

高齢者・身障者のための住宅

47期生

I テーマ設定の理由

私の祖父が一昨年、祖母が昨年亡くなりました。入院していたときも、家にいたときも、介護にあたった両親、また親戚の方々は、とても苦勞していました。階段や部屋の入り口の段差での移動など、建物の構造上の問題も苦勞の原因の一つでした。このようなことから、現代の住宅は、高齢者また身障者の方々にとって住みやすいとはいえないと思いました。そこで高齢者・身障者の方々にとって、どのような住宅があれば生活しやすいのか、ということ調べようと思いました。

II 研究方法

- (1) 文献調査
- (2) 積水ハウス総合住宅研究所「納得工房」の見学
・身体が不自由になったときの疑似体験
- (3) アンケート ・ 2年D組のみなさんに、高齢者・身障者のための住宅についての考えを聞いてみました。

III 研究内容

1 現在の住まいを見直す

今、自分の家は住みやすい、と書いていてもいずれは、体力が衰え住みにくくなってきます。そこで文献により現在の日本家屋を見直してみました。

(1) 家の中で起こる事故

体力の衰えは、まず足腰からきます。そうすると家の中でも段差のところでつらさを感じるようになります。また段差をさけようとして自分の行動範囲を狭くし、足腰の弱まりを加速させることにもなります。

普通は、「家の外は危険」「家の中は安全」と考えますが、家庭内の事故で、一年に6,000人が死亡しています。そのうち65歳以上の人は4,000人と、かなりの割合を占めています。高いところからの落下事故より平面での転倒事故が多いというのが老人事故の特徴です。反射神経のにおさから、上げたつものつま先が床につかりこけてしまうのです。

(2) 日本家屋は住みやすいのか

お年寄りには畳と木の家に愛着を持ちますが、日本家屋は老人に向いていません。

理由①和室と廊下の境にある高い敷居——つまづく原因

②畳の上に座る床座のスタイルとふとんに寝る就寝スタイル——負担が大きい

③和式のトイレ——洋式に比べ動作の負担が大きい

④車いすが通りにくい狭い廊下——直進はできても曲がることは難しい

⑤急な階段——移動が難しい

このように、現在の日本の住宅にはいろいろな問題があります。

2 アンケートから

2 Dのみなさんに次のようなアンケートに答えてもらいました。

(1)高齢者・身障者の方にとって、住みやすい部屋は、和室・洋室のどちらだと思えますか？ —和室…26人・洋室…11人・わからない…1人

(2)あなたの家に、高齢者・身障者の方がいますか？
—いる…17人・いない…21人

《(2)で「いる」と答えた方に》

(3)高齢者・身障者の方、また家族の方が、家の設備の点でどんなことに困っていますか？（いくつでも） —階段の昇り降り…3人

| | | |
|--------|--------|----------|
| ろう下の歩行 | } …各1人 | わからない…1人 |
| 段差・トイレ | | なし…11人 |

(4)みなさんにお聞きします。高齢者・身障者の方が住みやすい家にするには、一般住宅のどのような点を改善すればいいと思いますか？（いくつでも）

| | | |
|---------------|------|---------|
| —段差をなくす | …11人 | |
| 階段の傾斜をゆるくする | …8人 | |
| 手すりをつける | …6人 | |
| ホームエレベーターをつける | …6人 | |
| ろう下の幅を広くする | …4人 | その他 …8人 |
| 棚や物干しざおを低くする | …3人 | 特になし…7人 |

—結果から—(1)の質問では大半の人が間違った考え方をしていました。前にも書きましたが、高齢者・身障者の方には洋風の生活スタイルの方が向いています。また、(3)の質問から、階段や段差に困っている現状がわかります。そして(4)の質問でもやはり階段や段差を改善すべきだ、という考えを持っている人が多いことがわかります。

では、実際に家のどのような点を改善すればいいのでしょうか。

3 行動を快適にするために —場所ごとにみる工夫ポイント

ここでは、文献とともに、積水ハウス総合住宅研究所「納得工房」生涯住宅コーナーで実際に体験してきた写真も紹介していきたいと思えます。

「納得工房」では、手足に器具をはめ、体が不自由な状態を体験できます。私は、リウマチになった時の足の動きを体験してきました。足に専用の器具をつけると、ひざと足首がほとんど曲がらなくなり、歩くのもすぐに転びそうで怖かったです。この状態では、階段なんてとても昇れない、という感じでした。

