっかり握ることが多いので、やや細め(28~30mm)の丸型のもが適しています。また、廊下などでは手をすべらせて使うので、やや太め、若しくは平坦なもので木製など手触りの良いものを選びましょう。

取り付けは、壁面との隙間を充分にとり、壁に手の甲が当たらないようにし、また出入口の位置に配慮しながら、連続して設けることが大切です。

なお、手すりはできるだけ部屋のインテリアと違和感のない素材でさりげない支えとして取り付けましょう。家具やカウンターなどを手すりの代用とすることもできますが、その場合体重をかけても家具などが転倒しないようしっかりとしたものにする必要があります。

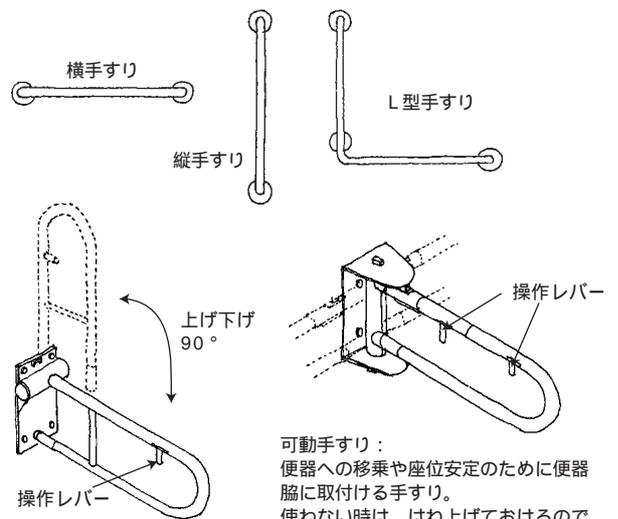


図3.3.1 手すりの種類

可動手すり：
便器への移乗や座位安定のために便器脇に取付ける手すり。
使わない時は、はね上げておけるので便器まわりのスペースを確保できる。

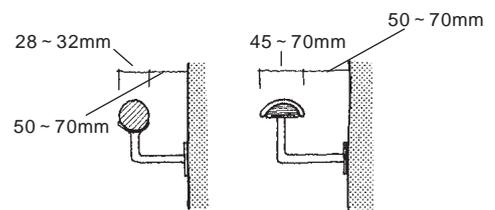


図3.3.2 手すりの形状

(2) 手すりの端部の処理

階段、スロープ、廊下などの手すりの端部は、衣類に引っかからないように図3.3.3のように壁側に曲げるようにしましょう。また、スロープや階段の手すりの端部は、つかみやすいよう水平に伸ばすことが大切です。 **参照**▶ 4.3.5 階段各部

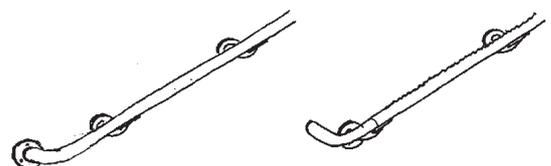


図3.3.3 手すり端部の処理

参考

手すりの材質

握った時に冷たくな
く、握りやすいよう
にディンプル加工さ
れているものがよい
でしょう。

屋外の手すりは、冬
期間に表面凍結しな
いようステンレスや
アルミの芯材に樹脂
コーティングされた
耐候性のあるもの
を選びましょう。

(3) 手すりの取り付け高さ

手すりを取り付ける高さの目安は、図3.3.4のように大腿骨大転子の付け根部分の高さがよいとされています。また、杖を使っている方なら、杖の高さを参考にしましょう。なお、主な利用者の最も合う高さ確かめて取り付けることが大切です。

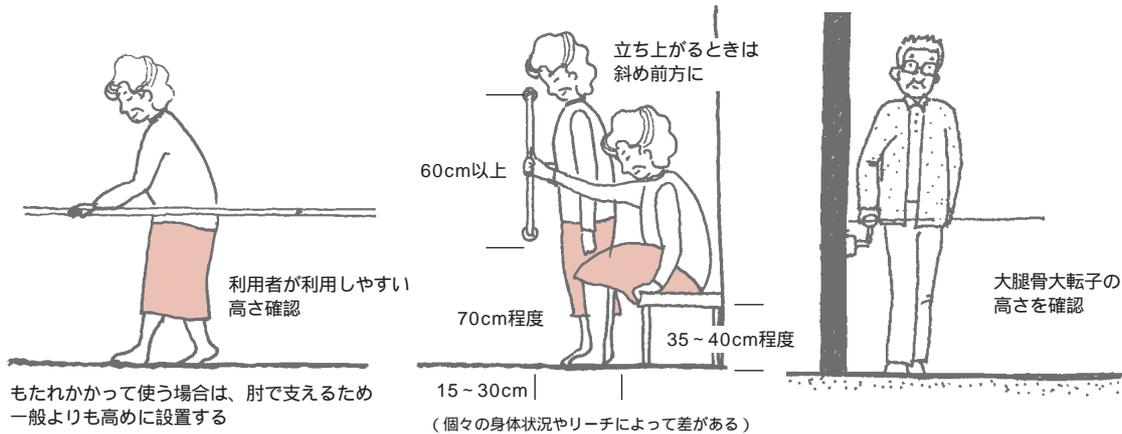


図3.3.4 手すりの取り付け高さ

大腿骨大転子
大腿骨の外側に出っ張った骨。
立位でお尻を横へ突き出し、その時に太ももの外側に触られる骨のこと。

3-3 手すり

(4) 将来手すりを取り付ける場所を予測する

木造の場合は、あらかじめ手すりの使用が予想される部分に、図3.3.5のように構造用合板などの補強下地を準備しておくことで、将来必要になった時に大きな改修を行うことなく手すりを取り付けることができます。将来のために、図面に補強下地の位置や高さ、厚さなどを分かるように記入して残しておきましょう。

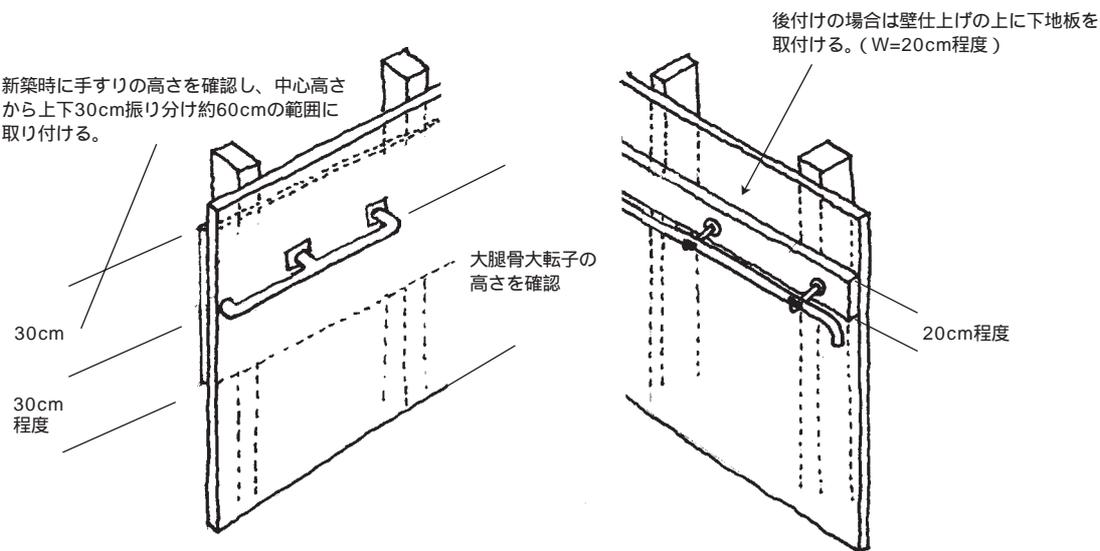


図3.3.5 手すりの下地補強

毎日暮らす住空間は健康で快適でなければなりません。そのためには、床は転倒によるケガを防ぐ材質で、視認性のよい仕上げとする必要があります。

また、室内空気の汚染を防ぎ、安心して生活できるよう、自然素材や環境に配慮した素材でできた天井材や壁材を選びましょう。

●設計ガイドライン

床は、滑りにくい仕上げとするとともに、転倒した場合の衝撃をやわらげるよう仕上げの材質などに配慮する。

安心

仕上げは、できる限り自然素材を使用する。

快適

壁の出隅部は、できる限り面取りを行うなど、形状や仕上げの材質に配慮する。

安心

床及び壁の仕上げは、識別しやすい色とする。

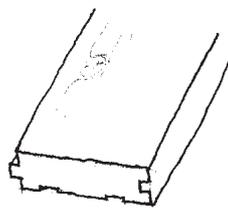
自立

1 転倒事故を防ぎ、健康で快適な空間づくりを

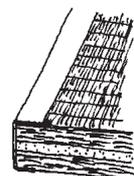
(1) 床の仕上げ

住宅内での転倒事故を防ぐには、玄関や水回りの床は水に濡れても滑りにくいものとし、フローリングには滑り止めのワックスを塗るなど安全性の確保が必要です。

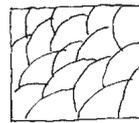
また、重い家具や車いすの利用などを考慮して耐久性のあるしっかりとした床材を使いましょう。なお、居室では足触り、断熱性、保温性のよいものを選び、水回りでは掃除のしやすさも考慮しましょう。図3.4.1のように秋田スギや珪藻土など、身近な場所で調達できる自然素材も取り入れてみましょう。



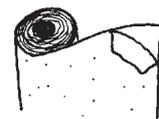
秋田スギ床材



オーガニック畳



珪藻土



紙クロス

ケナフ紙（非木質系和紙）
月桃紙（沖縄の一年草）
ウッドチップ壁紙など

(2) 壁の仕上げ

素材

有害な空気汚染物質を発生させないことが大切です。健康で快適に暮らすためにも、できる限り環境にやさしい素材を選びましょう。自然素材を使用した壁紙は、調湿性や断熱性にも優れています。

仕上げ

表面は汚れにくく、掃除のしやすいものとするほか、肌がこすられケガをしないようザラザラしたものは避け、壁の出っ張りはできるだけ面を取り（いわゆる面取り）、ぶつかってケガをしないようにしましょう。また、車いす利用の場合、図3.4.2のように車いすのフットレストがぶつかりやすい壁には保護のため車いすあたりを取り付けましょう。

塗料

室内の窓枠や出入口枠の塗料には、低VOC対策マークのものが多く使われています。また、天然木材には、汚れ止めや保護塗料として、植物油を使用することにより、水拭きが可能になるなど手入れが楽になります。

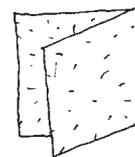


図3.4.1 自然素材の例

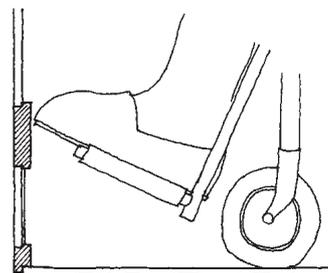


図3.4.2 車いすあたり

空気汚染物質

合板、建材、家具などの材料に含まれ、揮発して換気の少ない室内に溜まって人体にアレルギー反応を引き起こす様々な有害物質（ホルムアルデヒド、キシレン、トルエンほか）のこと。

VOC

空気汚染物質の一つで建材や家具、塗料、接着剤などに含まれる揮発性有機化合物。

2 色の使い方に工夫を

室内の色彩は、人間の心理や生理に大きな影響を与えます。例えば白内障の場合は、寒色系や白と黄色の識別が難しくなり全体にくすんで見えるようになるため、明るく識別しやすい色とする必要があります。

また、素材や色彩などで変化をつけることで、生活を楽しめる演出もしてみましょう。

床

床は、壁より暗い色を使用したほうが安定感があります。また、加齢による視界黄変化 した目は色の区別がつきにくくなるので、床と壁、階段と廊下の床がはっきり識別できるようにします。

壁

壁紙は、光沢のある白っぽい色のものよりも、織物柄のような表面に凹凸のある方が素材の変化を楽しめ落ち着きを感じることが出来ます。

天井

なるべく明るい材料を選択し、照明の効率を良くしましょう。その一方で、特に寝たきりのお年寄りの場合、天井を見ている時間が長く、真っ白な天井はかえって光を反射しすぎて目が疲れるため避けましょう。

視界黄変化

水晶体の黄濁化により、青系統の色彩の微妙な変化の区別がつきにくく、全体的に黄色がかって見える状態。白と黄色、黒と青色の区別がつきにくい。赤、黄、ピンクは認識しやすい。

表3.4.1 主な仕上げ材と特性（仕上げ材を選ぶ場合の目安です。）

仕上げ材	性能			特 性
	滑らない	掃除しやすい	歩行音がない	
単層(無垢)フローリング				肌触りがよく弾力性、風合いと香り、保温効果がある。表面仕上げ材は滑りにくいものを選択すること。
複合フローリング				湿度による”くるい”は少なく安定した材料ですが、表面仕上げ材は滑りにくいものを選択すること。
コルクタイル				水回りに使用される材料で、歩行感はいいが、表面仕上げを選択する際、水に濡れても滑りにくいものを選ぶ。
クッションフロア				耐水性、耐久性にすぐれ、歩行感も良いので水回りに使用される。水に濡れても滑りにくいものを選ぶ。
リノリウム				植物の種子から搾った油やコルクなどを混ぜて創られた素材で、抗菌性、耐久性に優れている。
畳				断熱性、弾力性、保温性があり、調湿性にも優れている。ただし、車いすに使用は適さない。
タイルカーペット				滑りにくさ、歩行感、耐摩耗性に優れているが、つまずきを防ぐために毛足の短いものを選ぶ。
無釉タイル				屋外に使用する場合は、できるだけ表面が粗面や滑りにくい加工のものを選ぶ。浴室は乾きやすいものを選ぶ。
モルタル金ゴテ仕上げ				表面が平滑で濡れた場合は滑りやすくなるため、細かく目地を入れるなどの配慮が必要になる。

すぐれている、 ややすぐれている、 ふつう、 ややおとる

出入口の建具は、だれでも使いやすく安全なものを使いましょう。
車いすでの使用も考慮し、身体の移動動作が少なくてすむ引き戸とし、取っ手は身体状況に合わせて握りやすく操作しやすいものを選びましょう。

●設計ガイドライン

出入口の建具は、だれでも開閉がしやすく、安全性に配慮したものとする。

自立

建具の取っ手、引き手及び錠は使いやすい形状のものとし、適切な位置に取付ける。

自立

1 住宅内の建具は、だれもが使いやすい引き戸が望ましい

(1) 引き戸

引き戸にすると、杖や車いすを使うようになっても、戸の開け閉めが無理なくできます。ただし、レールは段差が生じないV字溝で床埋め込みタイプを選びましょう。(スライド式の吊り戸はレールが不要です。)

引き戸は、図3.5.2のように建具の幅とほぼ同寸法の引き込みが必要になるので、平面計画において注意しましょう。

また、開き戸に比べ隙間がしやすいのですが、エアタイト を付けたりすることで気密性が向上します。

さらに、部屋の間仕切りを引き戸とすることで、季節ごとのしつらいが機敏に切り替えることができます。

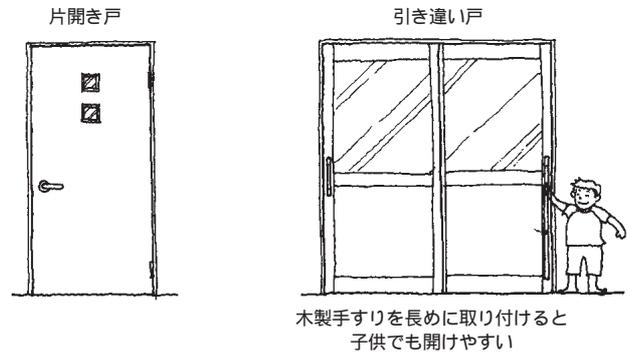


図3.5.1 開き戸と引き戸

(2) 手すりの設置と寄り付きのスペース

杖や手すりを使用している人がバランスを保ちながら戸を開けることができるよう、図3.5.3のように戸の取っ手側の壁に縦手すりを取り付けたり、また、車いすを使用する人が開閉しやすいように戸の取っ手に寄り付ける十分なスペースを確保することが大切です。

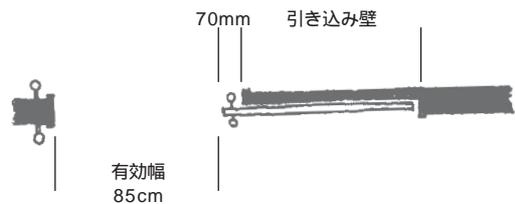


図3.5.2 引き戸の有効幅と引込み壁

(3) 安全性の配慮

浴室や便所の建具は、緊急時の救出を考え、外部からの解錠なども考慮することが必要です。また、ガラス戸とする場合は、万が一割れた時の危険性を考慮して安全ガラス を用いるか又は棧付建具として1枚あたりのガラス面を小さくしましょう。

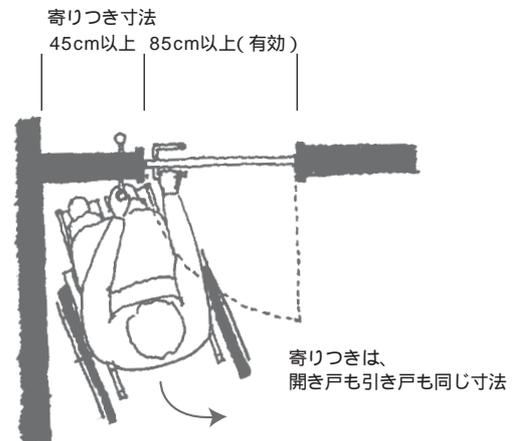


図3.5.3 開き戸の寄り付きスペース

リフォームのポイント

開き戸を引き戸に変えることで開閉、移動、介助が楽になり、スペースを有効利用できます。

エアタイト

開いている状態では建具の下に埋め込まれていて、閉まると自動的にタイト材が下りてきて、床と建具との隙間風を止めるもの。

安全ガラス

強化ガラスよりも強度があり、万が一割れても極小さな粒状になり、皮膚に大きな傷をつけることはない。

2 取っ手・引き手の形状

取っ手や引き手は、図3.5.4のように指が掛かりやすく、力を入れずに無理なく開閉できる形状としましょう。ただし、レバーハンドルの場合は、衣類の引っかかりや、幼児の目突き事故がない形状のものを選びましょう。

また、取っ手の高さは、子どもから大人までみんなが使いやすい位置に取り付けることが大事です。

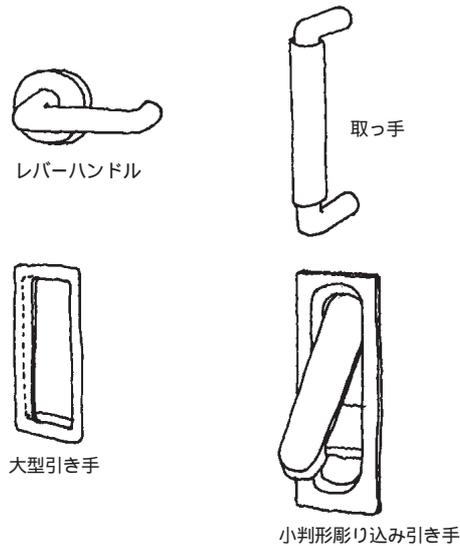


図3.5.4 取っ手・引き手の種類

3 カーテン及びブラインドほか

個々の部屋の雰囲気や窓の種類によって日光の調整や開閉の操作の簡単なものを選びましょう。

(1) カーテン、ブラインド、ロールスクリーン カーテン

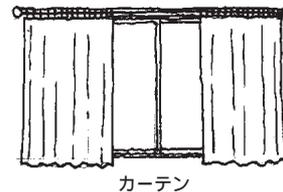
レースカーテンや、遮光カーテンがあります。主に手動ですが、リモコン操作で開閉できるレールもあります。

ブラインド

縦型と横型があり、縦型は、窓の開閉の調整は容易にできますが、光の取り入れ調整は横型が適しています。手動と電動があります。

ロールスクリーン

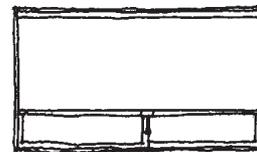
スクリーンをパイプに巻いて開閉するタイプや、紐でつり上げるシェードタイプがあります。出入りの多い場所には適していませんが、小窓や、収納の扉代わりなどに使用できます。



カーテン



ブラインド



ロールスクリーン

図3.5.5 カーテン等の種類

(2) 障子

障子は、昼間の直射日光を和らげるとともに、夜間の室内灯を反射して照明効果を高めます。

断熱性にもすぐれ、窓からの寒気の流入を防いで暖かさも逃がしません。

冬はガラス面にできる結露を防ぐため、図3.5.5のように障子の上下に通気できるスリットを取り付けると、空気の対流により、結露を防ぐことができます。

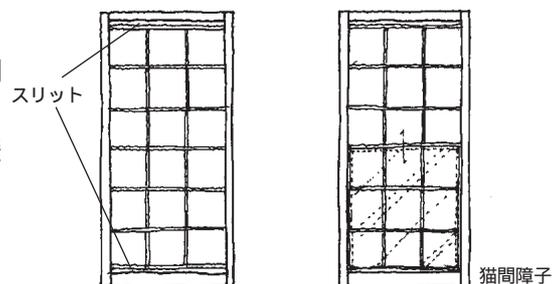


図3.5.5 障子

住宅の設備機器は、家族みんなが操作しやすく安全なものを選択する必要があります。多機能で複雑なものより操作が単純にできてメンテナンスも簡単なものを選択することが大切です。

●設計ガイドライン

給水給湯設備、電気設備、ガス設備は、安全性に配慮するとともに、表示が見やすく、だれでも容易に操作できるものとする。

自立

水栓金具は、レバー式などだれでも操作しやすい形状のものとともに、湯温調整が安全に行えるものとする。

自立

照明設備は、玄関、階段、廊下など安全上必要な箇所に設置するとともに、十分な照度を確保する。

安心

電気設備のスイッチ、コンセントなどは、だれでも使いやすい高さに設置するとともに、できる限りワイドスイッチや明かり付きスイッチを用いる。

自立

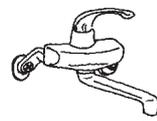
1 設備機器の誤操作による事故を防ぐ

加齢による視力の低下や指先感覚の衰えから、設備機器の誤った操作による事故が多く見られます。設備機器の選定にあたっては、だれにでも簡単に操作できることを基準としましょう。

