

第2章 自宅に住み続ける

この家で住み続けていきたい・・・・

練馬区の高齢者の約8割近い人は持ち家に住んでいます。また、介護が必要になった場合でも約4割近い方が自宅での生活を希望しています。

自分の家で住み続けるために元気なうちにゆとりを持って準備しておきたいものです。この章では快適に安心して地域の中で住み続けていくための情報を集めました。

1 老後の生活がしやすく、使いやすい住まいについて考えてみましょう

①自立でいられる住まい

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

②安全で安心な住まい

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



③家族、近隣とコミュニケーションがとれる住まい

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

④介護しやすい住まい

- ・介護にはゆとりのある空間が必要

ポイント 自宅に住み続けていくためには

今後住宅改修や介護が必要になってくることを想定して老後資金も必要です。

住宅改修する場合、住宅改修給付を利用したり（17、18ページ）

資金の融資制度を利用したり（19ページ）

色々調べて知っておくとよいですね。

2 家の内外で生活のバリア（障害）になるものは何でしょうか

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



玄関を下りる時、ふらつくようになった



敷居につまづくことがある



階段を下りる時、危険に感じる



廊下が狭く、車いすは通れない



浴槽のふちが高く、またぐのが危ない



和式トイレはからだへの負担が大きい

ポイント 思わぬものがバリア（障害）となることがあります

① 暗いところ

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

② 温度差

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

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

③ 日常の習慣

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

3 住まいと生活様式を見直しましょう

「自宅に住み続ける＝住宅改修」ではありません。まず、日々の生活を考え、見直してみよう。

①生活の場について見直しましょう

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

今すぐにではなくても、元気なうちに考えておくことをお勧めします。

②家の中の動きについて考えてみましょう

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

家具や物を整理して歩きやすくする、空間を広くとるなど、快適な生活につなげましょう。

③生活のスタイルについて考えてみましょう

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



ポイント 家族関係も重要です

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

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

4 それではあなたの住まいを確認してみましょう

あてはまるものをチェックしてみましょう。

① 本人、家族の理解がありますか

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

② 家の間取りはどうですか

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

③ 家の中は動きやすそうですか

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

④ 設備などはどうですか

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

ポイント 住宅改修する前に見落としがちで大切なこと。それは整理整頓

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

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