(1) 廊下

どこにでも共通に言えることですが、歩行、立ち上がりなど、どんな動作でも、

手すりがあると便利です。和室の入り口は、畳の厚さの分で、どうしても5~6cmの段ができます。新築するのであれば、段差のない敷居（写真1）のようにするのがいいです。たかが5~6cmといっても、リウマチの体験装具をつけると、簡単にはこえられません。床の素材もすべりにくいものにします。

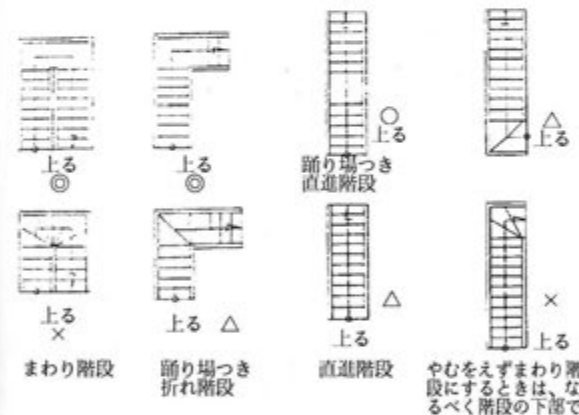
また、車いすで家の中を移動するには、段差とスペースを考えなければなりません。市販されている車いすの寸法は、JIS規格で定められています。それによると幅は63cm以下となっています。このことから、直進するには、最低でも75cmは必要です。しかし75cmでは狭いので、ゆとりのある方がいいです。私は車いすに乗って、83cm・100cmそれぞれの幅のところを通過してみました。83cmでも、慣れていないと通りにくかったです。車いすで越えられる段も2cm程度が限度です。



▲写真1 段差のない敷居

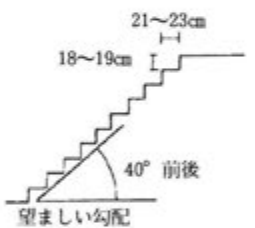
(2) 階段

途中で立ち止まれるように、踊り場があると便利です。踊り場は階段の下の方に付けます。体の向きを変える動作を高い所で行うのは危険です。（図1）



▲図1 階段の踊り場

階段の踏み面を21~23cm・けあげを18~19cmとし、勾配を緩くします。（図2）また、階段にも手すりをつけておきます。しっかりとつかむことができる形状のものにします。階段の両側につける方が安全です。片側なら降りるときの利き手側につけておく方がいいです。



▲図2 階段の勾配

自力で階段を昇れない、という方のために住宅用エレベーターが市販されるようになりました。しかし、新築のときでないと設置が難しく、価格も高いので、階段昇降機の方が手軽です。（写真2）

(3) 玄関

車いすも使えるようにできるだけスペースを広くとります。土間と玄関ホール（かまど）の段差（上り框）はできるだけ小さくします。25cm以上の段なら、間にもう1段つけて小さな段を2回昇るようにします。写真3の場合は、上がり框を



▲写真2 階段昇降機



▲写真3 玄関

3回にわけて昇っていることになります。リウマチ体験装具をつけるとこれでも昇りにくいぐらいでした。また玄関に腰をかける台をつけると、移動にも、靴の着脱にも便利です。手すりも移動に役立ちます。

(4) トイレ

まず、トイレは洋式の方が便利で、安全です。和式に比べて、体の保持、着座、立ち上がりが楽です。寝室の中に専用のトイレをつくれたらいいのですが、せめてすぐ近くにあった方がいいです。車いすでも入れるようにトイレの内外に段差をつけず、ドアは外開きにしてスペースを確保します。引き戸の方がベストです。また、ここでも手すりが役に立ちます。そして、暖房機や暖房便座のためにコンセントを設けておくと、冬は過ごしやすくなります。

(5) 浴室

トイレとともに、寝室の近くにあると便利です。入口は段差があると危ないです。写真4のようにリウマチ体験装具をつけると20cm程度の段も降りられませんでした。写真5のように段差のない入口にすると安全です。スペースはゆったりととる方がいいです。浴室はすべりやすい場所です。床はすべりにくい素材に、手すりも必要です。手すりは、浴槽の中用、立ち上がる時用、浴槽に出入りする用、歩く用とたくさん必要です。