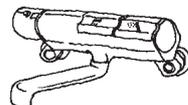
特に図3.6.1のような台所、洗面所、浴室の水栓金具は、誤操作によるやけどなどの事故につながらないように、できるだけ同じ操作で湯温調節ができるサーモスタット機能のあるものを選びましょう。



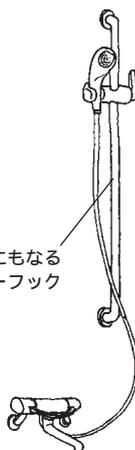
従来の水栓



ワンレバーハンドル水栓



タッチスイッチ式水栓



手すりにもなるシャワーフック



シャワーヘッドの手元でON/OFF操作で、節水にも効果的



洗面台用水栓

図3.6.1 水栓金具の種類

2 照明の配置とメンテナンスの配慮

玄関、階段や、細かい手作業をしたり本を読む場所では十分な明るさが必要です。一般に60歳代では若い時の3倍の明るさが必要とされています。そのため高齢者のいる部屋の主照明は蛍光灯で全体を照らすほか、個別に手元照明を設け、必要などを十分明るくするなどの工夫が必要です。

また、玄関、階段、廊下などの移動経路は図3.6.2のように足元灯などを取りつけ集中的に照らすよう工夫しましょう。(停電時に保安灯として取り外して使用できるものもあります。)

なお、照明器具を選択する場合は、掃除や電球の交換など、メンテナンスが簡単にできる配慮が必要です。

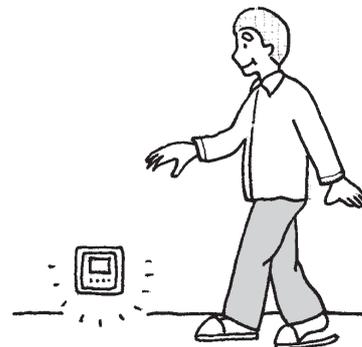


図3.6.2 足元灯

サーモスタット

水と湯が混合されるタイプの蛇口で、設定することにより湯の温度調節ができる。

参考

居室の照度：
読書に適した照度
300～750ルクス、
団らんに適した照度
150～300ルクス

3 スイッチ・コンセント・分電盤は使いやすい位置に

(1) スイッチ・コンセント

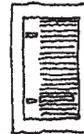
スイッチは、図3.6.3のような明かり付きスイッチや触りやすい大型のスイッチとし、図3.6.4のように出入口ドアノブの近くに設け、できるだけ3路スイッチとします。

コンセントは、頻繁に抜き差しする場合に、家族みんなが使いやすい高さを選ぶとともに、できるだけ数は多くするとよいでしょう。一般に図3.6.5のようにコンセントは少し高く、スイッチは低めにします。

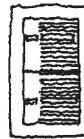
また、延長コードにつまづいて転倒しないようコンセントの配置を工夫しましょう。



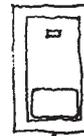
図3.6.4 スイッチは、ドアの取っ手側に



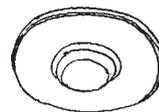
ワイドスイッチ
操作部分が大きく、手の甲や肘でも操作可能
明かり付きもある



遅れ消灯スイッチ
玄関のあかり用スイッチや、トイレの換気扇用スイッチをOFFにしてから設定により自動消灯



プルスイッチ付きボタンスイッチ
浴室やトイレからの緊急呼び出し用



天井埋め込み型センサースイッチ
人の動きを検知し作動する

3路スイッチ
1つの灯具を2ヶ所で点灯消灯できるスイッチ。例えば階段の灯具を1階と2階とで点灯消灯ができる仕様

図3.6.3 スイッチの種類

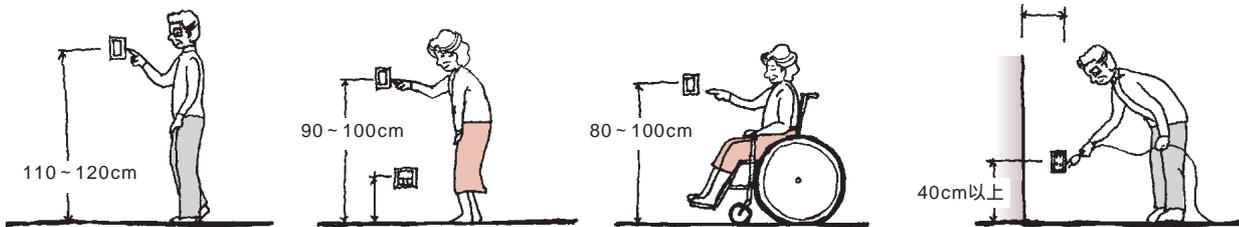


図3.6.5 スイッチ・コンセントの位置

(2) 分電盤 (ブレーカー)

分電盤は、暗闇でも復帰しやすいように、台所などのわかりやすく手が届く位置に設置しましょう。

4 電気・給排水設備計画は慎重に

やり直し工事にならないよう、スイッチ、コンセント、水栓金具の位置・高さ・形状などは設計の段階で十分検討が必要です。あらかじめ建築図面に設備の内容を明示しておきましょう。

秋田には長い冬の間の暮らしがあります。生活空間の中に日だまりの暖かさをいかに取り込んでいくか、家の中をいかに暖めるかが住まいづくりの大切なポイントになります。

●設計ガイドライン

各室の室内温度差をできる限り少なくするため、断熱及び換気に配慮した構造とする。
室内の空気汚染を取り除くため、住宅内の通風や換気に配慮する。

快適

快適

1 温度差が招く事故を防ぐ～快適な室内環境へ

家庭内事故で多い浴室での溺死は、急激な温度変化による心臓の発作が原因です。これを防ぐには住宅内の温度をできる限り均一にすることが大事です。

快適な室内温度や湿度を保ち、冷暖房に消費するエネルギーを少なくするためには、住宅の断熱・気密が重要な要素です。

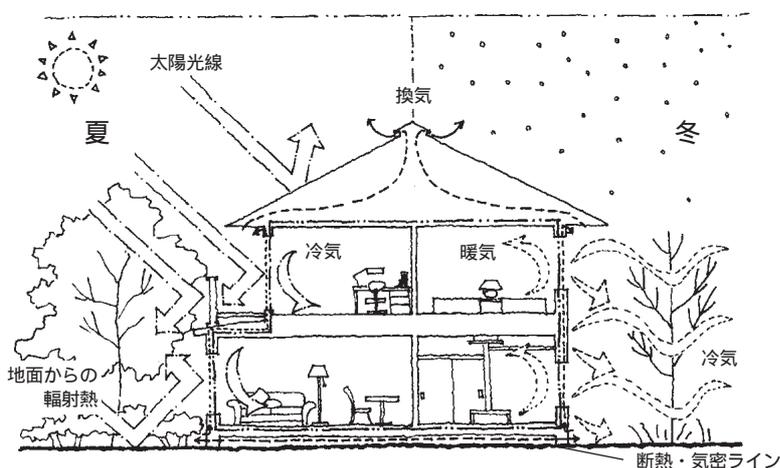


図3.7.1 気密と断熱は家と家族を守る

(1) 結露と換気設備

アレルギーを引き起こすといわれるカビの発生は、結露が主な原因です。

結露は、室内の空気に含まれている水蒸気が冷えている壁や窓ガラスなどに触れることで水滴となって発生するものです。これを防ぐためにも建物の断熱・気密を高め、室内に冷えた部分をつくらない工夫をしましょう。

しかし、断熱性や気密性を高めただけで定期的な換気なしでは、結露の発生や室内空気の汚染が懸念されます。そのために温度を下げずに汚れた空気を入れ換えるためには、熱交換型換気扇とするほか空気清浄機などを使ってクリーンな室内環境を保つよう心掛けましょう。

(2) 内部結露の防止

結露は室内だけでなく外壁の中でも発生することがあります。室内の暖かく湿った空気が壁の中に侵入して断熱材の外側表面に水滴として発生し、壁の下地板、柱、土台を腐らせる原因になります。

このような結露を防ぐためにも次の点に注意しましょう。

- ・室内の湿度を上げないよう換気をする。
- ・内装下地材と断熱材の間に防湿層を正しく施工し室内の湿気が壁内に入らないようにする。
- ・万が一湿気が侵入しても外へ排出できるよう外壁の外気側に通気層を設ける。

参考

開放型ストーブは相当の水分を発生しますので、特に気密性が高い室内での使用は避けましょう。

2 秋田の気候への工夫

四季を通じて快適に過ごすためには、春や秋の心地よさを家の中に取り込む工夫と、冬の寒さや夏の暑さから暮らしを守る工夫が必要です。

(1) 夏の工夫

遮熱

夏の日差しを防ぐための工夫が重要となります。そのためには図3.7.2のように軒や庇により日差しをさえぎる
ブラインドやレースカーテンなどにより日差しを和らげる
窓ガラスで日差しを反射する(Low-eガラス)
植栽により日差しを和らげる
外壁及び屋根断熱により暑さをさえぎり、小屋裏換気で熱を排気する
などの工夫が考えられます。

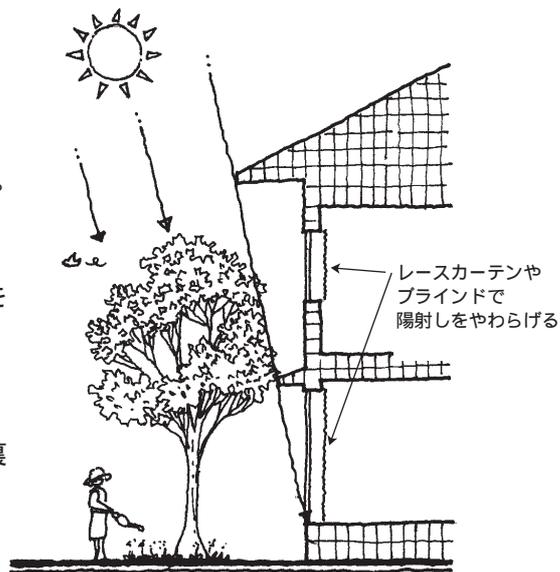


図3.7.2 夏の工夫

Low-eガラス
一般のガラスに比べて放射率が低く、赤外線を反射させ熱を通さない、断熱性の高いガラス。

通風計画

夏でも自然の涼を得られるよう、西日を避けて風を取り込む工夫が大切です。冷たい空気は低く、暖かい空気は高い所に集まる性質を生かし、図3.7.3のように1階の低い位置の窓から外気を取り入れ、2階の高い位置の窓から出す風道を確認することで、自然換気が可能になります。

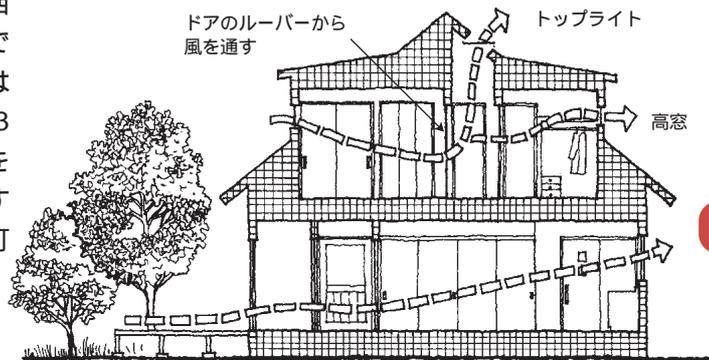


図3.7.3 通風のイメージ

3-7 温熱環境

(2) 冬の工夫

冬は、住宅の中に太陽の熱を十分取り入れ、蓄熱することが重要です。室内温度を逃がさず、結露を防ぐために図3.7.4のように

建具は熱を伝えにくい樹脂や木製のサッシで、ペアガラスとする(サッシの開閉重量が増大するため、握力のない高齢者でも容易に使用できる操作性を確保する)

さらにガラス面を、厚手のカーテンや障子などで保護して熱を逃がさない

などの工夫が効果的です。

また、ダウンドラフト現象を防ぐために、窓下に暖房機を設置することで、部屋全体の温度差を解消し、ガラス面の結露を防ぐことができます。

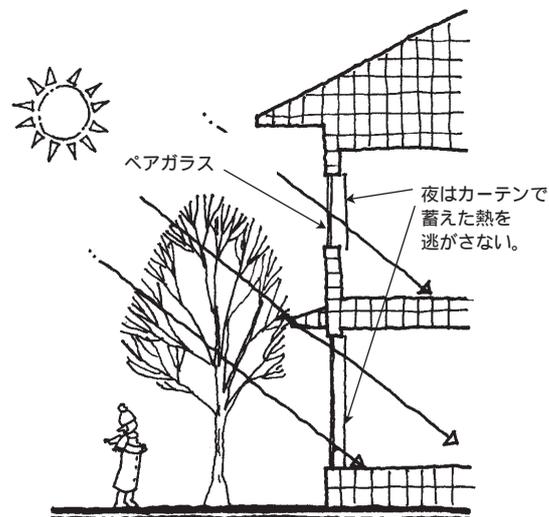


図3.7.4 冬の工夫

ダウンドラフト現象

窓は壁に比べて表面温度が低いので、窓面で冷やされた空気は重くなって下向きに流れを変え、足元が寒くなる現象。

高齢者などの日常生活の安全性の確保のために、身体の異変や火災などの緊急時の対応に有効な設備の検討を行いましょう。また、コミュニケーションの手段として情報通信設備の利用も検討してみましょう。

●設計ガイドライン

ガス調理器具は立消え安全装置付きのものとする。

台所には、スプリンクラーを設置することが望ましい。

台所には、ガス漏れ警報器や火災報知器を設置する。

高齢者などの寝室、トイレや浴室には、できる限り緊急通報装置を設置する。

高齢者などの寝室には、火災報知器を設置することが望ましい。

情報通信機器を利用できる環境とすることが望ましい。

安心

安心

安心

安心

安心

自立

1 台所には、初期消火に対応できる設備を

火気を使用する台所には、住宅用スプリンクラー設備 または消火器を設置することで、初期消火にいち早く対応できます。

ガスコンロ回りの壁を不燃材で仕上げるほか、ガス漏れ警報器を設置し、ガス調理機器は、点火操作が簡単で、火力調整も一目でわかるもので、立ち消えや消し忘れによる事故防止のため安全装置付きとします。なお、火災報知器は後から設置することが難しいので、あらかじめ配管・配線しておくことと安心です。(図3.8.1)

また、ガスコンロに代わる安全な電磁調理器の設置も検討してみましょう。

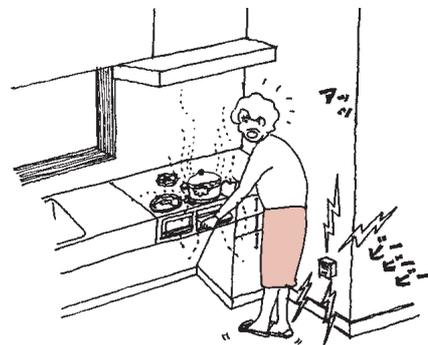


図3.8.1 ガス漏れ警報器

2 防犯設備

住まいの防犯設備には、セキュリティシステムとして、図3.8.2のようにテレビドアホンで訪問者の映像をモニターテレビで映し出す方法があります。

なお、防犯には狙われにくい工夫が必要で玄関前ポーチ、庭やアプローチに照明を設置すると効果的です。



図3.8.2 テレビドアホン

3 万が一の時でも素早く連絡できるように

万が一の場合のため、図3.8.3や図3.8.4のように寝室、トイレや浴室には緊急通報などの装置を設けましょう。(将来設置できるようあらかじめ配管・配線しておくことも大切です。)

なお、緊急通報スイッチは、倒れたときでも手が届く高さに取り付けましょう。



図3.8.3 緊急通報スイッチ

スプリンクラー設備

住宅内の火災により生ずる熱または炎などを感知し、自動的に水を放出することにより、屋内の火災を消火または抑制する消防設備

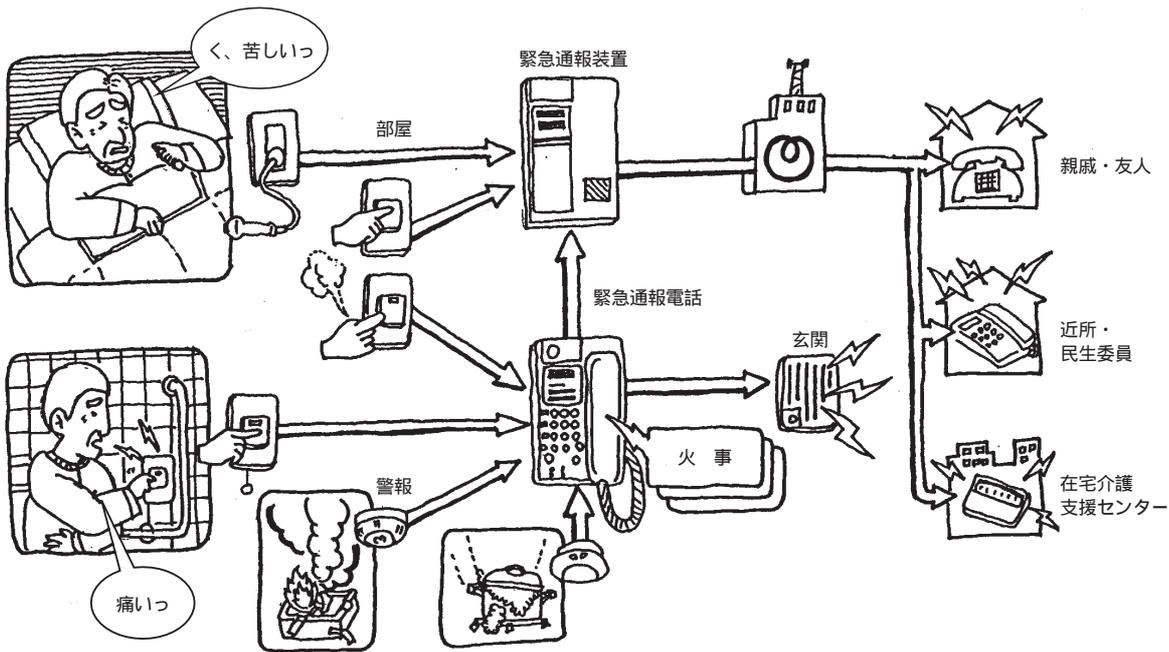


図3.8.4 緊急通報システム

4 情報通信設備はコミュニケーションの手段

インターネットなどの情報通信設備は、高齢者や障がい者だけでなく、子育てや介護で自宅に居ることが多い人にとっても、生活や仕事に必要な情報の受発信やコミュニケーションの手段として大変有効です。

例えば、遠くに住んでいる子供や孫とテレビ電話で連絡を取り合ったりすることができます。

導入するにあたっては、図3.8.5のようにパソコンやテレビ電話などの情報通信機器を設置するスペース、画面に反射しない照明・採光、電源コンセントの確保が必要になります。

設置する際には、プロバイダー契約、ブロードバンドなどインターネット回線の基本工事のほか、屋内の配線工事が必要になることもあるので、あらかじめ使用する部屋などを想定しておくといでしょう。

例えばケアマネや民生委員などの通信網は生命を守るためにも大切な手段

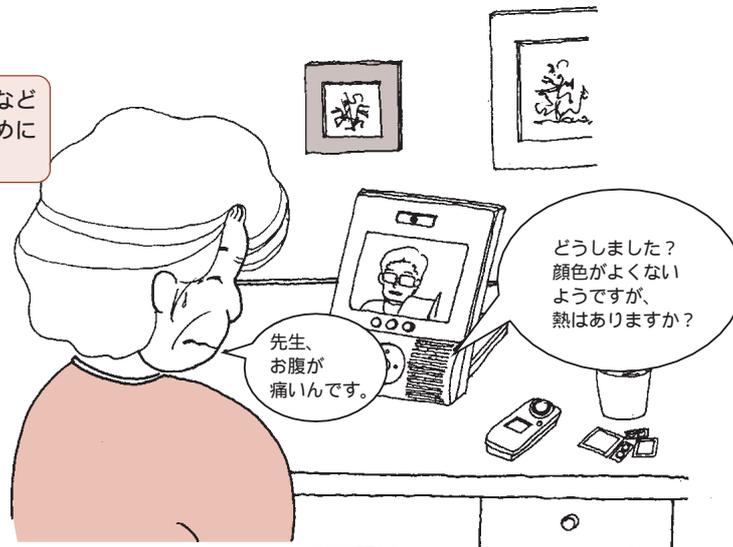


図3.8.5 テレビ電話

4-1 アプローチ

住まいは内部だけでなく、道路から玄関までのアプローチも含めた外部空間も使いやすさを考えなければなりません。

特に高齢者などが地域社会へ出て行きやすいように、高低差があるアプローチには緩やかな階段やスロープを設置するなどの配慮が必要です。

● 設計ガイドライン

アプローチは、歩行や車いす利用に配慮した形状、寸法等とする。

自立

敷地に高低差がある場合は、緩勾配の階段やスロープを設けるとともに、少なくとも片側に連続して手すりを設置する。

自立

床の仕上げは、積雪による凍結を考慮し、滑りにくい材料とする。

安心

玄関ポーチには、降雪などによる転倒を防ぐための庇を設ける。

安心

アプローチへの落雪がないように配慮するほか、できる限り堆雪スペースを確保する。

自立

屋外の照明設備は、通行の安全性や防犯に配慮して十分な照度を確保する。

安心

駐車スペースは、可能な限り玄関の近くに設置する。

自立

アプローチは、街並みの形成や地域との交流に配慮することが望ましい。

快適

1 アプローチの段差解消の基本は手すり付きの緩い階段で

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

道路から敷地へ入るための数段程度の階段の構造

- ・ けあげ16cm以下、踏み面30cm以上
- (やむを得ない場合は、踏み面24cm以上、踏み面とけあげの2倍の和が55cm以上65cm以下)

