第１章　高齢期と住まい

1　高齢期の住まいについてイメージしてみる

子どもが独立したとき、会社を退職したとき

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

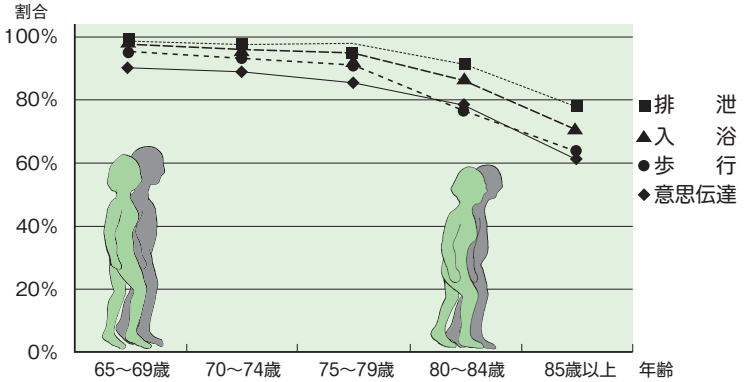
- 今は快適な家だけど、将来何か困ることがあるのだろうか。
- 今の場所に住み続けるか、それとも、これからの時間を自分らしく過ごすために、住み替えたほうが良いのだろうか。
- 子供部屋もいらなくなったし、自分たちが暮らしやすいように、リフォームしたい。
- 親の介護では大変だった。介護しやすい家、されやすい家でありたい。

以前と比べるとからだに自信が無くなってきたとき

まだ年寄りだなんて自分では思っていない。旅行にも行けるし、やりたいことはたくさんある。でも、階段の上り下りなどがずいぶんと億劫になってきた。

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

年齢階層別日常生活動作（普通に出来ると答えた人の割合）



平成 27 年度東京都社会福祉基礎調査「高齢者の生活実態」より加工

人により差はありますが、年齢とともに、体力は少しずつ低下していきます。

こうした変化に対して、生活スタイルや住まいも考えていく必要があります。

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

高齢期になると、生活環境やからだの状況がいろいろ変わってきます。
子どもが独立したとき、会社を退職したとき、からだがいうことをきかなくなり、
手助けが必要になったときは、住まいや生活スタイルを見直すよい機会です。

どんな住まい方があるのだろうか。

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

早めに考えてみませんか。

介護が必要になったとき、なりそうなとき

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

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

高齢者の「不慮の事故死数」

交通事故	2,508件
転倒・転落	8,774件
溺　死	6,901件
火　災	760件

家庭での割合（不明を除く）

転倒・転落	約17.4%
溺　死	約44.3%

高齢者は家庭内事故が多い

65 歳以上の事故死は転倒や転落によるものが交通事故の約 3.5 倍、浴室などでの溺死が約 2.8 倍です。

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

厚生労働省「人口動態統計」（令和元年）

2 「自宅に住み続ける」か「住み替える」か

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

「自宅に住み続ける」か「住み替える」かどちらが良いのか考えてみましょう。

自分の思いを整理してみましょう

① これからどんな生活をしていきたいか

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

② 家族の状況、理解はどうか

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

③ からだの状況はどうか

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

④ 今後の収入や資産の状況はどうか

- 年金はどのくらいなのか
- 生活資金はどのくらい必要か

⑤ 介護が必要になった時どんな介護を望むか

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

ポイント　情報を集めましょう

- 区の担当窓口や地域包括支援センター
- 区役所で発行している関連冊子
  『高齢者の生活ガイド』『すぐわかる介護保険』等
- 区の図書館、書店にある色々な関連書籍
- インターネット
- 経験者の話など

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

出来るだけ自宅で過ごしたい

少しからだが弱っても、安全で快適に過ごしたいものです。転倒など家の中の事故は少なくありません。家の中に危険な場所はないか住宅環境を整備しましょう。

元気なうちの「早めの準備」が何よりです。どんなことが必要か、なにが問題か、理解しておきましょう。

最後まで自宅で過ごしたい

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

第２章 自宅に住み続ける をご覧ください

介護が必要になったら住み替えたい

介護サービスを提供している高齢者向け住まいは、色々あります。

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

第３章 高齢者向けの住まい をご覧ください

健康で、自立しているうちに住み替えたい

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

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

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

資料提供：福祉のまちづくりパートナーシップ活動グループ：早めの計画