▲写真4 段差のある入口



▲写真5 段差のない入口



▲写真6 移乗台



▲図3 浴槽の大きさ

浴室の床から浴槽の縁までの高さは40cm程度が最適です。浴槽はもたれかけられ、またある程度の深さのある和洋折衷タイプがいいです。(図3) 移乗台があると入浴時にも便利です。(写真6)

(6) 台所

車いすに乗っている方は、真横への移動ができません。だから回転移動だけですむ構造(L字型やU字型)が便利です。流し台は、床からシンクの底面までの高さで、作業性が決まります。この高さは、65cmというのがいいそうです。レンジ台は、流し台と同じ高さのものが多くありますが、おなべを上からのぞきこむのは危険なので、少し低めにするのがいいです。

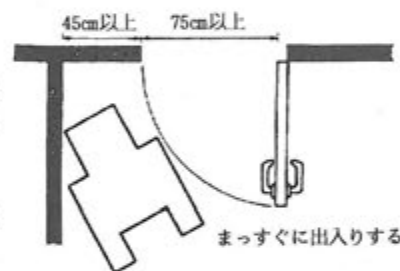
(7) 寝室

前にも書きましたが、畳にふとんよりベッドに寝る方が、動作に負担をかけません。また、ふとんに寝ると、汚れた空気がちょうど顔のあたりに停滞します。ベッドのまわりは、車いすが寄りつけ回転できるだけのスペースをとっておきます。枕元には、あれこれと物を置くので、その分のスペースも必要です。

4 住宅設備

普段、何気なく使っているコンセントやスイッチ、水道などですが、体に障害がでくると、自由には使えなくなってしまいます。そんなときのことでも考えておかないといけません。

- ・ 出入口・建具…・敷居の段差をなくす。
 - ・ なるべく引き戸にする。(開き戸は車いすなら広いスペースが必要。また1人でのドアの開閉は難しい。)
 - ・ ドアハンドルはレバー式にする。
- ・ 電機設備…・スイッチは低めにする。(車いすでも使えるように)
- ・ コンセントは、高めにする。(かがまなくてもいいように)
- ・ トイレや浴室では、異常が起こりやすいので、すぐ人を呼べるようにコールスイッチを設置する。
- ・ 冷暖房設備…・暖房は、低温やけど、やけどに注意する。(床暖房がベスト)
- ・ 冷房は、風が直接体に当たらないようにする。
- ・ 給水給湯設備…・水栓金具はレバー式にする。
- ・ 水洗トイレは、鎖を引っ張り水を流すものの方が体勢が楽。
- ・ 浴室では、追いだきの止め忘れに気をつける。



▲図4 開き戸に必要なスペース(車いす)

IV 結論(考察)

現在の日本の住宅は、狭い、段差が多い、などの理由で、高齢者・身障者には向いていないということは、確かでした。住みやすい家にするために、たくさんの改善ポイントがあります。これらが、きちんと改善されると、身障者・高齢者の方々は、体力的な面でも精神的な面でもゆとりのある生活ができると思います。実際、私は、リウマチ体験装具をつけて、リウマチになった状態を体験し、住宅を改善する必要性を感じました。

しかし、一般住宅を、高齢者・身障者のために改善するとなると、大がかりな工事と、何よりもお金が必要です。また、家を新築する場合でないと取り付けが不能な器具もあります。このことから、今すぐに、どんな人にも快適な生活できる家が普及することは、無理です。将来、高齢者・身障者のための住宅が、またそのような設備が必要であるという考え方が、早く普及することを願います。

V 総括（まとめ）

今回の自由研究では、実際に自分が、身体が不自由になったときの疑似体験ができたことが、とてもためになりました。文献にたよってしまった部分も多かったですが、自分が、その人たちの立場になって、家について考えられたので、身近な問題としてとらえることができました。

VI 参考文献

- ・柴田博／古瀬敏／渡辺章亘（1994）「長寿社会の住まい」東洋経済新報社
- ・天野彰（1992）「老楽しく住む」蔵書房
- ・山根千鶴子／後藤義明（1994）「高齢・障害にいたわりの住宅改善プラン」講談社
- ・吉田紗栄子（1991）「あんしんかいてきシルバー住宅」経済調査会
- ・米木英雄（1991）「車イスにやさしい家」北海道新聞社