スロープ

- ・ スロープ有効幅員90cm以上
- ・ 勾配1/15以下(1/20以下推奨)
- ・ 手すり設置
- ・ 踊場の奥行き150cm以上

敷地の条件にもよりますが、アプローチの段差解消には、道路から玄関までの距離を確保することで緩やかなスロープを設置することができます。なお、杖や手すりで歩くことができる人にとっては、むしろスロープよりも緩やかな階段の方が有効な場合もあります。

また、車いすで利用するスロープは、滑りにくく走行時の振動がないよう凹凸の少ない材質にすることが必要です。 [参照▶ 3-2 段差](#)

玄関ポーチは、車いすの転回できる広さを確保した上で、雨や雪が吹き込みにくいように風除室や広めの庇を設けます。

敷地が狭く適度な勾配のスロープを設置することが困難な場合は、段差解消機

を設置することも考えられます。また、将来取り付けることを想定し、スペースや電源の確保を事前しておくといいでしょう。(ただし積雪に対応してないのがほとんどなので注意が必要です。)

[参照▶ 5-2 福祉用具の選び方](#)

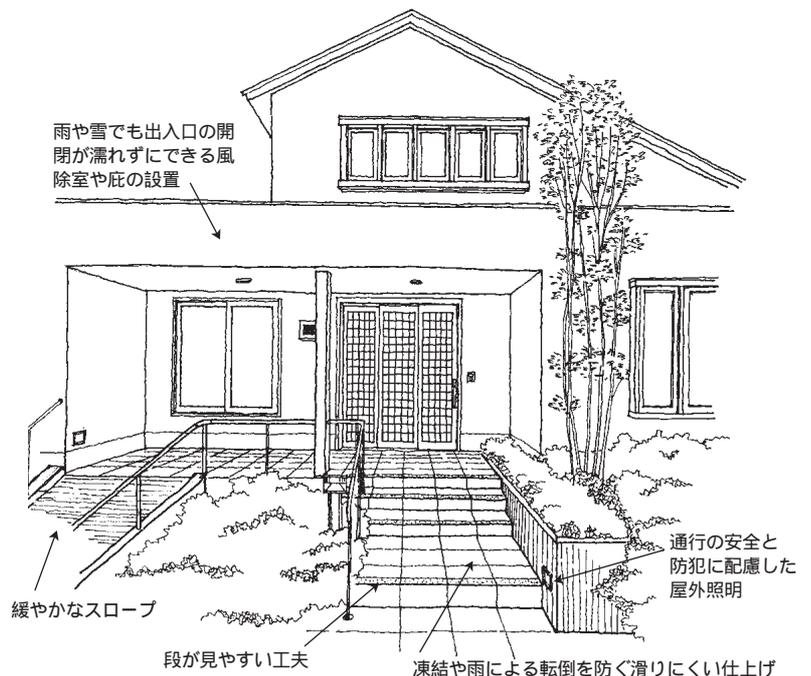


図4.1.1 アプローチ

アプローチの除雪は、高齢者にとっては大変な負担であり、階段やスロープが凍結することで滑りやすくなり転倒事故の原因にもなります。

除雪負担を解消し、雪の日も安心して外に出られるように、図4.1.2のように屋根からの雪が直接アプローチに落ちてこないように配慮するほか、屋根やロードヒーティングなどの融雪装置の設置を検討しましょう。

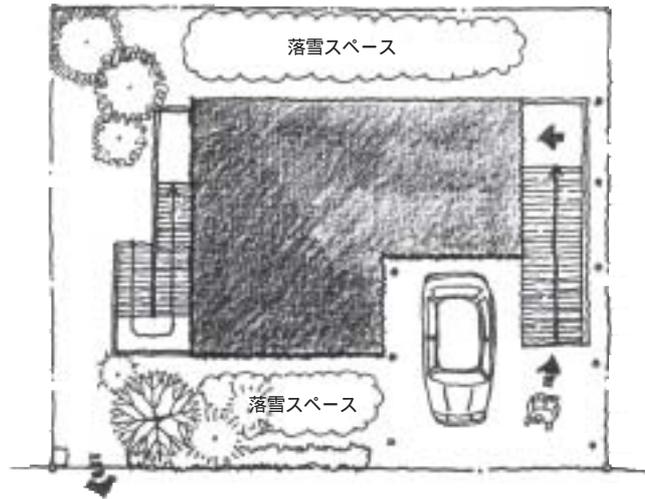


図4.1.2 積雪への配慮例

3 駐車スペースはゆったりと

日常的に車を運転している高齢者や障がい者のために、駐車スペースには、できるだけ屋根をつけ、玄関まで濡れずに行けるような配慮が必要です。

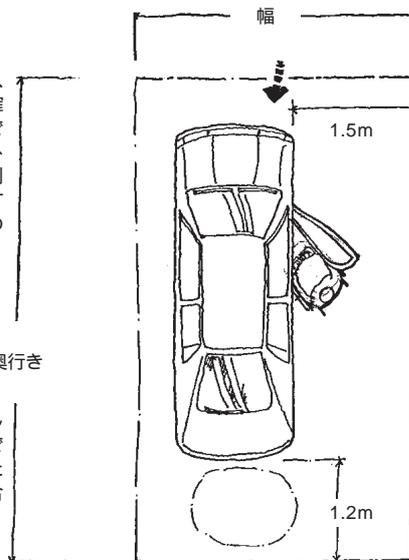
また可能な限り駐車スペースの床面を高い位置に設定することにより玄関とのアクセスが楽になります。

自動車の乗り降りにはドアを全開にする必要があるため、図4.1.3のように幅を広くとる必要があります。

床面は、車いすへの移乗が安全にできるよう水平とします。

幅について

概ね3.5メートル以上とし、車いすが転回するスペース(概ね直径1.5メートル)を確保します。また、福祉車両で座席が回転・スライドして外部に出てくるタイプの車を利用する場合は、座席と車いすの移乗のための十分な広さの確保が必要です。



奥行きについて

トランクから車いすを出し入れする場合や、福祉車両で後ろのドアからスロープまたはリフトで乗り降りする場合は、必要なスペースの確保、または方法を検討しましょう。

図4.1.3 駐車スペースの大きさ

4 街並みへの配慮と防犯

アプローチは住宅の顔です。地域との良好なコミュニティをつくるためには、街並みへの配慮など、アプローチのデザインや配置計画の工夫が必要です。

その一方で、道路からの見通しの悪いアプローチは、犯罪を引き起こす危険性があるために見通しのよい明るいアプローチとするように心がけましょう。



図4.1.4 街並みへの配慮

玄関は住まいへの入り口であり、地域社会への入り口でもあります。しかし、玄関の段差は、雨仕舞いや生活様式から完全になくすることは困難で、段差を許容しながら安全性を確保する必要があります。

●設計ガイドライン

靴の履き替えのためのベンチの設置や、車いすの移乗動作ができる十分な広さを確保する。

自立

上がりかまちの段差は、安全上支障のない高さとし、段差が分かりやすいよう、できる限り材質や色を変えるとともに、足元が暗くならないよう十分な照度を確保する。靴の履き替えのために上がりかまち部には手すりを設けるか、または将来設置できるように下地を準備する。

安心

安心

出入口は、できる限り段差を設けず、車いすや歩行器などを使用しての通行に配慮した幅を確保する。

自立

出入口の戸は、原則引き戸とする。開き戸の場合はドアハンドルなどの形状に配慮する。

自立

出入口の戸は、施錠が簡単で、防犯性の高いものとする。

安心

床は、濡れても滑りにくい床材とする。

安心

1 安全でゆとりのある動作のために

玄関では、靴や補装具の着脱、車いすへの移乗などの動作を、ゆったりとしたスペースで行いたいものです。また、加齢とともに視力や明暗に対する順応速度が衰えるため、玄関には十分な明るさが必要になります。

(1) 上がりかまちの処理

上がりかまちの段差は利用する人の日常の動作を考え、安全な高さとし、楽に上り下りできる工夫をしましょう。

段差の高さにかかわらず、身体を支えるために手すりを設けるほか、靴の履き替えを行うためにベンチや椅子を置くことが望まれます。(上がりかまちの段差をつける場合は、車いす使用者の操作能力に応じて、その高さをストレスなく乗り越えられる程度とします。個人差がありますが最大5センチ程度が目安でしょう。)

参照 ▶ 3-2 段差 3-3 手すり

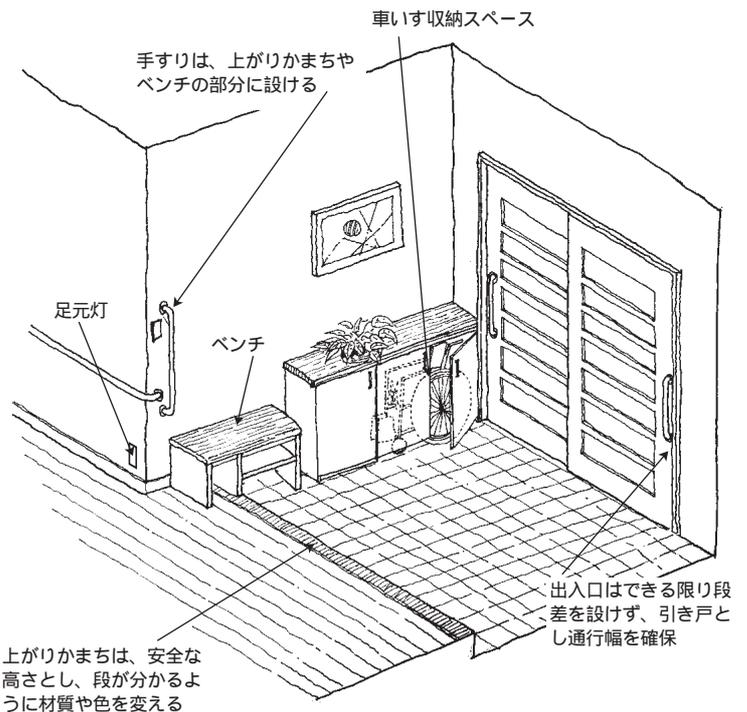


図4.2.1 玄関

補装具

上肢や下肢などの機能に障がいのある部分に装着し、機能を回復もしくはその機能を補完するための器具及び機器をいう。一般的にはギプス固定の代わりを行うもの、変形を矯正するものなどがある。

<車いす利用の場合の配慮>

玄関を広めに確保できる場合は一部にスロープを設ける方法があります。
やむを得ず乗り越えられない段差が発生する場合は段差解消機 に対応します。
屋外用の車いすを収納できるスペースも確保しましょう。

(2) 出入口の建具

引き戸の場合は、レールを埋込型や平型とし、段を作らないようにします。

開き戸の場合は、くつずりはできるだけ段差の少ないものとし(図4.2.2)、また、子どもが蝶番(ちょうつがい)に指を挟まれないようドアクローザー の調節には十分配慮します。

取っ手は、レバーハンドルやプッシュプルハンドル など操作しやすいものとしましょう。

鍵は、家族みんなが使いやすいものを選びましょう。図4.2.3のようなピッキングなどによる解錠が困難なもので、一つのドアに2ヶ所の鍵穴を設置するダブルロックのタイプがより安全です。(ただし、引き戸の場合は、施錠方法が選べないタイプもあります。)

参照▶ 3-5 建具

(3) 床仕上げ

靴底が雨でぬれたり雪が付着すれば滑る原因になるので、タイルを選ぶ場合はできるだけ滑りにくい小さめのタイルなどを選びましょう。

参照▶ 3-4 仕上げ

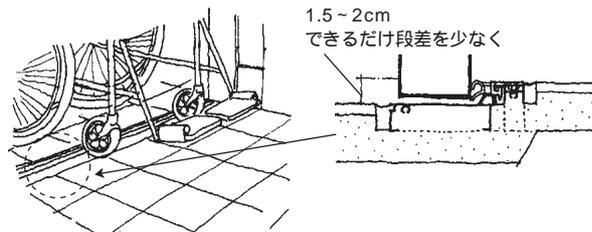
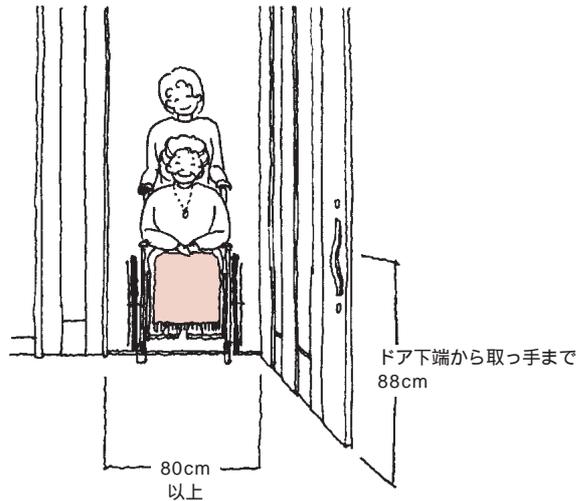


図4.2.2 玄関出入口部分(くつずり)

(4) インターホン

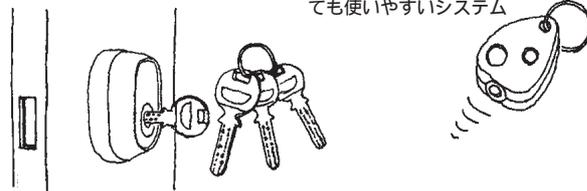
来客時に玄関先まで行かなくとも、室内から来客や用件を確認し対応できるよう、モニター付インターホンを設けると便利です。光と音で人が来たことを知らせるドアチャイムは、視覚と聴覚の両方に訴えることでより確実に情報が届きます。

●ディンプルキー

小さなくぼみが複数ある鍵のことで、ピッキング犯罪に強いしくみになっている。

●電気錠システム

鍵を使わずリモコンキーでの操作で施・解錠できるもの。握力や指の力のない方にとっても使いやすいシステム



差し込みやすい鍵穴
(夜でも鍵穴がわかりやすいように夜光樹脂を使用し、差し込みやすいデザインとなったものがあります。)

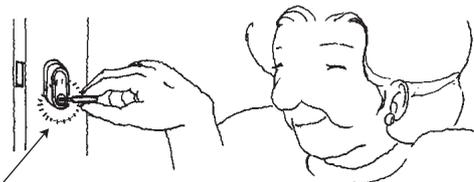


図4.2.3 鍵の種類

段差解消機

P65参照

ドアクローザー

開き戸を開けたあと、緩やかに閉じるよう扉上部の吊り元に取り付けるアーム状のもの。

プッシュプルハンドル

室外からは引くだけ、室内からは押すだけで楽にドアを開閉できる取っ手

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

上がりかまち高さ(戸建住宅18cm、集合住宅11cm以下)。式台を設ける場合は36cm以下

出入口巾75cm(80cm推奨)

出入口の段差くつずりと玄関外側の高低差20mm以下、くつずりと玄関土間の高低差5mm以下

4-2 玄関

階段は、上下階をつなぐ移動のための空間です。平行移動に比べて上下移動はつまづきや転倒・転落事故が起こりやすいため、できる限り幅を広く緩やかな勾配の階段とするとともに手すりやすべり止めを設置し、安全性を高めるよう配慮しましょう。

●設計ガイドライン

手すりの取り付けなどに配慮し、できるだけゆとりのある幅を確保する。
 回り階段など安全上支障があると考えられる形式はできる限り用いない。
 踏み面は、滑りにくい仕上げとし、段鼻は見やすくすべり止め材を取り付ける。
 勾配は、緩やかなものとし、できるだけ中間に踊り場を設ける。
 少なくとも片側に手すりを設置し、設置しない側には将来設置できるようにする。
 階段全体が十分に明るいこと。

自立
 安心
 安心
 安心
 安心
 安心

1 転落事故を防ぐ

家庭内事故が一番多く起きているのは階段です。転落すると死亡事故にもつながります。階段での事故を防ぐ基本的な対策は次のとおりです。

(1) 階段の形状

万が一転落しても大事故にならない安全な階段は、図4.3.1のように勾配の緩やかで踊り場のある折り返し階段です。

階段を上る際に足先が引っかけられないよう、図4.3.2のように蹴込み板を設け、蹴込みを2cm（やむを得ない場合は3cm）以下とするより安全です。

また、段を見分けやすくするために段鼻のすべり止め材は踏み面とは色を変えるようにし、また図4.3.3.のようにつまづかないようにできる限りすべり止めは踏み面と同一面に仕上げます。

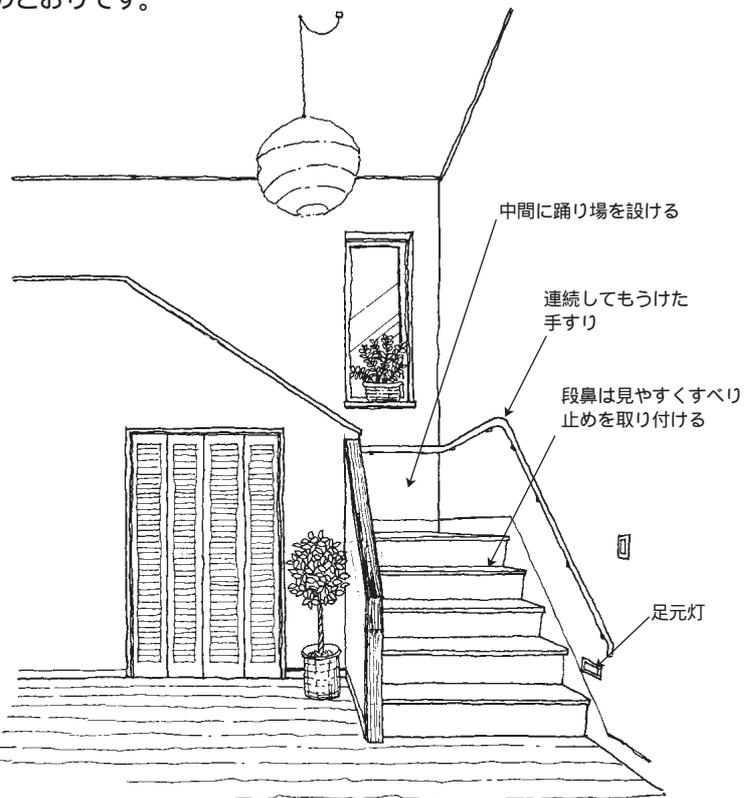


図4.3.1 階段

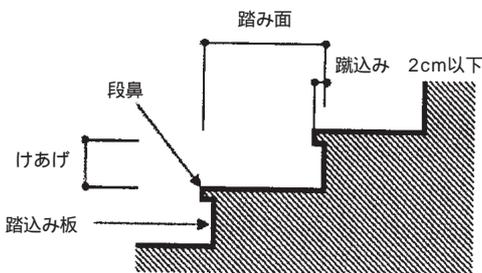
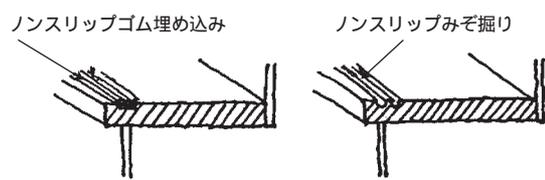


図4.3.2 階段各部の名称



段鼻のノンスリップは踏み面と同一面に仕上げます

図4.3.3 段鼻のおさまり

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

階段の構造

- ・ 階段の勾配は6/7以下、かつ踏み面とけあげの2倍の和が55cm以上65cm以下、蹴込み30mm以下で蹴込み板設置（やむを得ない場合、階段の勾配は2/21以下、踏み面とけあげの2倍の和が55cm以上65cm以下、かつ踏み面19.5cm以上）

- ・ 勾配が45°を超える場合は両側に手すりを設置

階段の一番下のステップや一番上のステップが図4.3.4のように廊下に食い込んでいると、つまずきや転倒の原因になります。

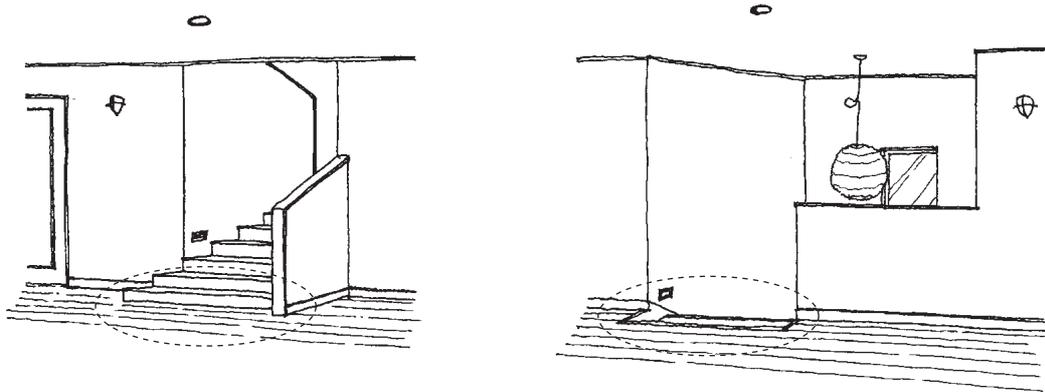


図4.3.4 つまづき・転倒の原因となる階段の例

(2) 階段の手すり

手すりを両側に設置できない場合は、安全のため下りの方を優先し、利き手側に取り付けます。歩行が不安定にならないように、図4.3.5のように必ず連続して設置しましょう。

