

心身ともに豊かな暮らしをつくる 高齢者夫婦の住まい

車いす利用者が住まいを確保することには多くの困難がある。バリアフリー物件であっても玄関までに階段がある物件が多かったり、築年数が浅いバリアフリー物件は家賃が高額な場合が多かったりする。また、車いすを利用することによってできる床の傷などから家主から入居を断られる場合も多い。そこで、本提案では、車いすを利用する人でも快適に暮らすことができる住まいを提案する。

01 入居者の想定

【70代の高齢者夫婦】



妻

- ・歩行が困難で、車いすを利用している
- ・週に3回デイサービスに通っており、デイサービスで入浴を済ませている
- ・趣味は料理をすること



夫

- ・持病がなく健康
- ・趣味は家庭菜園で野菜を栽培すること

02 入居者が必要とする住環境



妻

- (車いす利用者という点から)
- ・十分な広さのドア幅を確保するなど、家の出入りや居室間の移動がスムーズにできる
- ・足元が奥まで入るキッチンや洗面台等の設備



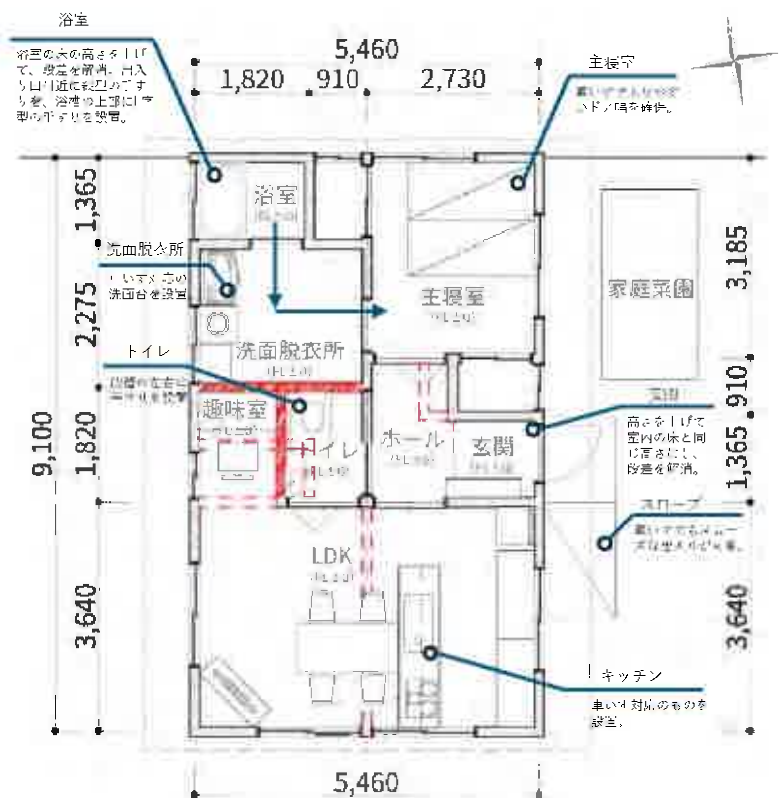
夫

- (高齢者という点から)
- ・十分な明るさの照明
- ・ヒートショック対策
- ・将来的に、トイレ・浴室等の手すりの設置

03 既存住宅の課題

- ・一部の床と壁が老朽化している
- ・玄関、トイレ、浴室に段差がある
- ・玄関の間口やドア幅が狭い
- ・浴槽が狭く、深い
- ・部屋が暗い
- ・キッチンの足元が空いていない
- ・コンセントの位置が低い

04 図面 ※赤の点線は撤去、赤の斜線を新設を表す



05 提案の方針

自宅で過ごす時間が長い高齢者だからこそ、安全かつ快適に過ごすことだけでなく、趣味に没頭することで心も満たされる住まいを提案する。

- ①日常生活での動作に制限がある、車いすを利用する妻が暮らしやすいバリアフリーの住まい
- ②身体機能が低下した高齢者が安心して住み続けられる住まい
- ③夫婦が互いに趣味を楽しむことができ、心身ともに豊かな暮らしを送ることができる住まい

06 提案内容の詳細

- ①日常生活での動作に制限がある、車いすを利用する妻が暮らしやすいバリアフリーの住まい



妻は週3回デイサービスを利用しており、頻繁に外出する機会があるため、その出入りをスムーズにする配慮が必要である。十分な広さ（1365mm）の間口を確保するだけでなく、玄関の高さを床と同じ高さにし、段差を解消する。また、外にはスロープを設置する。

・室内においても車いすでの生活を快適に送ることができるよう、ドア幅は車いすが通れる十分な広さを確保する。また、キッチン、洗面台の設備は、足元が空いたもので、かつ車いすにのった状態で使いやすい高さのものとし、日常生活での動作に不便がないようにする。さらに、居室のコンセントの位置は床から40～60cmとし、車いすにのったまま抜き差しができるようにする。

・家主が車いす利用者に住宅を貸す際の懸念点として挙げられる、車いすによる床の傷の予防として、クッション性があり、耐久性が高い床材である無垢フローリングを使用する。これにより、入居者が退去したあとすぐに、他の入居者に貸し出すことができ、家主にとっても安心して貸すことができる住宅を実現する。

- ②身体機能が低下した高齢者が安心して住み続けられる住まい

・健康な高齢者でも、加齢により身体機能は低下しているため、安全に暮らすためには配慮が必要である。まず、高齢者は視力が低下している場合が多く、暗いと転倒リスクも高まる。このため、明るい壁紙を使用し、十分な明るさの照明を設置することで視認性を保持する。壁紙に関しては上半分だけ改修することで、改修費用の削減にもつなげる。

・また、高齢者は血圧の調整機能や体温調節機能の低下により、ヒートショックの危険性が高い。ヒートショックの原因として激しい温度差が挙げられるため、洗面脱衣所には暖房設備を設置し、浴室と洗面脱衣所の温度差を可能な限りなくするようにする。さらに、間取りの面でも、ホールを通ることなく寝室に入ることができるようにすることで、ヒートショックによる家庭内事故を予防できる住まいとなるようにする。



夫は現時点では手すりは不要だが、今後は必要となる可能性が高い。賃貸住宅であり、後から設置することは難しいため、あらかじめ風呂、トイレに手すりを設置する。

- ③夫婦が互いに趣味を楽しむことができ、心身ともに豊かな暮らしを送ることができる住まい

高齢者は退職して自宅で自分の時間を過ごす人が多いと考えられるため、趣味を楽しむことができる配慮も必要である。妻の趣味である料理がしやすいよう、車いす対応のキッチンを設置し、車いすを利用しているということを理由に趣味を楽しめないということがないようにした。また、外には夫の趣味である野菜の栽培を行うための家庭菜園の畑を設置した。野菜の栽培は夫の趣味として暮らしを充実させるだけでなく、育てた野菜を調理して夫婦で食べることで家計の支えとなるほか、フードバンクや子ども食堂へも寄付をする。これにより、地域の人々との交流が生まれ、豊かな地域生活を送ることができる。