手すりの端部は、洋服の袖が引っかからないよう、また、手すりをつかみやすいように必ず壁側に折り曲げて水平部分を設けましょう。

参照▶ 3-3 手すり

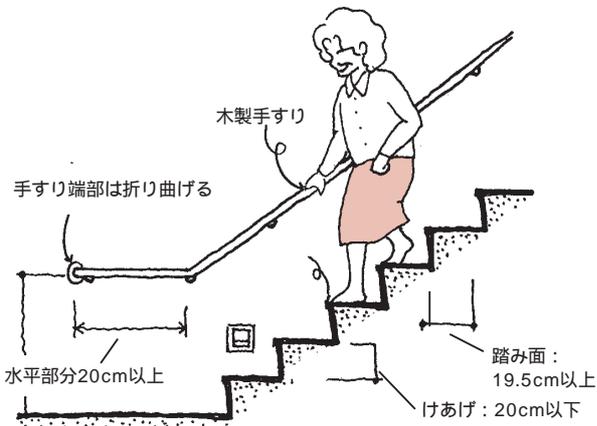


図4.3.5 階段各部

(3) 階段の照明

階段の上り下りの1段目には足元灯を設置し、また、自分の影で踏み面が見えないということがないよう照明を設置します。

また、上り下りの際、階段のそばまで行かないとスイッチが無い状態は危険です。特に2階は、ホールや廊下の照明と連動して照明が使えるようにしましょう。

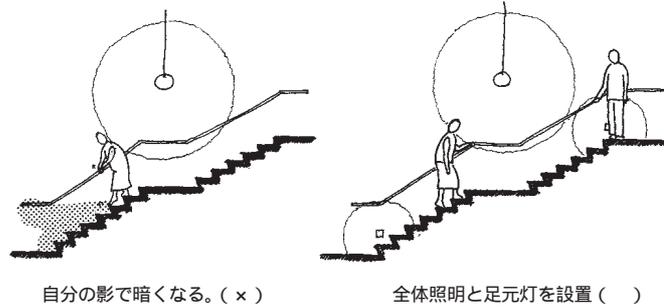


図4.3.6 階段の照明

(4) その他の配慮

将来の移動支援として階段昇降機 の取り付けについても考慮し、100Vのコンセントを1ヶ所準備しておくで安心です。

1・2階のホールに面して上下に1坪程度のスペース（収納スペースや吹き抜け）を確保しておくで、将来ホームエレベーターが設置しやすくなります。

小さい子どもの転落事故防止のためのベビーフェンスを設けられるよう、あらかじめ工夫しておきましょう。

洗面所には、洗面や入浴時の衣服の着脱などをできる限り自分でできるような広さの確保や手すりの設置などの配慮が必要です。いすに座って洗面・歯磨きができる洗面台とするなど、家族みんなが快適に使える配慮が必要です。

●設計ガイドライン

洗面と脱衣の動作がスムーズにできる広さとし、衣類やタオルなどの収納スペースを確保する。

自立

洗面台は、車いすでの使用を考慮し、いすに腰掛けて使用できるものとするのが望ましい。

安心

衣服の着脱が安全にできるよう手すりをつかみやすい位置に設置するか、または将来設置できるように下地を準備する。

安心

洗面・脱衣室には、暖房設備を設けるか、または将来機器を設置できるようにする。

安心

1 誰でも快適に使える空間と設備の工夫

(1) 洗面・脱衣室の広さ

洗面、脱衣などの動作を座って行うことができるよう十分な広さを確保することが大切です。

図4.4.1のように車いすでの利用も考慮した広さと、着替えを手助けできるスペースも一緒に考えましょう。

なお、洗面・脱衣室だけで十分な広さを確保することが困難な場合はトイレなどの水回りと一体化することで空間を有効利用することもできます。

さらに将来的に簡易なりフォームで対応するために、図4.4.2のようにあらかじめ設計上の工夫をしておくこともできます。

(2) 洗面台の形状

洗面台は、車いすで使用することができるよう、カウンター式のものを選びましょう。

なお、高さが自在に動かすことができ、いすに座って使用できる洗面台もあります。

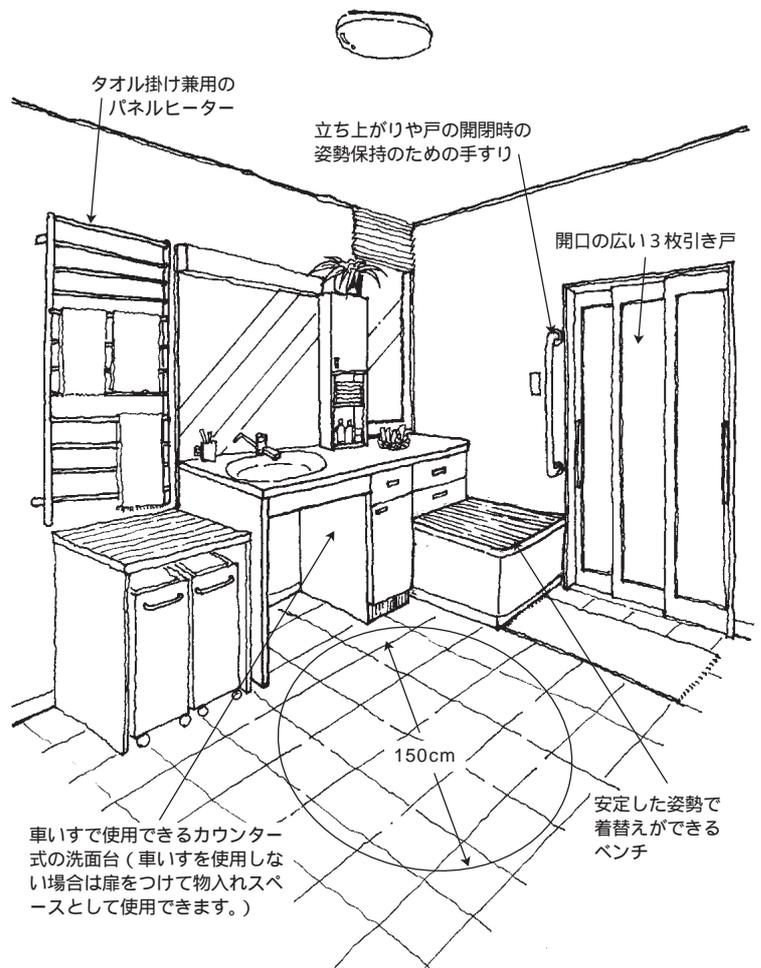


図4.4.1 洗面・脱衣室

(3) 鏡の形状

市販されている1枚の板鏡を床から90cmの高さから取付けることで、誰にとっても使いやすくなります。

(4) 手すり

安定した姿勢で更衣できるよう、図4.4.1のように腰掛けと併せて使える位置に取り付けましょう。参照▶ 3-3 手すり

(5) 床仕上げ

床面が濡れやすいため、水に強い下地や仕上げとしましょう。また、下地の交換やメンテナンスがしやすい納まりとし、水に濡れても滑りにくくクッション性のあるものを選びましょう。参照▶ 3-4 仕上げ

(6) 設備

洗面台の水栓金具は、お年寄りや子どもも使うことを考えて、あまり複雑な機能が付いていないもの、握力が弱くなっても操作できるものを選びましょう。参照▶ 3-6 設備

洗面台の下の排水トラップは、車いすのフットレストがぶつからないよう、壁出しのPトラップが適しています。

また、住宅内の温度差をなくすためには、図4.4.4のような暖房設備を設置することを検討しましょう。

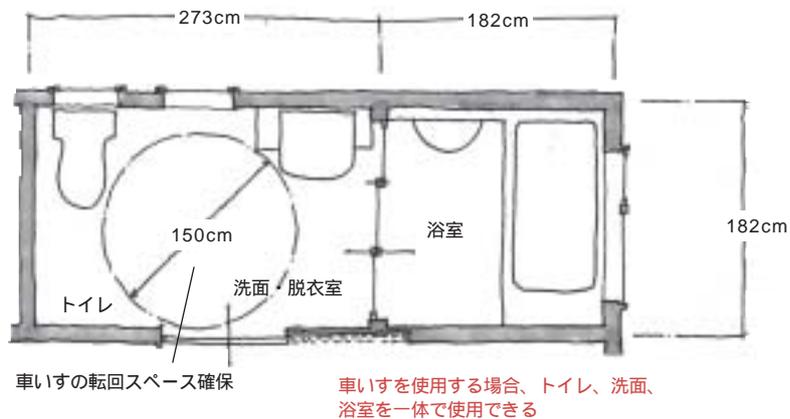
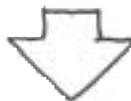
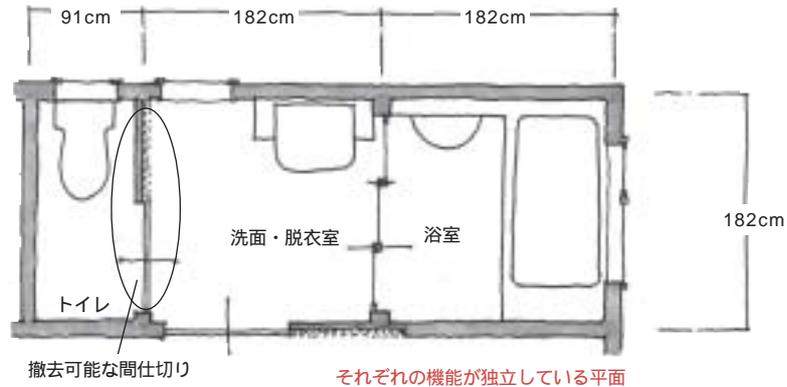


図4.4.2 水回りの可変性

排水トラップ
(Pトラップ)

洗面器からの排水口に取り付け、内部に水をためたもので、配水管から臭気の逆流を防ぎ、ネズミや虫などの侵入を防ぐ役割をする。中でもPトラップは、壁から取り出す形状で、車いすのフットレストの接触を気にせず使用できるタイプ。

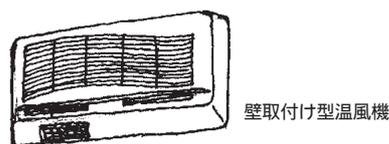
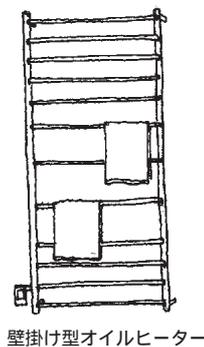


図4.4.4 暖房設備

4

4-5 浴室

浴室は、一日の疲れをとり、身体を清潔に保つために大事な場所です。

しかし、高齢者が事故を起こしやすい場所でもあるのです。転倒によるケガや熱湯によるやけどに対する安全対策や、介護が必要になった時の対応も考え、いつまでも快適に楽しめる空間にする必要があります。

第4章
空間別の配慮

●設計ガイドライン

浴室は、洗い場の広さを十分に確保し、できるだけ介助できる広さとする。

自立

浴槽は、足を伸ばした時に浴槽内の壁に足がつくような大きさとし、浴槽の縁は、またぎやすい高さで腰掛けて出入りできる形状のものとする。

安心

浴室の出入口は段差なしとし、建具は安全性に配慮するとともに緊急時の救助にも支障のない構造のものとする。

安心

浴室には出入口部分、洗い場、浴槽など、必要な箇所に手すりを取り付ける。

安心

浴室には湿気を外に排気するため、換気設備を設けるほか、できる限り暖房設備を設置する。

快適

床は、濡れても滑りにくいものとする。

安心

1 浴室を安全で快適な場所にするために、様々な配慮が必要

浴室では、自分で入浴ができる人から介助が必要な人まで動作が安全に行えることが大切です。

(1) 浴室の広さ

浴室は、介助スペースも考慮すると少し広くなければなりません。手すりなどを使った自立歩行の場合は広すぎることがかえって使いづらいこともあります。

障害の程度や浴室の中でどのような動作を行うのか、しっかりと把握したうえで広さを確保しましょう。

(2) 浴槽の形状

浴槽への出入りは要介助者にとって、もっとも大変な動作のひとつで、本人にも介助者にも、大きな負担と危険が伴います。

そのため、図4.5.1のように浴槽の縁は、またぎやすい高さとするとともに、一旦縁に腰をかけて出入りできるようにしましょう。また、半身浴ができるタイプの浴槽もあります。



図4.5.1 浴室

参考

浴槽が大きい場合は、お湯をたっぷり張ると浮力が働き、思わぬ事故につながります。小さな子供や体重の軽いお年寄りが入る時などは、お湯を少なめに入れましょう

(3) 浴室の出入口

出入りがスムーズにでき、緊急時の救助も考慮して、図4.5.1のように幅が広い3枚引き戸や片引き戸を採用しましょう。

また、万が一転倒してぶつかったときのことを考えて、出入口の戸の明かり取りはアクリル樹脂板や強化ガラスなど、割れても危険の少ないものとしましょう。また、残り湯の中に子どもが落ちたりしないように出入口の戸には鍵をかけられるようにしておきましょう。

(4) 浴室の手すり

浴室の手すりは、図4.5.2のように次のような状況で必要になります。

- ・浴室への出入口用
- ・浴槽までの移動用
- ・浴槽への出入り用
- ・浴槽内での姿勢の保持用
- ・シャワー使用時や立ち上がり用
などです。

ただし、手すりだけの浴室にならないよう、実際に動いて必要な部分を確認してみましょう。

手すりを取り付ける位置は、あらかじめ壁を補強しておく必要がありますが、ユニットバスの場合は、発注前に取り付けの位置を確認しておく必要があります。参照▶ 3-3 手すり

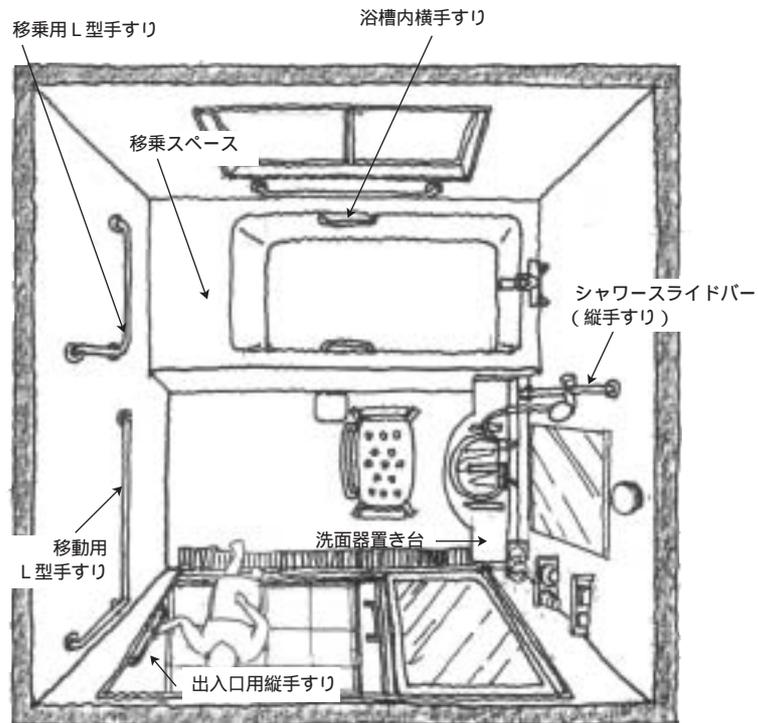


図4.5.2 浴室の手すりの設置位置

(5) 浴室の換気・暖房

体温調整の困難な高齢者にとって冬の入浴は敬遠しがちになります。

できるだけ他の部屋との温度差をなくすよう埋め込み型の暖房設備の採用も検討してみましょう。乾燥機も兼ねた暖房設備は、カビの発生をふせぎやすくなります。

(6) 浴室の設備機器

水栓金具は、湯温調節が簡単で握力が弱くなくても操作できるものであれば安心です。

シャワーは、蛇口操作が簡単なものを選びましょう。シャワーヘッドに付いているボタン1つでお湯を出せる機能のあるものが便利です。手すり兼用の縦型のバーに可動用ホルダーを取り付けたタイプもあります。参照▶ 3.6 設備

(7) 洗面器置き台

浴室用いすや介護用のシャワーチェアを使用しての洗顔動作を楽にするため、図4.5.2のように、いすの座面の高さに合わせて、洗面器置き台を設置しましょう。

トイレは、歩行器や車いすなど福祉用具を使用している人や、また介助が必要な人のために余裕のある広さとして自立して使える空間を確保することによって本人の尊厳を保つことができます。いつまでも自立していただけるように、機能的に安全で快適な空間とすることが大切です。

●設計ガイドライン

車いすでの利用や介助にも配慮した広さを確保するか、または将来軽微な改造により広さを確保できるようにする。

自立

出入口の戸は、引き戸とし、車いすなどがゆっくり出入りできる幅を確保する。やむを得ず開き戸とする場合は、外開きとする。

自立

出入口の戸は、緊急時に外から解錠可能な構造のものとする。

安心

便器は、立ち座りが楽にできる腰掛け便器とし、トイレ内に手洗い器を設置することが望ましい。

自立

便器への移乗や立ち座りの動作を安全にできるように手すりを設置するか、または将来設置できるよう下地を準備する。

安心

濡れても滑りにくい床材とする。

安心

トイレには、暖房設備を設けるか、または将来機器を設置できるようにする。

快適

1 自立と介助に配慮した快適なトイレに

(1) トイレの広さ

トイレは、一人で便器に座ることができない小さな子どもや、介助の必要な高齢者にとっても、当初から介助スペースを確保しておくことが重要です。図4.6.2のように便器へのアプローチや移動方法を確認して広さを決めましょう。

(2) 便器・手洗い器

便器は、快適に使用できるよう温水洗浄機能や暖房機能のついたタイプを選びましょう。

機能的に使用するため図4.6.1のようにリモコンスイッチやペーパーホルダー、手洗い器はできるだけ便器に腰をかけたままで使える位置に設置しましょう。

手洗い器付きロータンクは、手洗い時に前かがみの姿勢となるので好ましくありません。

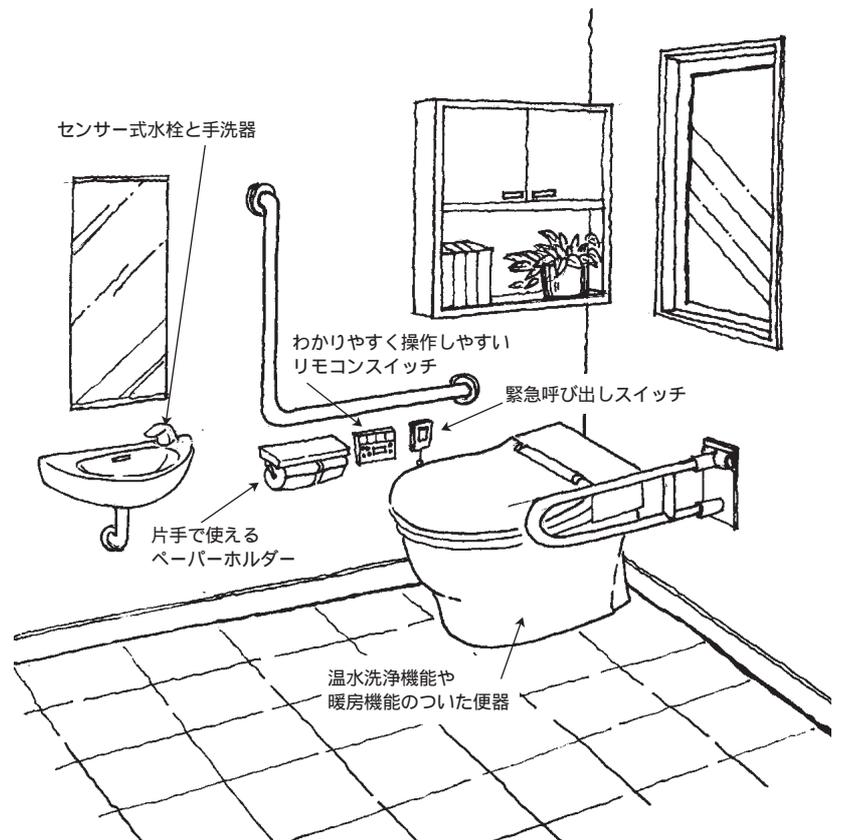


図4.6.1 トイレの整備

手洗い器付き
ロータンク

水洗便器の洗浄用の水を溜めておくタンクで、手洗い用の蛇口が取り付けられているタイプ



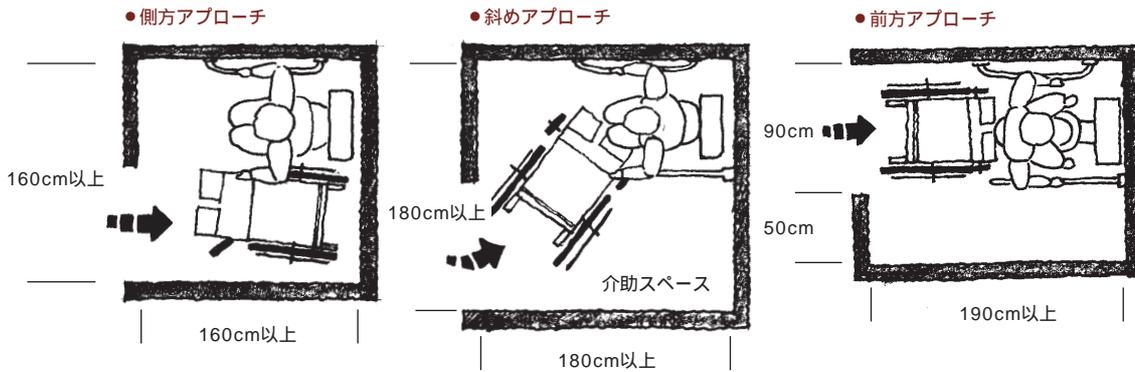
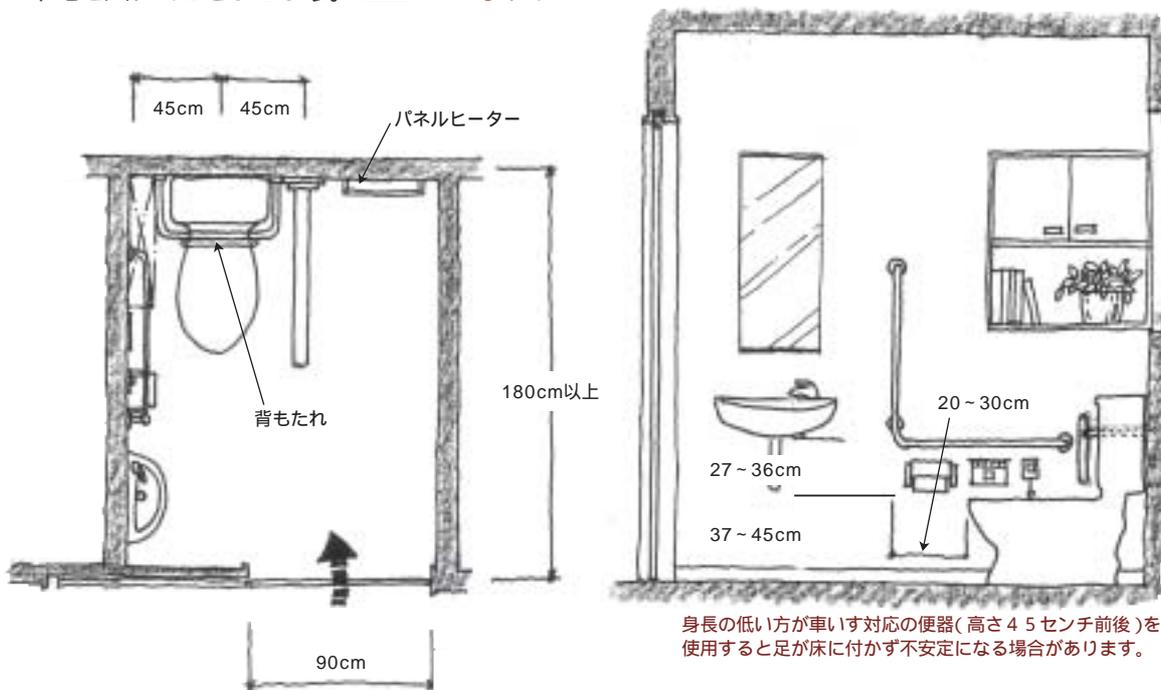


図4.6.2 介護スペースと移乗動作

(3) 手すり

利用者の身体状況を考慮し、図4.6.3のように手すりの位置及び高さを確認する必要があります。なお、今必要としない場合でも将来の身体機能の衰えに備え、取り付けられる壁にはあらかじめ下地を入れておきましょう。参照▶ 3-3 手すり



身長が低い方が車いす対応の便器(高さ45センチ前後)を使用すると足が床に付かず不安定になる場合があります。

図4.6.3 トイレ内の手すりの取り付け位置

(4) 床の仕上げ

排せつの失敗による汚れを水ふきしやすいように、床は水に強い下地で、また汚れが染みこみにくいように、継ぎ目のないフローリングなどの仕上げとしましょう。

また、下地の交換やメンテナンスがしやすい納まりとし、水に濡れても滑りにくくクッション性のあるものにしましょう。参照▶ 3-4 仕上げ

(5) トイレの暖房

暖房便座や温風ヒーターなどの暖房設備を設けましょう。また、すぐ設置ができない場合は、アース付きコンセントを用意するなどあらかじめ設置準備をしておきましょう。参照▶ 4-4 洗面・脱衣室

台所は、家の中で家事の中心になるスペースであり、できるだけ快適に作業できるようにしたい場所です。家族団らんの食事を楽しむためには、調理や後片付けが安全に無理なくでき、また高齢になり身体機能が衰えてきても、快適に作業ができるような配慮が必要です。

●設計ガイドライン

台所は、生活動線を考慮した位置とする。

自立

流し台は、作業性、操作性、安全性に配慮したものが望ましい。

自立

できるだけ多くの収納スペースを確保し、吊り戸棚は使いやすい高さに設置することが望ましい。

自立

足元が冷えないように暖房設備を設けることが望ましい。

快適

照明は、手元が明るく調理台での作業に影が落ちないように取り付ける。

安心

レンジフードのスイッチは、手の届く高さに取り付ける。

自立

1 「移動スペース」と「効率の良い動線」の確保

(1) 台所の位置及び動線

台所は、家事動作の流れから洗面・脱衣室、浴室、食堂との位置関係を重視し、動線ができるだけ単純になるように配置します。 **参照** 3-1 動線・動作空間

(2) 流し台の形状・レイアウト

台所の形式には、独立型、対面型などがありますが、例えば図4.7.3のように動きやすいレイアウトとしましょう。

特に車いすでは横移動がスムーズにできないので、流し台の前で体の向きを変えることができるようなスペースの確保や図4.7.4のようにL型の流し台を採用するなどの工夫をしましょう。

また、調理台の高さは使う人の身長に合わせて設定できるものもありますが、図4.7.2のようにその人が使いやすい高さ確かめる必要があります。

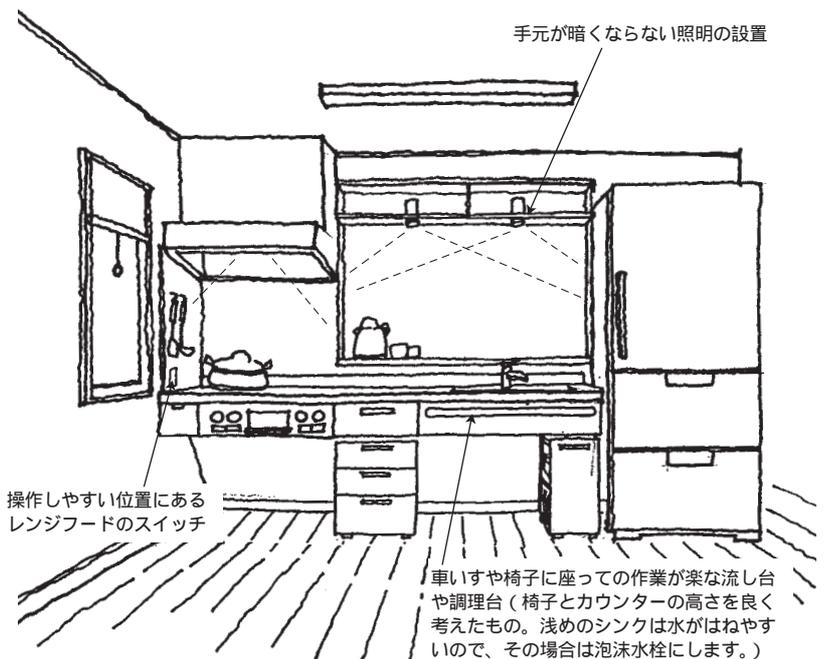


図4.7.1 台所の整備例

参考

転倒しないよう床にはなるべく物を置かないようにしましょう。

キッチンマットは、すべり止め加工済みものを選ぶが、マットの端を両面テープで留めるなどの安全対策をしておきましょう。

(3) 収納スペース

車いすでの使用も考え、普段使用するものはなるべく手の届く範囲に収納し、下部をスライド式の引出しや、キャスター付きワゴンとすると出し入れがしやすく、料理や食器を運ぶことにも使えます。

また、高い棚の物の出し入れは、昇降機能付きの収納棚が便利です。参照▶4-10 収納

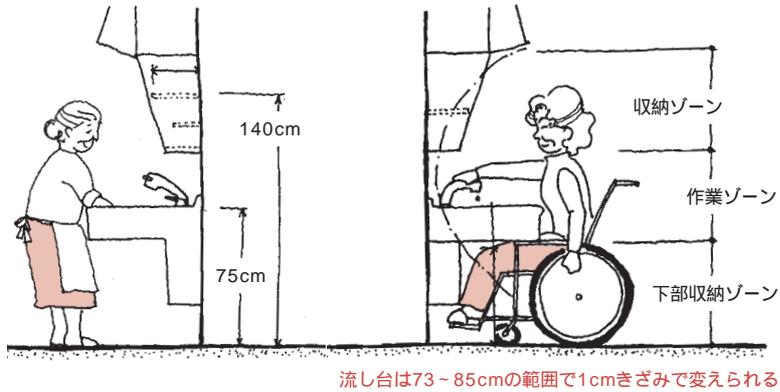


図4.7.2 流し台と動作範囲

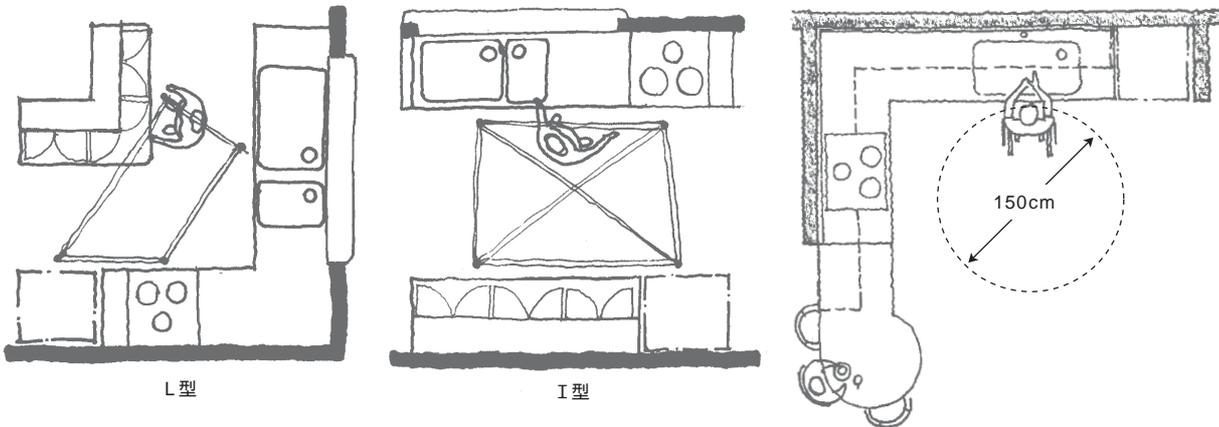


図4.7.3 台所のレイアウトと動線

図4.7.4 車いすに対応した流し台

(4) 暖房設備

足元を暖めるには、図4.7.5のように流し台の足元部分に組み込まれた温風暖房機があればいいでしょう。場所を取らず、つまづく心配がありません。

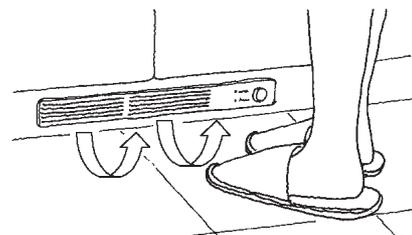


図4.7.5 流し台足元の温風暖房

(5) 照明・スイッチ

台所では刃物や割れ物を扱うので、図4.7.1のように手元を照らす専用の照明が必要です。

また、ガス台の明かりや換気扇のスイッチは、レンジフードに付いているものが普通ですが、図4.7.6のように操作しやすい場所に変えてもらうと良いでしょう。

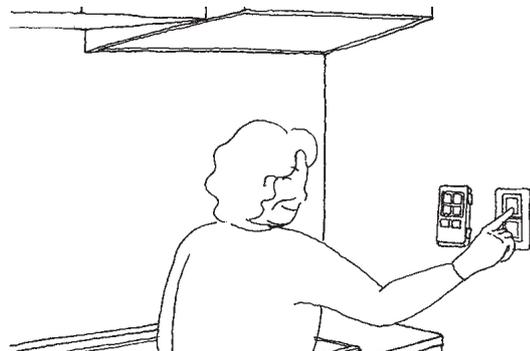


図4.7.6 操作しやすい位置にあるスイッチ

居間・食堂は、家族みんながだんらんする共有の場であり、家族のライフスタイルを反映した様々な形があります。また一日の多くの時間を過ごす場でもあり、位置や広さ、採光や通風に十分配慮し、安全で家族みんなにとって居心地の良い空間にすることが必要です。

●設計ガイドライン

台所と隣接する場合は、その間に段差を設けない。また、配膳動作が容易にできるようにする。

安心

日照や通風の面で、屋外とのつながりに配慮し、また車いすや歩行器などを使った屋外への移動が可能な空間を確保する。

快適

床は、耐久性に優れ滑りにくい仕上げとする。

安心

1 家族の気配が感じられる工夫

(1) 居間・食堂の広さ及び位置

居間は、家の中心になる部屋です。居間からそれぞれの部屋につながりをもたせるなど家族の気配を感じられる工夫が必要です。

また、居間は、台所に隣接させ、居間にいる子どもたちや高齢者などと台所との間でお互いの姿が見えて安心できる位置関係としましょう。参照▶ 3-1 動線・動作空間

図4.8.2のように居間・食堂と台所につながりを持たせるか、あるいは開放可能な建具で仕切れることも検討しましょう。

家族みんながそれぞれの時間を気ままに過ごせる心地よい空間には、図4.8.1のように自然光を十分に取り込むと共に、部屋全体を明るくする照明計画がかかせません。

転倒による事故を防ぐため、居間に敷いたじゅうたんが動いたり、めくれたりしないよう注意が必要です。また、床暖房とすることも検討してみましょう。



図4.8.1 居間の整備例

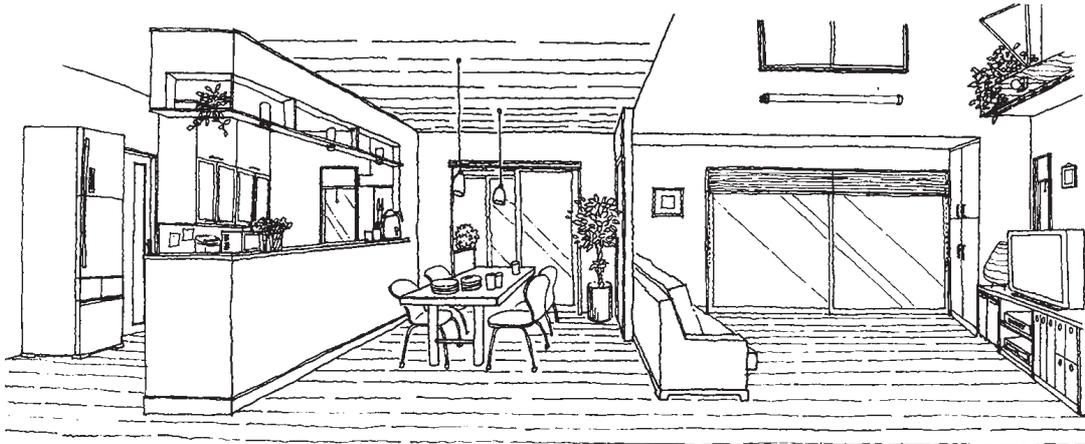


図4.8.2 居間・食堂と台所のつながり

(2) 屋外への出入口

図4.8.1のように外に面している窓の1ヶ所はテラス戸とし、デッキなどと連続させ常に屋外に出られるような配慮をしておくことで、緊急時に屋外へ安全に避難することができます。

窓の操作しやすい位置にはできるかぎり大きな引き手や大型クレセント を設けます。

(3) その他

階段の位置

階段の上がり口を居間に設けることも考えてはいかがでしょうか。玄関から直接個室に行けるような間取りだと家族間のコミュニケーションが減ってしまいます。家族がお互いの存在が自然とわかる配慮として、階段の位置は重要です。

趣味や家事コーナー

年をとっても生きがいのある生活を送るために、何か夢中になれるものを見つけることも大切です。書斎のコーナーなどを居間に取り入れることで、豊かな老後への備えになるでしょう。

例えば図4.8.3のように居間のコーナーなどにユーティリティ（家事スペース）を設けてみてはいかがでしょうかでしょう。

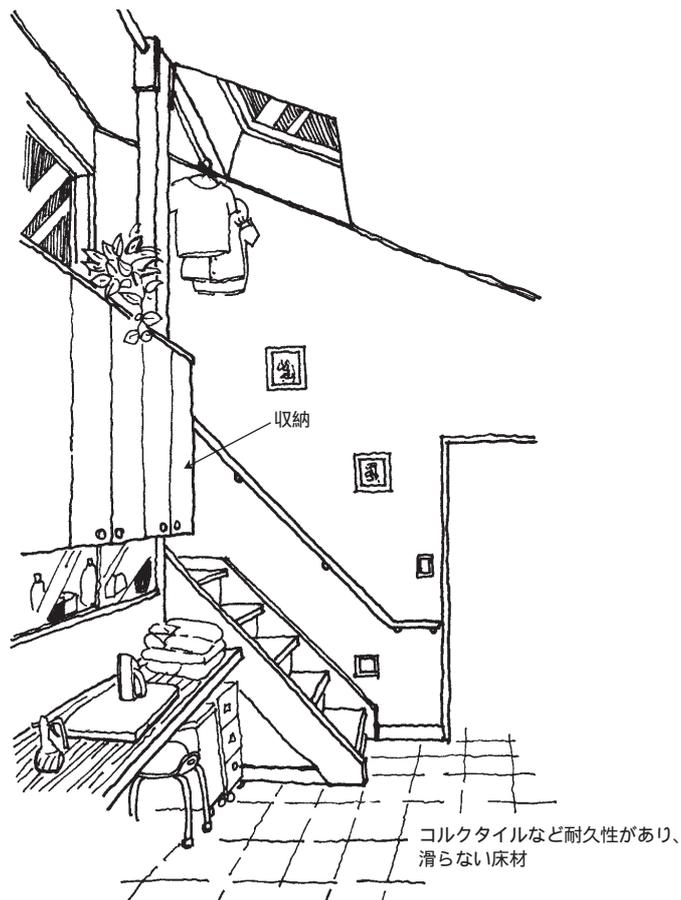


図4.8.3 居間のコーナーに設けた家事スペース

大型クレセント

上げ下げ窓や引き違いサッシの締め金具として用いる。近年、ペアガラスの採用や大型のサッシが増えたことから、少ない力で開閉が可能な大型の物が主流になっている。

寝室は、一日の疲れをいやし、ゆっくりとくつろぐための部屋です。特に介護が必要になった人にとっては、食事、更衣、身づくろいなど日常生活のほとんどを寝室で過ごすことも考えられます。できるだけプライバシーに配慮しつつ、介護の負担も軽くなるよう十分な広さを確保しましょう。

●設計ガイドライン

寝室は、車いすでの移動や介助に必要な広さを確保する。
 寝室は、居間の近くに配置するとともに、壁の遮音や避難のしやすさに配慮する。
 寝具や衣類などの身の回りのものの収納のほか、車いすやリフトなど福祉用具の収納も考慮して、クローゼットは寝室に隣接して設ける。

自立

自立

快適

1 高齢者などに配慮した寝室

(1) 寝室の広さ及び位置

高齢者や障がい者の寝室は、起居、移乗、姿勢保持など介助が必要になったときを考慮すると、図4.9.2のように洋室でベッドの方が合理的です。

特に高齢者の寝室は、居間の近くに配置することで高齢者にとって家族と一緒に暮らしているという実感を与えることになります。その場合、壁の遮音効果を高めることが望ましいでしょう。

(2) 緊急時の屋外への避難

居間と同様に屋外に面している窓の1ヶ所はテラス戸とし、デッキなどと連続させ常に屋外に出られるようにすることが必要です。

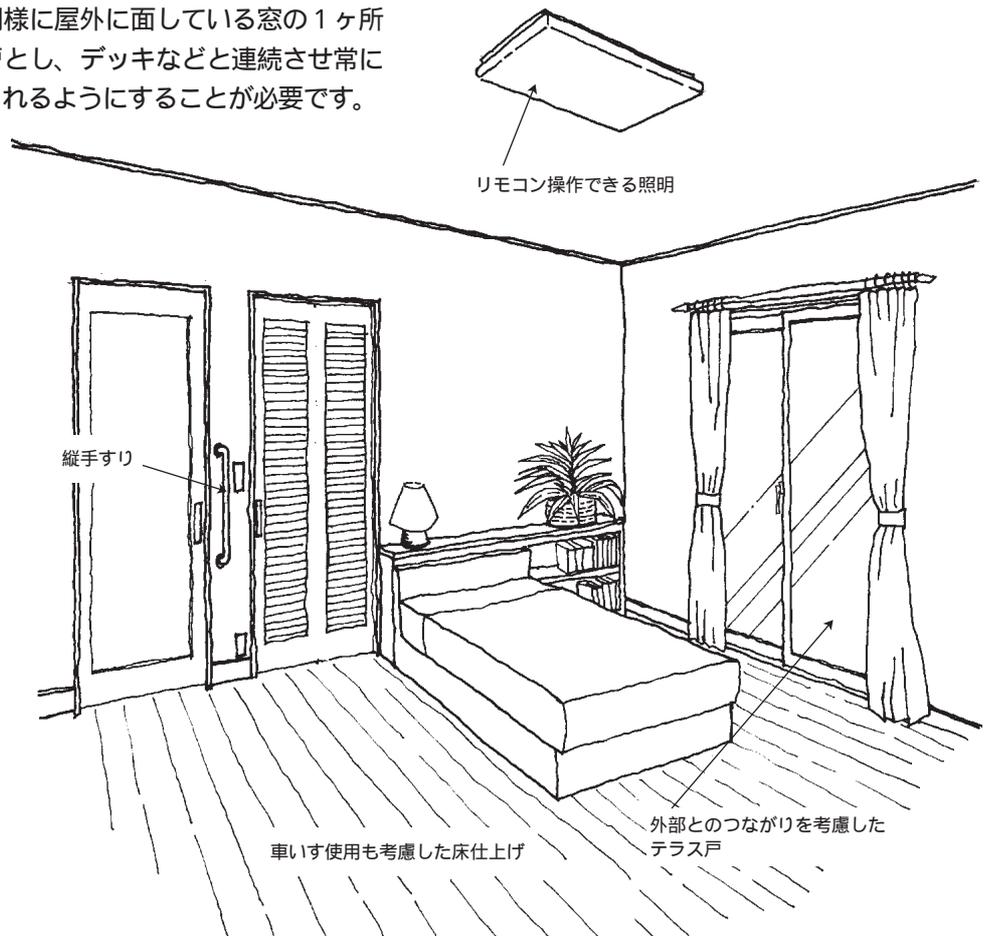


図4.9.1 寝室の整備例

(3) 寝室の温度環境

高齢者や障がい者の中には、体温調節がうまくできない人も多く見られます。高齢者は動きが極端に少ないので、常に体温が低く寒がりの人が多いのも特徴です。暖房の適温にしても、若い人の2～3高めの24～27位に保てるような工夫が必要です。

夏は自然の涼を得られるよう、自然の通風に配慮することで、冷房する必要はなくなります。また、ヒートショックを防ぐために冬はできるだけ家全体の温度を均一に保てるよう計画を立てることをおすすめします。

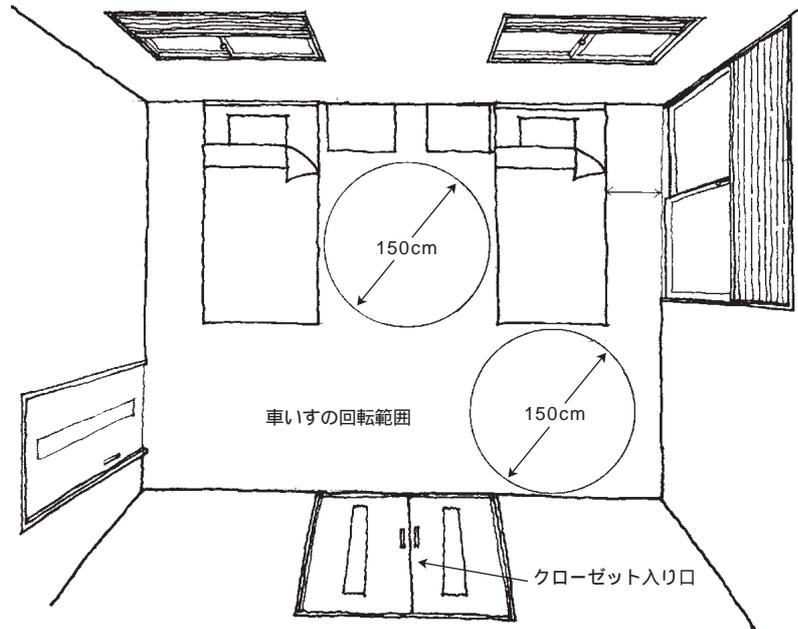


図4.9.2 寝室に必要なスペース

ヒートショック

夜中トイレに立つために暖かい布団から出て、冷たい廊下に素足で触れたりした場合、激しい温度変化により、血管が急激に収縮し、血圧を下げてしまうことにより、脳卒中や心臓病を引き起こすこと。

(4) 換気設備

換気扇は、寝たきりの状態になった場合のことを考え、自分でリモコン操作が可能なタイプや、冬期間には部屋の暖かい空気を逃がさず、汚れた空気を排出できる熱交換型換気扇を設置することが望まれます。

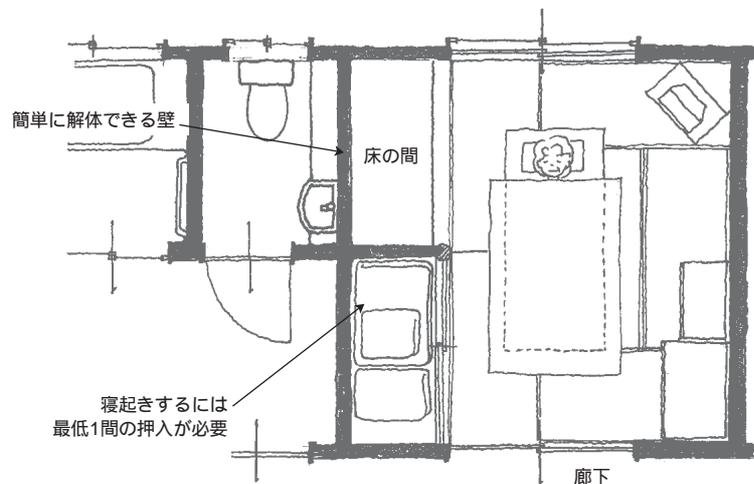


図4.9.3 和室（寝室）の例

(5) トイレや浴室への移動

寝室は高齢者や障がい者の移動に配慮してトイレや浴室に隣接することが望ましい。しかし、家族との共用のために最初から隣接できなくても図4.9.4のように将来簡単な改造で対応できるよう、寝室の近くにスペースを確保しておくこともできます。

将来、寝室の床の間の壁を撤去し、出入口を設置することで廊下に出なくても直接トイレに行くことができる

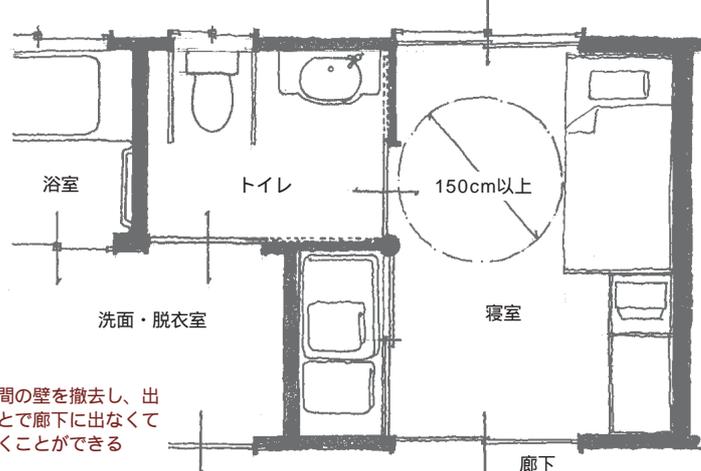


図4.9.4 寝室から直接トイレにいける改造例

適切な量の収納スペースを確保することで部屋の中を整理しやすくし、床に散乱した物によるつまづきなどの事故を減らすことができます。また、収納はだれでも使いやすいような高さや位置とするなどの工夫が必要です。

● 設計ガイドライン

日常使用する収納スペースは、四季の変化や日々の生活のリズムにあった適切な量を確保する。

安心

収納スペースは、無理のない姿勢で出し入れできる位置に設ける。

安心

背の高い家具は地震により転倒しないようにする。

安心

1 整理整頓は、転倒事故をなくす

(1) 収納のつくり、スペース及び位置

収納の理想は、何がどのしまわれているのか一目でわかり、必要なときにすぐ取り出せ、すぐ収納できることです。

できるだけ使う場所の近くに収納すること、無理のない姿勢で収納できる工夫をすることが大切です。使用頻度の高いものは体の負担が少ない位置に、軽い物は上段、重いものは下段に収納しましょう。

地震対策として収納は造り付けとするか、図4.10.1のように家具を壁に金具止めとし転倒による事故を防ぐことが重要です。

設計にあたっては、収納するものの量を把握し、必要なスペースや位置など検討しましょう。

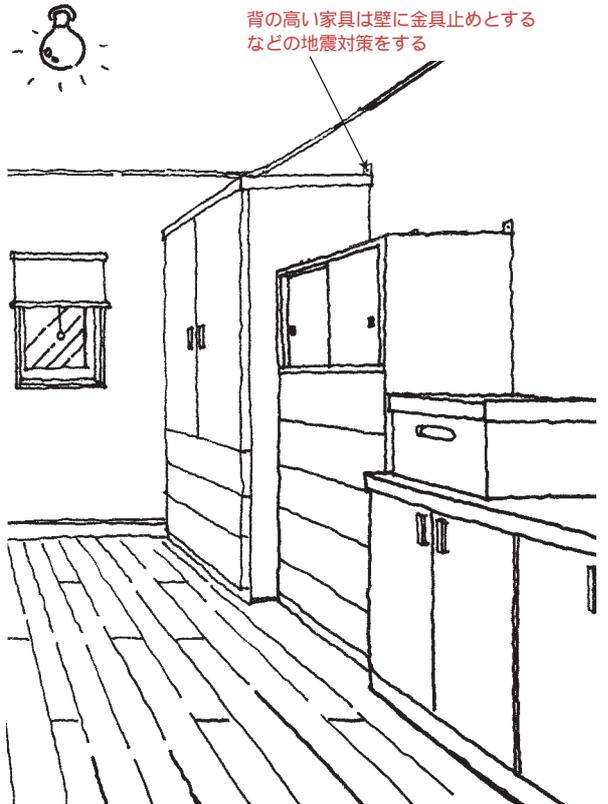


図4.10.1 家具の地震対策

(2) 収納の扉

収納スペースの扉は、車いすで使用することも考慮し、図4.10.2のように工夫しましょう。その場合、取っ手や引き手も使いやすくしましょう。

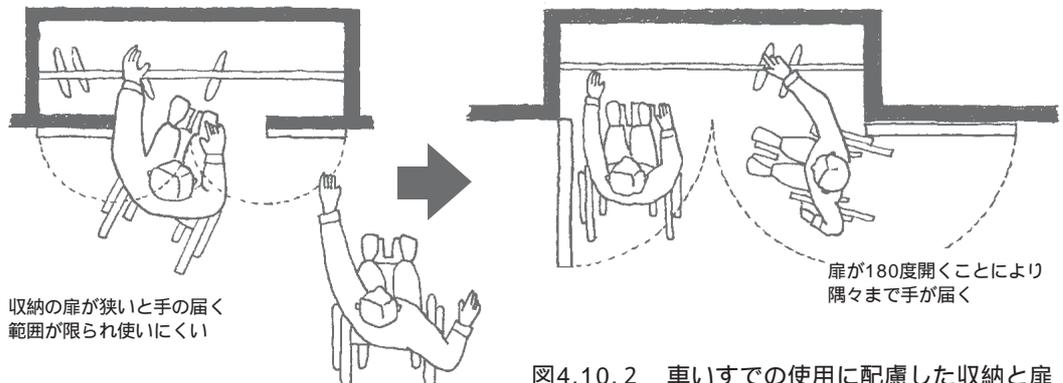


図4.10.2 車いすでの使用に配慮した収納と扉

参考

愛着のある家具をうまく納めるために設計の際には家具の大きさを測っておきましょう。

収納に必要なスペースは床面積の10～15%が目安です。

(3) 身体機能にあった家具

家具を購入する場合は、図4.10.3のように子どもから大人までみんなが使える高さの家具を選びましょう。また、テーブルやイスは、立ち上がる際に手すりがありになるような安全性の高いしつかりとした家具を選びましょう。

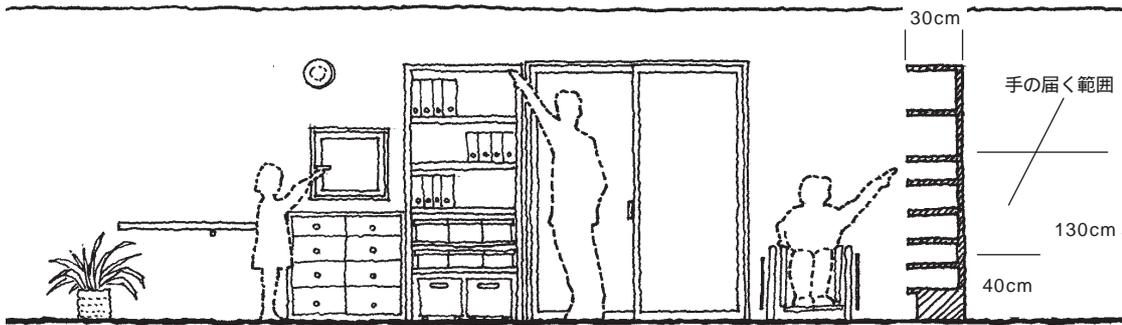


図4.10.3 収納の高さ

(4) 屋外の収納スペース

自動車のタイヤや工具、掃除用具、雪かき用道具など季節によって屋外で使うものがたくさんあります。タイヤの収納は車の乗り降りや通行の邪魔にならない場所とすることが必要です。

また、家庭ゴミの分別が徹底してきており、収集日までストックしておくスペースも確保するようにしましょう。

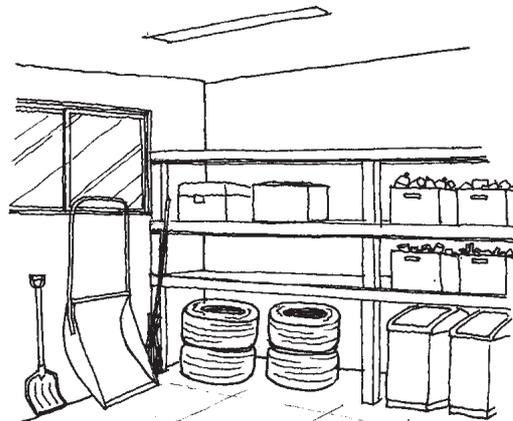


図4.10.4 屋外の収納スペース

勝手口わきのゆとりの空間

秋田では昔から自分の家で漬物(がっこ)を漬けて我が家の味を楽しむ習慣があります。しかし、常に暖かい台所では漬物も美味しく漬けれられません。

そこで、漬物を漬けるスペースとともに常温保存の利く食品や酒やビールなどの収納をするスペースを勝手口に設けてみてはいかがでしょうか。

泥つきの野菜を洗ったり、秋に収穫した山菜の下ごしらえをしたり、果物など段ボール箱ごと気軽に置いておける場所があると便利です。

また、庭のガーデニングに必要な道具を収納できると便利です。

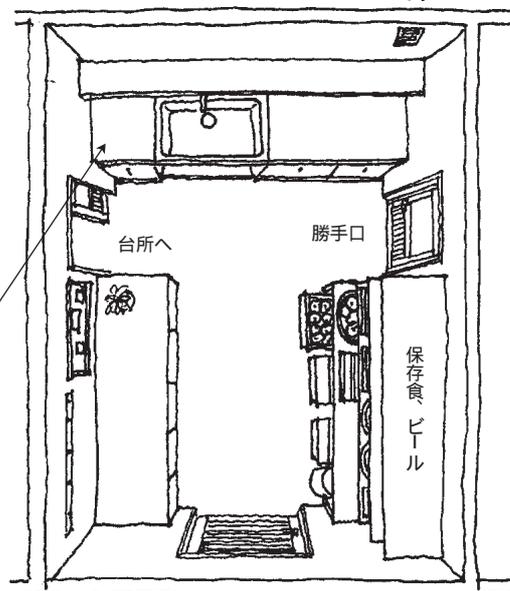
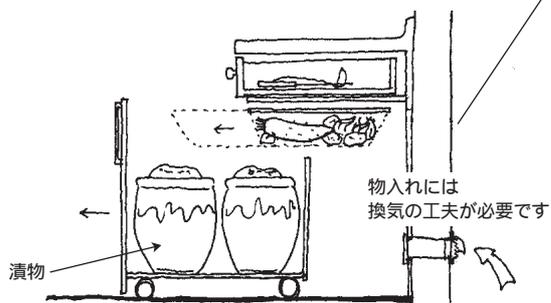


図4.10.5 土間空間と冬の貯蔵の工夫

バルコニーやテラスは、室内の延長として自然の息吹を身近に感じ、くつろぎ癒される場であり、近所の人たちとの交流にも大切な屋外空間です。また、雪に閉ざされる期間に、植物に触れられるスペースとして利用できる実用的な場所としても活かせる空間です。

●設計ガイドライン

バルコニーやテラスへの出入口に生じる段差は、安全性に配慮した形状とする。
物干し金物の高さは、できる限り高齢者などに配慮する。

自立

自立

1 使いやすさと安全性の配慮

(1) バルコニー及びテラスの広さ

バルコニーやテラスは、洗濯物を干すことができるスペースや、植物観賞ができるような広さが確保されることが望まれます。

(2) 物干し金物

物干し金物は、バルコニーやテラスの広さを考慮し、できる限り子どもや車いす利用者でも手が届くよう、高さが調節できるもの、天井に取り付けて着脱可能なものや、床置きものを設置しましょう。

(3) バルコニーの構造

バルコニーは、雨や降雪を考慮し防水性を高めるほか、屋根をかけることが望まれます。

また、出入口の段差は、図4.11.2のようにバルコニーの床をすのこ状の板とすることにより解消します。

(4) テラスの設備

水栓を設けることにより、床掃除や植物に水補給ができるよう配慮しましょう。

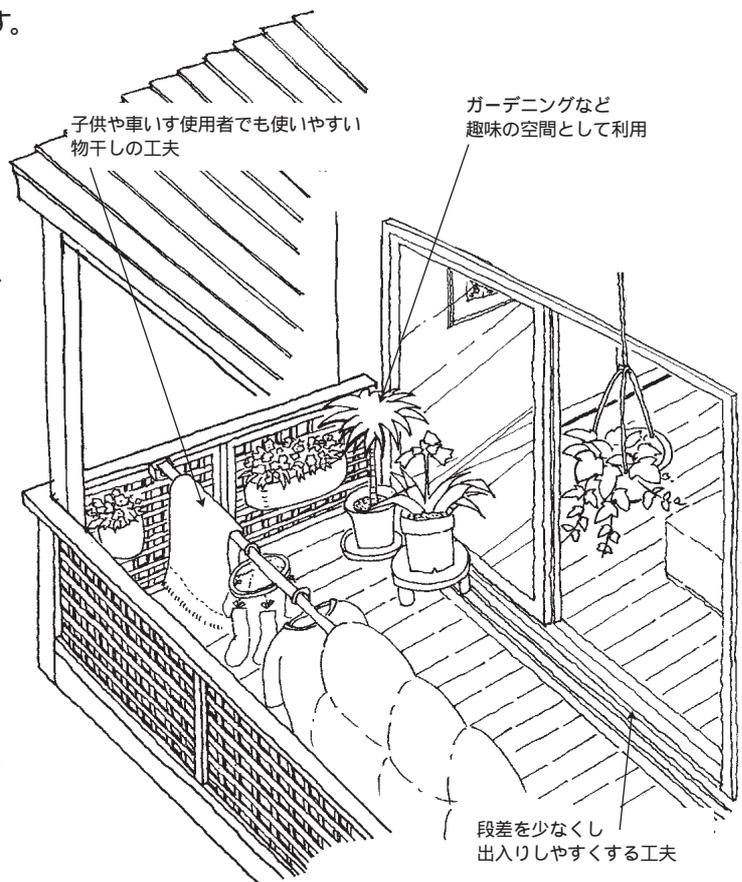


図4.11.1 バルコニー

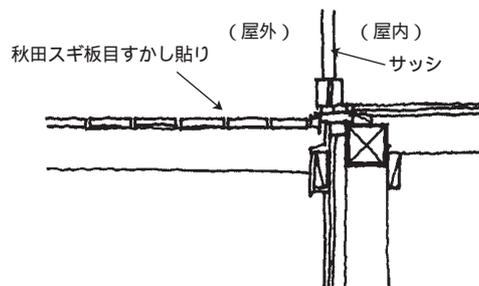


図4.11.2 バルコニー出入口の段差処理

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

バルコニー、テラスなどへの出入口の段差は、18cm以下の単純段差とする。

（やむを得ない場合、25cm以下の単純段差か屋内側、屋外側とも18cm以下のまたぎ段差とし、手すりを設置できるようにする。）

2 家の内と外をつなぐ

室内と室外のつながりをよりスムーズにするために、その間に軒下空間や縁側などの半外空間を設けてみましょう。

冬の間、ガラス越しに外の景色を楽しんだり、植物を育てたりできるサンルームなどの空間は、暮らしに潤いを与えてくれる場として考えてみるのもよいでしょう。



サンルームがあれば雨の日も雪の日もお洗濯がたのしくなります。お休みの日は子供もお手伝いできます。

図4.11.3

4-11 バルコニー・テラス

半外空間

たとえば秋田の古い民家に見られる土縁（つちえん）は、縁側の外側に土間があって、その土間の外側に板戸が付いている空間で、冬の間はそこが小さな庭代わりとなる。雪囲いが進化したもの。

3 緊急時の避難経路

近年は地震、水害、台風などの災害が多く起きています。毎日の生活の中でどんなに気を付けていても、緊急時には冷静な対応ができにくいものです。

そんなとき、とっさに屋外に脱出することを考え、図4.11.4のように居間など家族が集まる部屋から直接屋外に出て、道路に出るまでの避難経路を確保しておきましょう。

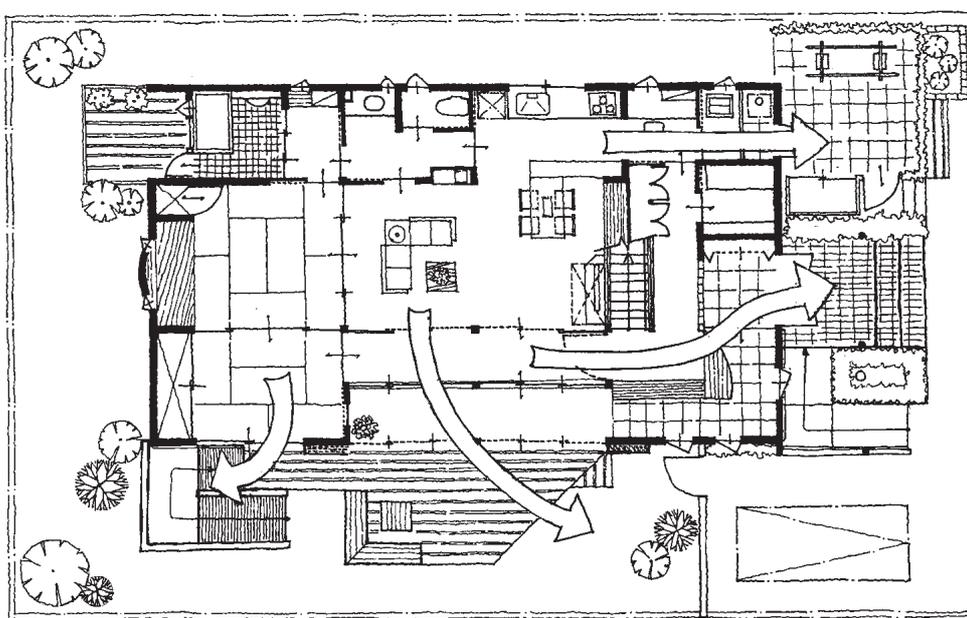


図4.11.4 玄関以外からの避難経路の確保

4-12 建物アプローチ(共同住宅)

共同住宅の建物へのアプローチ通路は、子どもから高齢者まで様々な人が利用する場所です。車いすなどでの移動をやすくするとともに、転居の際の荷物搬入なども考慮し、だれもが安全に利用できる配慮が必要です。

●設計ガイドライン

主要な通路は、歩行及び車いすでの移動の安全性及び利便性に配慮した構造とする。
敷地に高低差がある場合は、緩勾配の階段やスロープを設けるとともに、連続して手すりを設置する。
アプローチ通路の床の仕上げは、滑りやつまずきに対する安全性に配慮したものとする。
アプローチ通路には、必要に応じて、積雪及び凍結時の通行に支障がないよう庇を設けることが望ましい。
アプローチ通路の照明設備は、安全性及び防犯に配慮して十分な照度を確保する。
建物出入口付近には、できる限り、自動車が寄り付けるようにするとともに、駐車スペースを確保する。

1 主要な通路の構造

建物へのアプローチ通路や敷地内の共同施設（集会室、ゴミ置き場等）への主要な動線は、車いすでの利用を考慮してだれもが安全にアクセスできるような構造としましょう。

(1) 歩車道の分離と段差の解消

主要な通路は、歩行者が安全に通行できるように歩道と車道はできる限り分離することが望まれます。

ベビーカーや車いすのほか引っ越しのカート搬入などの通行のために、道路から建物出入口まで高低差がある場合は、できる限り緩やかな勾配の階段やスロープを設置し、手すりを連続して取り付けましょう。

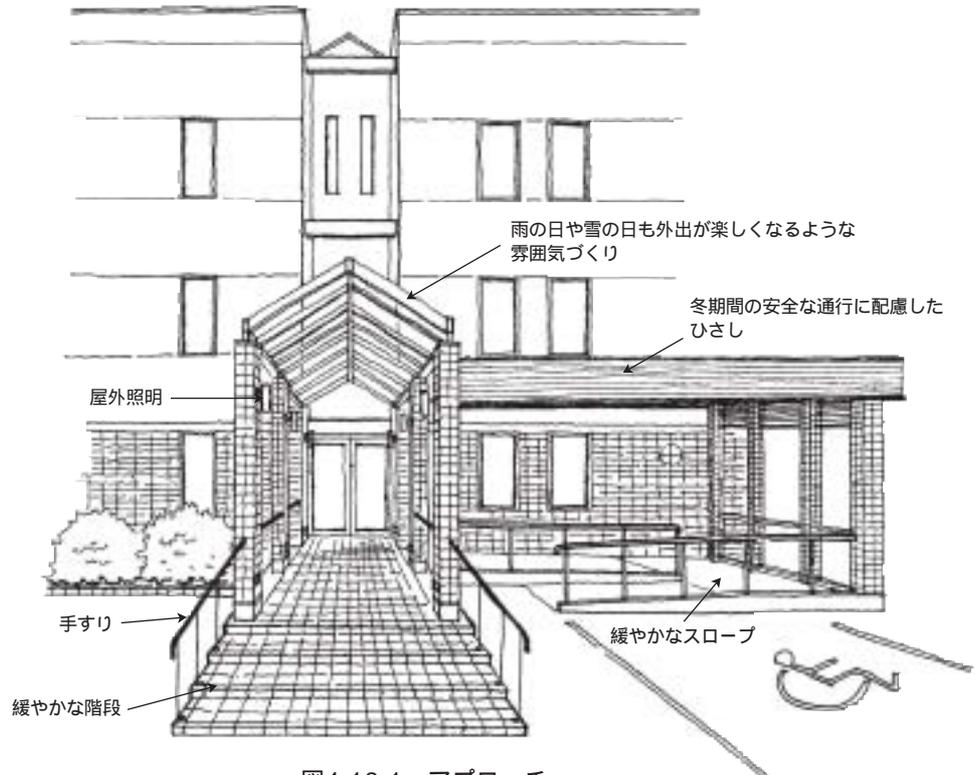


図4.12.1 アプローチ

(2) 階段の形状

階段は、できる限り緩やかな勾配とし、滑りにくい材質で仕上げましょう。また、階段の両側に連続して手すりを取り付けると共に、夜間に足元を明るくするために足元灯を設置しましょう。

さらに、視力の弱い人にとって段差の見分けが付かないことが多いため、階段の段鼻の色はできるだけ踏み面と変えることも効果的です。 **参照**▶ 4-3 階段

(3) 積雪への配慮

アプローチ通路は、車いすでの通行や積雪を考慮した余裕のある幅とし、必要に応じて庇を設けることにより冬期間の安全な通行に配慮しましょう。

また、アプローチへの落雪を防止するほか、敷地内の除雪に必要な堆雪スペースを確保することが望ましいでしょう。

4-12 建物アプローチ
(共同住宅)

2 駐車スペース

自動車は入居者の日常生活における有効な移動手段です。車いす使用者が利用できる駐車スペースを建物出入口付近に設けるほか、緊急車両や福祉車両の建物へのアプローチを確保しましょう。

参照▶ 4-1 アプローチ

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

- 屋外に設ける階段
- ・ けあげ16cm以下
 - ・ 踏み面30cm以上
- (やむを得ない場合)
- ・ 踏み面24cm以上で踏み面とけあげの2倍の和が55cm以上65cm以下)

4-13 建物出入口・エレベーター（共同住宅）

建物出入口・エレベーターホールは、全ての人が安全に利用できるよう、ゆとりあるスペースの確保と非常時の対応に配慮しましょう。

また、不特定多数の利用者が出入りするため、防犯面に対する配慮は重要なポイントです。

●設計ガイドライン

建物出入口の床の仕上げは、滑りやつまづきに対する安全性に配慮したものとする。

建物出入口は、防犯に配慮する。

建物出入口、建物出入口からエレベーターホールへの通路、エレベーターホール及びエレベーターのかごは、車いす利用に配慮した形状や寸法とする。

1 安全と防犯に配慮した建物出入口

(1) 建物出入口の幅員と段差

建物出入口は、車いすでの利用や介助者に付き添われての出入りなど、様々な状況を想定した幅の確保が必要です。特に救急時の担架の移動に支障がないような配慮も必要です。

建物出入口は、周囲からの見通しが確保されるとともに、安全・防犯に配慮して十分な照度を確保しましょう。また、建物出入口からエレベーターホールまでの経路には床に段差を設けないようにしましょう。

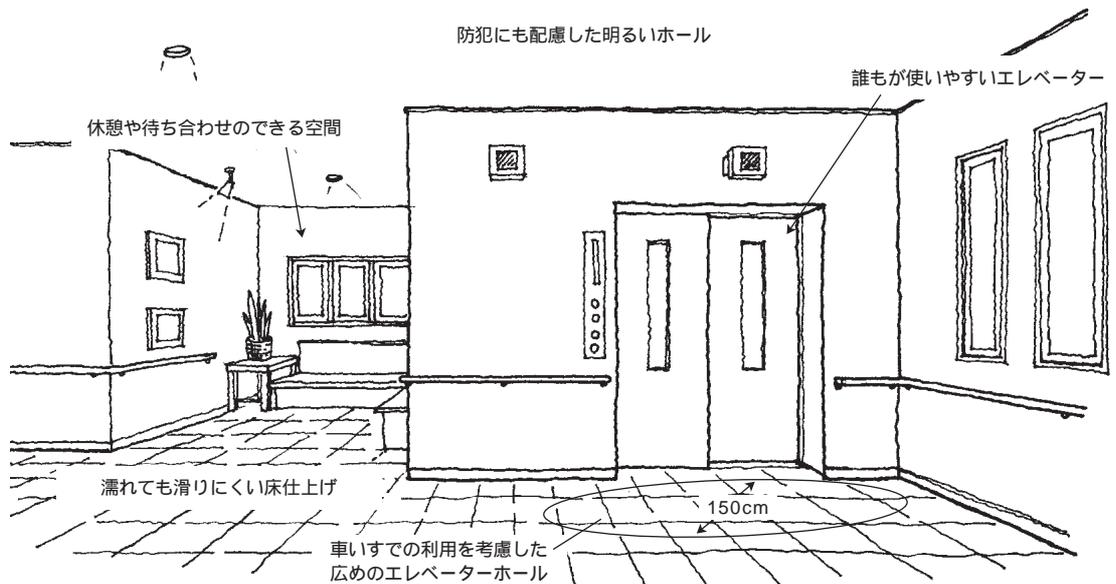


図4.13.1 建物出入口ホール（その1）

(2) 郵便受けとセキュリティ

共同住宅の共用郵便受けは、周囲からの見通しが確保された場所に設置し、居住者全ての人を取り出しやすい仕様で、防犯のため施錠可能なものとするなどの配慮が必要です。

また、個々の住戸と通話可能なインターフォン及びオートロックシステム（インターフォンと連動する電気錠を備えた玄関扉による自動施錠システム）の導入を検討しましょう。

2 みんなが利用できるエレベーター

高齢者が住まう共同住宅は、災害時の避難を考慮して低層の方が望ましいでしょう。また、入居当時は若くても時間が経てば必ず身体に変化が生じてきますし、子どもや妊娠中のお母さんなど、階段利用が困難な場合も多くなるので、エレベーターの設置は必要です。

エレベーターホールは、図4.13.1のように車いす使用者が安全で容易に利用できるゆとりの広さを確保しましょう。

また、エレベーターのかごは、車いす、長い荷物、緊急時の担架などの運搬を考慮し、奥行きが深いタイプを設置するとよいでしょう。さらに、防犯対策として、かご及び昇降路の出入口の扉に外部からかご内を見通せる窓や、防犯カメラ、ブザー、緊急電話の設置も重要です。

4-13 建物出入口
エレベーター

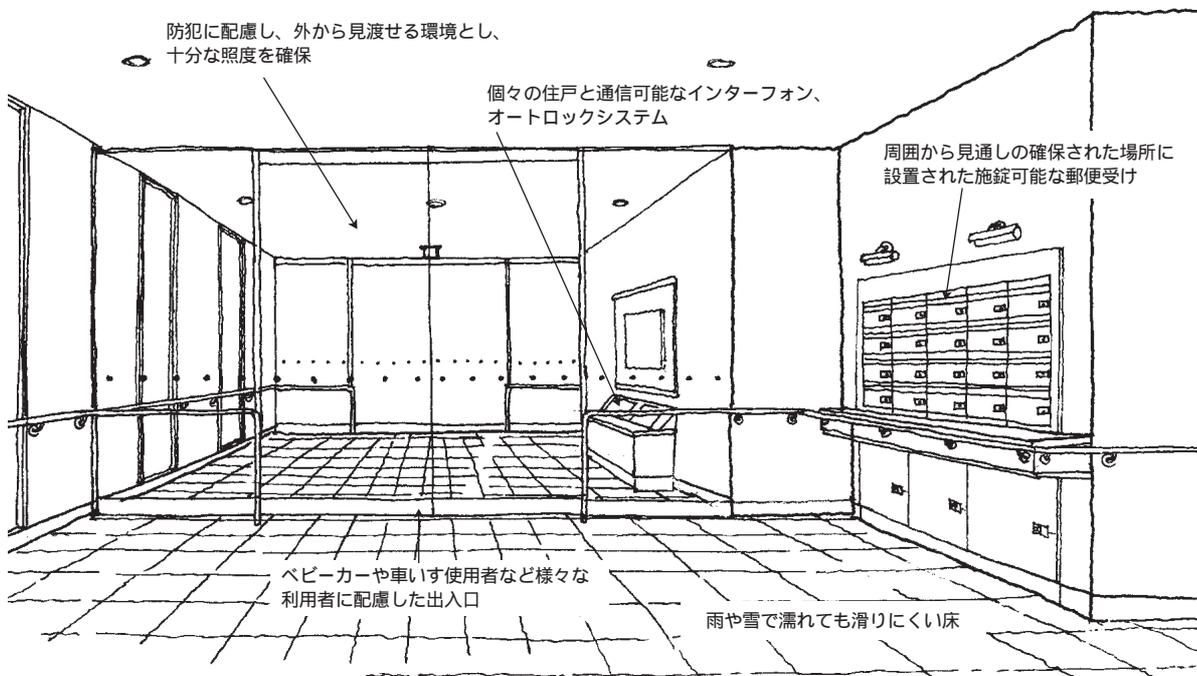


図4.13.2 建物出入口ホール(その2)

4-14 共用廊下・共用階段（共同住宅）

共同住宅の共用廊下は、様々な人が行き来する場であり、各住戸と屋外を結ぶ空間です。安全に通行できる幅や手すりの設置など十分な配慮をしましょう。また、共用階段は、非常時に安全に下りることができるように勾配は緩やかにし、手すりを設置するなどの配慮が必要です。

第4章
空間別の配慮

●設計ガイドライン

- 共用廊下は、車いすとすれ違うことができる幅を確保するとともに、段差を設けない。
- 共用廊下に面する玄関ドアの前には、できる限りアルコーブを設ける。
- 共用廊下の床の仕上げは、滑りやつまづきに対する安全性に配慮したものとする。
- 共用廊下及び階段には、少なくとも片側に手すりを連続して設ける。
- 共用階段の勾配は、できるだけ緩やかにし、踊り場付きの折れ階段とする。
- 共用階段の踏み面は、滑りにくい床材とし、段鼻が識別できるものとする。
- 共用階段の照明は、踏み面に影ができないよう取り付け角度、設置位置に配慮する。

アルコーブ

廊下の一部を後退させて作るくぼみや空間のこと

(図4.14.2)

参考

車いすと人がすれ違うことができる幅は120～140cm

1 安全で広めの共用廊下

(1)共用廊下の幅と段差

車いす利用者、杖歩行の人、介助者に付き添われた人などの通行に配慮した幅を確保するとともに、部分的に車いすを転回できるスペースを確保する必要があります。

また、廊下に直面する各住戸の玄関扉は、出入りの際に通行の妨げにならないよう、図4.14.2のように壁面から後退した位置に設けるようにしましょう。

なお、非常時の避難通路にもなるので、段差を設けず、屋外への動線は単純で短くなるようにしましょう。

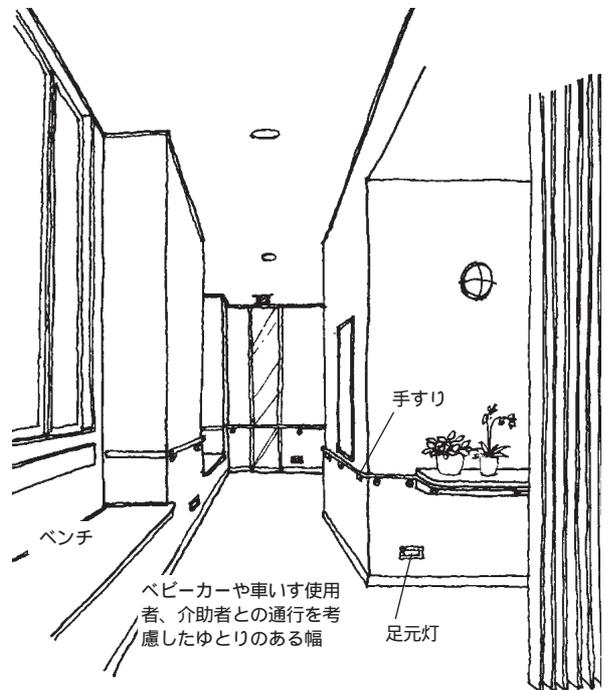


図4.14.1 共用廊下

(2)照明

足元が暗がりにならないように十分な照度を確認しましょう。

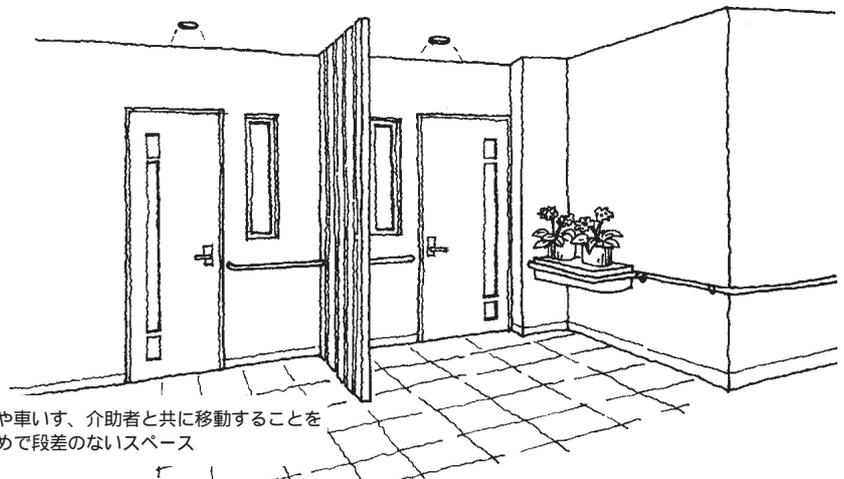


図4.14.2 住戸前スペース（アルコーブ）

2 上り下りが楽な共用階段

(1) 共用階段の形状

誤って転落した場合でも大事故にならないように、踊り場を設けた折れ階段としましょう。また、階段の勾配はできるだけ緩やかにします。

段の形状や仕様が不適切な場合、つまづきや転落の原因となるので、十分な配慮が必要です。蹴込み板がないと足を滑らせたり、不安感を与えるので必ず設けましょう。

更に、段鼻にはすべり止めを設け、段がわかるよう目立つ色や材質を選ぶようにしましょう。 **参照**▶ 4-3 階段

(2) 共用階段の幅

共用階段の幅と踊り場の広さは、子どもづれの人、介助の必要な人などが並んで使用する場合や、人とすれ違うことも考慮して、ゆとりのある広さを確保しましょう。特にエレベーターを設けない場合は特に配慮が必要です。

(3) 共用階段の照明

照明は電球が取り替えやすい位置に設置するとともに、自分の影で段差が見えにくくならないよう設置する位置には十分な配慮が必要です。また、足元を明るくするためには、段の上がり下りの1段目には、足元灯を設置すると効果的です。

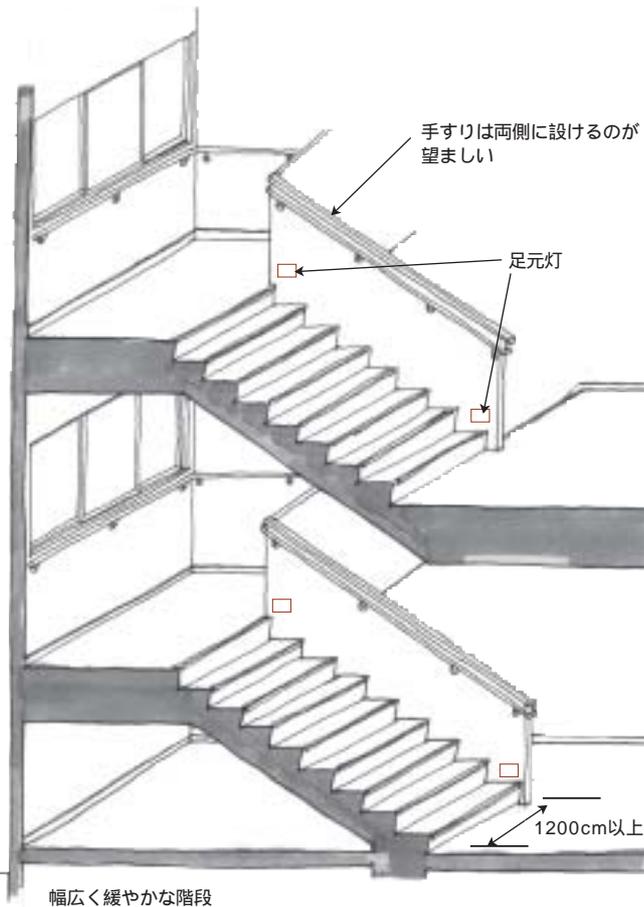


図4.14.3 共用階段

4-14 共用廊下・共用階段

参考

高齢者が居住する住宅の設計に係る指針

共用階段の構造

- ・階段の勾配は7/11以下で踏み面とけあげの2倍の和が55cm以上65cm以下
- ・蹴込み20mm以下で、蹴込み板設置（やむを得ない場合は、踏み面24cm以上踏み面とけあげの2倍の合計が55cm以上65cm以下。蹴込み20mm以下）

5

5-1 自立を支援する生活用具

だれもができるかぎり長く自分の住まいで住み続けられるためには、自立でき、家族が介護しやすい環境を住まいと福祉用具が一体となってつくりあげることが大切です。

第5章
自立と介護を
支援する道具たち

ユニバーサル
デザイン

すべての人にとって、
できる限り利用可能
であるように、製品、
建物、環境をデザイン
すること。

生活の自立は住まいだけでなく、身の回りの家具、道具、機器、家電製品などをうまく使いこなすことが必要です。しかし、加齢により心身能力が低下した場合に、こうした生活用具がうまく使えないことが多くあり、生活の自立を妨げています。これらを解決していくのが福祉用具や自助具です。

私たちのまわりの生活用品や道具は、多くの人が使えようにユニバーサルデザイン 化が進められています。しかし、障がいのある人の身体能力は様々で、個々に合わせた使い方が必要です。

1 共用品について

共用品は、身体的な特性や障がいにかかわらずだれもが利用しやすい図5.1.2のような製品のことで。

「どこでも、だれでも、利用できる」という基本理念のもとに、わかりやすいパッケージ、わかりやすい操作の表示などに配慮され、できるだけ多くの人が使いやすいようにつくられた共用品が私たちの周りに増えてきています。

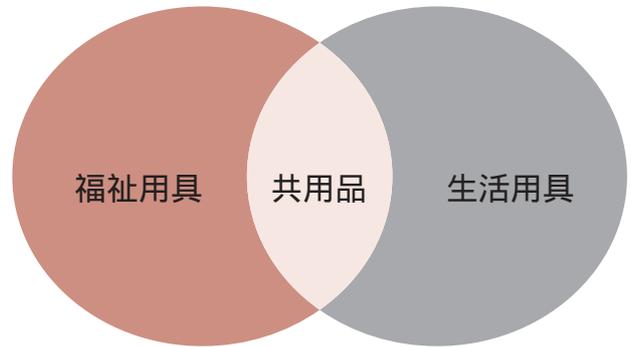
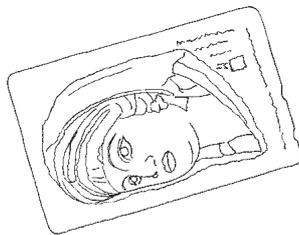


図5.1.1 福祉用具・生活用品・共用品の概念図

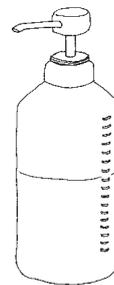
図5.1.2 私たちの身の回りにある共用品のいろいろ

プリペイドカードの切り欠き



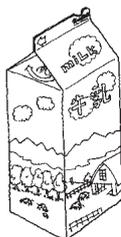
指先で切り欠きを確認することで手探りで表と裏、差込み方向がわかるようにつけられているものです。暗いところでも、間違えずに使用できます。

シャンプーボトルのギザギザ



シャンプーボトルの横についているギザギザで洗髪時に目を閉じていてもシャンプーと分かれます。

牛乳パックの切り欠き



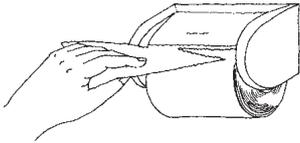
屋根部に「切り欠き」を付けて、他の種類の飲料と区別できるようになっています。

缶入りアルコール飲料の点字表示



ジュースなどと間違えて飲まないように缶入りアルコール飲料には、プルタブの横に「おさけ」と書いています。

ワンタッチ紙巻器



両手を使わなくても、誰でも簡単に片手でトイレットペーパーをカットすることができます。みんなに便利です。

使いやすい、コードレス掃除機



小型軽量で、移動しやすく、階段掃除などにも便利。パイプの長さ調整や、紙パックの交換も簡単。

電気コンセント用プラグアタッチメント



電源プラグの先に取り付けるだけで力をいれずに電気コンセントからプラグを簡単に抜くことができます。

コードレス留守番電話機



液晶ディスプレイ情報を読み上げる「音声フルガイド」機能を搭載。電話番号を登録しておけば、相手の名前を読み上げます。

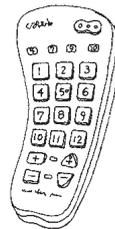
5-1 自立を支援する生活用具

音声ガイドのボタンを搭載した全自動洗濯機



操作手順や、エラー表示内容を音声で説明する。目の不自由な方にも使いやすい。

簡単に操作できるテレビリモコン



大きなボタンで手に持ちやすく、文字も大きく見やすい。テンキーの「5」には、凸点がついています。

2 福祉用具について

福祉用具は、障がいを持った人たちの「特別な道具」というのではなく、加齢や病気によって身体の機能が低下した場合でも今までと同じように暮らし、その人らしく生活してゆくための「生活支援のための道具」のことです。

福祉用具をうまく活用することで、心身能力が低下しても、継続して生活を維持、または広げていくことができます。さらに介助する側の負担を軽減できます。

住み慣れた住まいで長く生活するには、これらの福祉用具も積極的に利用していくことが大切です

福祉用具については、次のページを参考としてください。

5-2 福祉用具の選び方

福祉用具は、加齢や障がいにより心身能力が低下した方々の日常生活の自立や介護負担を軽減させてくれます。住み慣れた住まいで長く生活するには、自分に合った福祉用具を使いこなしていくことも大切です。

●福祉用具の選び方チェックリスト

- 生活のどの場面で、だれが使用するのか（本人か介護者か）、使用頻度はどれくらいか
- 利用者本人の姿勢、歩行能力、操作能力及び理解力を考慮し、安全で使いやすい用具か
- 介護者が理解し操作できる用具か、また継続的に使用できる用具か
- 福祉用具を置く空間と利用する空間が確保されているかなど、住まいの構造との関係はどうか、また福祉用具どうしの相性はいいか
- 本人の好みに合ったものか、機能的でデザイン性の高いものか
- 福祉用具の導入費用は介護保険を利用するのか、自費で購入するのか

1 福祉用具の選び方

福祉用具の選定にあたっては、障がいの程度や介助する人の能力も合わせて検討する必要があります。

私たちは視力が低下してめがねを購入する時には、一般的に眼科医で見てもらい、めがねの処方せんを書いてもらいます。そして、めがね屋さんでめがねを製作してもらい、眼科医で出来上がりをチェックする手順になっています。

福祉用具や自助具を導入する場合もそれと同様に専門家に相談して選ぶことが必要です。

生活動作に活用できる主な福祉用具は次の（表5.2.1）のとおりです。

表5.2.1 生活動作と対応した福祉用具の種類

生活動作	福祉用具
起居	ベッド、マットレス
移動	杖、歩行器、シルバーカー、車いす、電動車いす、自動車、簡易スロープ、手すり
移乗	移乗板、床走行ホイスト、吊り具
座る	座位保持椅子
排泄	ポータブル便器、昇降便座、簡易手すり、キャスター付トイレチェア、おむつ、尿器、自動採尿器、据置式腰掛便座、補高便座
入浴	取り付け手すり、浴槽内いす、バスボード、リフト、シャワーチェア、すのこ、簡易浴槽
食事	箸、スプーン、ナイフ、食器
更衣	着やすい衣服、介助しやすい衣服、靴、下着、おむつ、ソックスエイド
身だしなみ	おしゃれ用品、歯ブラシ、櫛、ドライヤー、爪きり
コミュニケーション	補聴器、もしもしフォン、コミュニケーションエイド、パソコン
家事	調理用ナイフ、スライサー、まな板、皮むき器、ボトルオープナー
装具	義手、義足、上肢装具、下肢装具

床走行ホイスト
全介助状態にある者を吊り下げ、トイレ、浴室に移動する用具

バスボード
身体の不自由な方用の入浴用の自助具。浴槽の上に置き、一度座ってから浴槽に入ります。

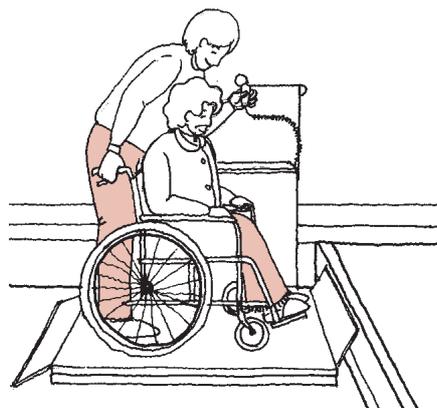
ソックスエイド
膝や腰に障がいがあり、足先まで手が届きにくい人がソックスなどを履く場合に用いる用具。

コミュニケーションエイド
多様な障がいにより日常会話に支障を持つ人のための携帯用会話補助装置

2 様々な移動支援装置と住まいの構造

段差解消機

敷地の状況などによりスロープによる段差解消が不可能な場合は、車いすでも利用しやすいよう段差解消機の設置が望まれます。また、将来の利用を考慮し100Vのコンセントを1ヶ所設置しておくだけで安心です。なお、段差解消機を外部に設置する場合は、風除室や深い庇を設けるなど、雨や雪の影響を受けないような配慮が必要です。



階段昇降機

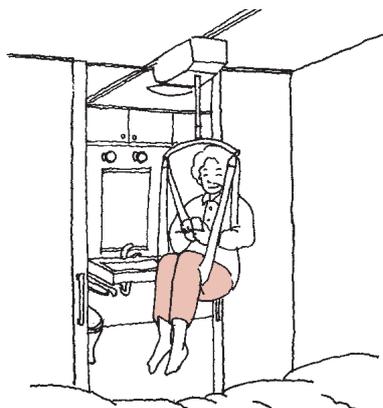
階段昇降機は、階段部分にレールが常設されて、階段の昇降の妨げになる場合もあるため、階段は余裕のある幅とすることが必要です。



天井走行リフト

天井に取り付けたレールに沿って、吊り具を用いて身体を持ち上げ移動する道具です。車いすへの移乗動作や、トイレ、浴室などへ直接移動できる方法として、介助者の介護負担軽減につながります。

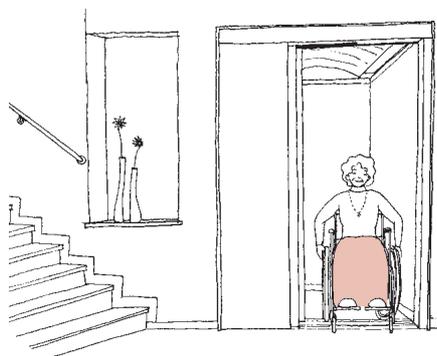
設置の際には、天井や梁の補強工事とレールが横断する開口部の取り合いなど考慮すべきことがあります。



ホームエレベーター

ホームエレベーターには2人用と3人用がありますが、車いすを利用する場合は3人用とします。エレベーター出入口前のホールや廊下は、車いすを転回できるスペースを確保することが必要です。(あらかじめ上下階で重なる部分を収納スペースなどとしておくことで、将来大幅な改造をせずにエレベーターを取り付けることができます。)

なお、階段近くにエレベーターの出入口を設ける場合は転落防止策を講じる必要があります。



健康・環境問題、バリアフリー、耐震など住まいを取り巻く状況が変化の中で、できる限り自立した生活を送ることができる「住まいづくり」をするためには、的確な情報を得る必要があります。

1 住まいに関するアドバイザー

住まい手が主体となって、それぞれの身体状況や建築条件に対応した住環境を整備するには、家族をはじめ様々な人々の理解と協力が必要です。

このガイドラインに関連する内容や、住まいに関する制度、基準などについてもっと詳しく知りたい場合は、建築や福祉・医療関係者などの専門家からアドバイスを受けることが大切です。

特に高齢者や障がい者の場合は、病院や施設に勤務されているケースワーカー、介護支援専門員、理学療法士、作業療法士に相談されるといいでしょう。

住環境に関して専門的な立場からアドバイスをする人材

介護支援専門員、ケースワーカー、建築士、理学療法士、作業療法士、福祉住環境コーディネーター、バリアフリーコーディネーター など

バリアフリーコーディネーター

バリアフリーに関して、建築・福祉・医療などの基礎知識をもとに総合的なアドバイスができる地域のリーダー的な人材として県が平成15～17年度に養成しています。各地域振興局、健康福祉センター、各市町村社会福祉協議会、各在宅介護支援センターに登録者名簿を備え付けております。

2 住まいや福祉に関する相談窓口

高齢者とその家族の悩み事、心配事全般の相談

(暮らし一般、保健・介護、就労、法律、社会保険・

年金、税金、土地・家屋、相続・登記、医療に関する相談)

▶ 秋田県高齢者総合相談センター

〒010-1412 秋田市御所野下堤5-1-1中央シルバーエリア内(秋田県長寿社会振興財団内)

TEL 018-829-4165 FAX 018-829-2770

URL <http://www.nenrin.or.jp/akita/>

福祉機器の展示及び相談

(福祉機器の展示・相談・紹介、介護講座の開催、情報提供)

▶ 秋田県介護実習・普及センター

〒010-1412 秋田市御所野下堤5-1-1中央シルバーエリア内(秋田県長寿社会振興財団内)

TEL 018-829-2777 FAX 018-829-2770

URL <http://www.nenrin.or.jp/akita/kaigo/>

住宅や住環境に関する相談

(高齢者や障がい者の住まいに関する相談、リフォーム、シックハウス、住宅性能表示制度、住宅性能保証制度に関する相談、『高齢者円滑入居住宅』の登録と登録情報(登録簿)の閲覧)

▶ (財)秋田県建築住宅センター

〒010-0001 秋田市中通二丁目3番8号アトリオン5F

TEL 018-836-7850 FAX 018-836-7850

URL <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/akjs/>

融資制度・法律などに関する相談

(高齢者・障がい者のための住宅改修の事例、秋田県住宅建設資金、住宅金融公庫、高齢者の居住安定、住宅の品質確保に関する相談)

▶ 秋田県建設交通部建築住宅課調整・住宅政策班

〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1

TEL 018-860-2562 FAX 018-860-3819

URL <http://www.pref.akita.jp/kentiku/>

秋田スギの活用に関する相談

(秋田スギ内装材プレゼント、「秋田スギの家」供給グループに関する相談)

- ▶ 秋田県産業経済労働部秋田スギ振興課
〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1
TEL 018-860-1918 FAX 018-860-3828
URL <http://www.pref.akita.jp/rinseika/>

秋田県バリアフリー社会の形成に関する条例に関する相談

- ▶ 秋田県健康福祉部福祉政策課 地域福祉・バリアフリー班
〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1
TEL 018-860-1316 FAX 018-860-3841
URL <http://www.pref.akita.jp/b-free/>

住まいの防犯に関する相談

- ▶ 秋田県生活環境文化部県民文化政策課 安全・安心まちづくりチーム
TEL 018-860-1522 FAX 018-860-1524
URL <http://www.pref.akita.jp/anzen/index.htm>

自助具や住宅改善に関する相談

- ▶ 生活自立支援工房「まち工房」
〒010-0873 秋田市千秋城下町5-56
問い合わせ先：NPO法人秋田バリアフリーネットワーク
TEL 018-836-0063 FAX 018-836-3901

住宅改修、福祉機器など高齢者の在宅介護全般に関する相談

(介護機器・介護用品の展示や使用方法の助言など)

- ▶ 各市町村 在宅介護支援センター

在宅サービス、日常生活用具（介護保険対象外のもの）についての給付・貸与サービス、補装具の交付、介護保険、支援費制度に関する相談

- ▶ 各市町村（社会福祉協議会）

6 住まいに関する相談

3 「秋田花まるっ住宅」関連情報サイト

NPO法人高齢社会の住まいをつくる会

- ▶ URL <http://www.kourei-sumai.com/index.htm>

秋田県バリアフリー総合サイトあきたバリアフリータウン

- ▶ <http://www.akita-bf-town.net/>

共用品推進機構

- ▶ URL <http://kyoyohin.org/>

住まいの情報発信室

- ▶ URL <http://www.sumai-info.jp>

「秋田21住宅マスタープラン」と「秋田花まるっ住宅」

生活の基本単位である住まいには、多様なニーズに対応した質の高い居住サービスの提供や、良好な住環境の確保などが求められています。

こうした時代の要請から、県が策定した「秋田21住宅マスタープラン」では、「誰もが安心して定住できる秋田の家づくり」という基本理念を実現するために5つの目標を掲げ、県民・事業者・行政の協働のもとで様々な施策を展開しています。

「秋田花まるっ住宅」は、この5つの目標に沿うとともに、これからの長寿社会に向けた秋田の住まいづくりのあり方を示したものです。

「秋田21住宅マスタープラン」

5つの目標

① 四季を通じて、健康で快適な、秋田の住まいづくり

- 四季を通じて快適に過ごせる住まいづくりの推進
- 住宅ストックの適切な維持・管理の推進
- 多様なニーズに対応した良質な住宅ストックの形成

② 誰にもやさしく、安全で安心できる、秋田の住まいづくり

- 少子高齢社会を支える居住環境の整備
- 災害等の安全性に配慮した住宅ストックの形成

③ 自然にやさしく、環境に配慮した、秋田の住まいづくり

- 環境への負荷の軽減に配慮した住まいづくりの推進
- ライフサイクルに応じて長く住める家づくりの推進

④ 地域の特性を活かした、個性のある、秋田の住まいづくり

- 秋田の気候・風土に根ざした住まいづくりの推進
- 秋田の歴史・文化を活かした住まいづくりの推進
- 地域で個性ある住まいづくりの展開

⑤ コミュニティ豊かで、活力あふれる、秋田の住まいづくり

- 地域の活性化に貢献する住まいづくりの展開
- 消費者が利用しやすい住宅市場の環境整備
- 県民への適切な住宅関連情報の提供

基本理念
の
実現

「時と豊かに暮らす秋田」の実現
誰もが安心して定住できる秋田の家づくり

索引

あ

上がりかまち	20,36
足元灯	28
アプローチ	34,56
アルコープ	60
安全性	06
一戸建て住宅比率	02
移乗高さ	19
居間	48
インターホン	37
エアタイト	26
エレベーター	59
オートロックシステム	58
屋外への出入口	49,50
温熱環境	30,51

か

カーテン	27
介護スペース	45
階段	21,38,39,49
階段昇降機	39,65
鏡	41
家具	53
家事室	49
火災報知器	32
ガス調理器具	32
ガス漏れ警報器	32
勝手口	53
可変性	08,09,41
換気設備	30,43,51
気密化	30
共用階段	61
共用品	62
共用廊下	60
緊急通報装置	32
空気汚染物質	24
車いす	19,26,40,45,47,51,60
蹴上げ(けあげ)	38
蹴込み(けこみ)	38,61
玄関ポーチ	34
勾配(階段)	38
高齢化率	02

心地よさ	07
骨粗しょう症	14
コミュニケーションエイド	64
コミュニティ	07
コンセント	29

さ

3枚引き戸	43
3路スイッチ	29
仕上げ	25,41,45
視覚黄変化	25
色彩計画	25
自然素材	24
遮音	50
遮熱	31
収納	52
障子	27
情報通信設備	33
照明	28,39,46,47,50,57,60
食堂	48
視力障害	14
人口	02
寝室	50
水栓金具	28
スイッチ	29,47
スプリンクラー設備	32
スロープ	20,34,56
積雪	35,57
設備(洗面・脱衣室)	41
洗面器置き台	43
洗面台	40
洗面・脱衣室	40
前立腺肥大	15
相談窓口	66
ソックスエイド	64

た

台所	46
ダウンドラフト現象	31
建具	26
縦手すり	22
建物アプローチ(共同住宅)	56
建物出入口(共同住宅)	58

ダブルロック	37
段差	20,42,54
段差解消機	36,65
断熱	30
段鼻	38
暖房設備	43,47
駐車スペース	35,56
蝶番(ちょうつがい)	37
調理台	46,47
通風計画	31
通報装置	32
通路の幅	19
吊り戸棚	46
手洗い器	44,45
出入口の幅	19
ディンプルキー	37
手すり	22,39,41,45,56
テラス	54
電気錠システム	37
天井走行リフト	65
ドアクローザー	37
トイレ	44
動作空間	19
動線	18
取っ手	27
な	
内部結露	30
流し台	46
難聴	15
認知症(痴呆症)	15
脳血管障害	14
脳梗塞	14
脳出血	14
は	
肺疾患	15
排水トラップ	41
白内障	14,25
パスボード	64
パネルヒーター	41
跳ね上げ手すり	22
バリアフリーコーディネーター	66

バルコニー	54
半外空間	55
ヒートショック	51
Pトラップ	41
引き手	27
引き戸	26,36,44
膝関節症	14
避難経路	50,55
開き戸	26,44
VOC	24
福祉用具	64,65
プッシュハンドル	37
踏み面	38
ブラインド	27
分電盤(ブレーカー)	29
ペーパーホルダー	44
便器	19,44
防犯	35,57
ホームエレベーター	39,65
ま	
回り階段	38
木造率	02
持ち家率	02
物干し金物	54
や	
屋根の克雪化	09
郵便受け(共同住宅)	58
床走行ホイスト	64
ユニバーサルデザイン	62
浴室	42
浴槽	42
横手すり	22
寄りつきスペース	26
ら	
リウマチ	15
リモコンスイッチ	44
緑内障	14
レバーハンドル	36
レンジフード	46
ロードヒーティング	35
ロールスクリーン	27

秋田花まるっ住宅ガイドラインの作成までの経緯

平成15年度 みんなで考える秋田の住まいづくり勉強会（県内3地域各5回開催）
県民の皆さんと一緒にバリアフリーについて考えました。

平成16年度 ケアサポート住宅（仮称）ワーキンググループ会議開催（4回）

ワーキンググループ会議の目的及び検討内容は次のとおりです。

（目的）

あきた21総合計画に位置づけられる「高齢者や障害者等の自立と介護に配慮した住まいづくり（ケアサポート住宅（仮称））」を普及するため、ケアサポート住宅（仮称）ワーキンググループを設置する。

（検討内容）

- （1）ケアサポート住宅（仮称）普及事業に関すること。
 - ・ケアサポート住宅（仮称）指針案の内容に関する意見・提案
 - ・指針の普及方法に関する検討
- （2）その他ケアサポート（仮称）普及事業に関し必要な事項。

「秋田花まるっ住宅」の名称は、ケアサポート住宅（仮称）ワーキンググループ会議での検討の中で決定されました。

ケアサポート住宅（仮称）ワーキンググループメンバー

- 木谷 信雄（積水ハウス㈱ 秋田営業所）
金城 正治（秋田大学医学部保健学科作業療法専攻）
佐々木 孝（TPSまち創り研究室）
佐藤 正子（秋田県厚生連仙北組合総合病院 訪問看護ステーション）
菅原 香織（秋田公立美術工芸短期大学 産業デザイン学科）
戸嶋 光成（障害者生活支援センターほくと）

（五十音順、敬称略）

<事務局>

- 小野田吉純（秋田県建設交通部参事(兼)建築住宅課長）
小松 忠夫（秋田県建設交通部建築住宅課）
高橋 行文（秋田県建設交通部建築住宅課）
松橋 雅子（M's設計室）

参考文献

本ガイドラインを作成するにあたって、参考にさせていただきました文献等を紹介いたします。

《住まいづくり関連指針・基準等》

高齢者の居住の安定確保に関する法律
高齢者が居住する住宅の設計に係る指針（国土交通省告示）
住宅金融公庫バリアフリータイプ基準
住宅の品質確保の促進等に関する法律 住宅性能表示基準
秋田県バリアフリー社会の形成に関する条例整備基準

《住まいづくり関連参考文献》

「高齢者が居住する住宅設計マニュアル」財団法人高齢者住宅財団
「あんしんかいてき シルバー住宅」財団法人経済調査会 吉田紗栄子 著
「老後のマイルーム」財団法人家の光協会 相良 二郎 著
「やさしい手の本 50歳から生きる家」株式会社婦人生活社 安楽 玲子 著
「家づくりその前に」株式会社三省堂 女性建築技術者の会 著
「ホームヘルパー養成研修テキスト2級 第2巻利用者の理解・介護の知識と方法」
財団法人長寿社会開発センター
「Well-Balance Book」積水ハウス株式会社

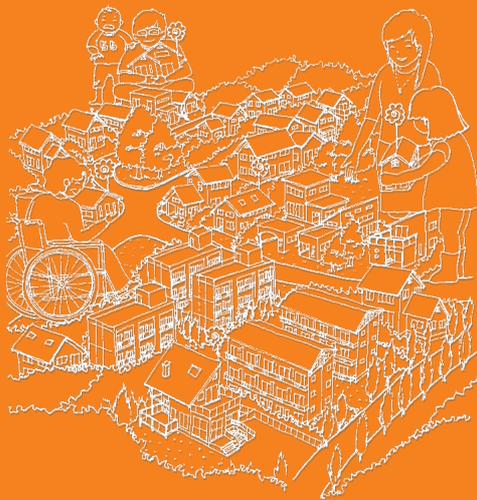
秋田花まるっ住宅ガイドライン

平成17年10月

発行 秋田県建設交通部建築住宅課

お問い合わせ・秋田県建設交通部建築住宅課
TEL 018-860-2562 FAX 018-860-3819
Eメール : kjseisak@mail2.pref.akita.jp

秋田県ホームページ・<http://www.pref.akita.jp/kentiku/index.html>



秋田県建設交通部建築住宅課

〒010-8570 秋田県秋田市山王4丁目1-1 TEL018-860-2562 FAX018-860-3819