



高齢者住宅支援事業者協議会

koshikyo.com

私たちのエルダーリビング

—— 明日の高齢者住宅 ——

Elderly Living of Tomorrow

頒布価格／1,000円

「シニアのための家」

それは介護が必要になった人のため家ではなく、
将来の心身の機能の変化に備えながら、その時々生活を最大限に楽しめる家。



こんな高齢者住宅に住みたい

私たち高齢者住宅サプライヤーが考える高齢者住宅とは

高齢者住宅支援事業者協議会

高齢期になって住みたい家とはどんな家でしょうか。「住み慣れた自宅」と答える方がいちばん多いのではないかと思います。しかし、今の日本では、なかなかそれはかなわないのかもしれない。住み続けたい「自宅」からやむを得ず、別の住まいや施設に移り住まざるを得ないのが現実ではないでしょうか。

公的介護保険が2000年に施行され、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホーム等々、様々なカテゴリーの高齢者住宅・施設があります。カテゴリーごとに最低居室面積などのハード面の基準や人員設置基準、運営基準といったソフト面の基準が定められています。それぞれの基準はその住宅・施設の設置目的によりますが、歴史的いきさつから定められたものもあります。高齢者を取り巻く環境や社会情勢の変化に伴い、本来の目的からはかけ離れた高齢者が入居しているケースも多くみられます。これらの「施設」（あえて施設と言います）が、本当に入居されている方の暮らしの場になっているのでしょうか。心安らぐ場所になっているのでしょうか。ずっと住み続けられる場所になっているのでしょうか。

人は歳を重ねていくにあたり、どのような身体状況になるか、本人家族はもちろんですが誰にも予想はつきません。歳をとるにしたがって心身の機能が衰えたり、失われていくのは仕方ありません。いつまでも健康で長生きしたいという思いは誰しも思うことですが、現実にはなかなかそうにはいかないものです。車いすの生活になるかもしれません。あるいは認知症になる可能性もあります。しかし、どのような状況になったとしても、「残存能力を活用」して「心豊かな暮らしを継続」していきたいと願わずにはいられません。私たちは、高齢者住宅の現状と課題の分析を行い、どのような住宅であつたら「自立」した状態から「終末期」まで安心して住み続けることができるか、その為の高齢者住宅とはどのような住宅であるべきかを検討してまいりました。そして、私たち高齢者住宅サプライヤーそれぞれ専門分野の立場からまとめたものがこの「明日の高齢者住宅」です。

私たちがこれから作ろうとしている高齢者住宅、それは、「自分らしく豊かな生活ができ、安心して最後を迎えられる高齢者住宅」です。

Index

Chapter 1 建築にあたっての基本的考え方 P03-10

Chapter 2 運営に対する基本的考え方 P11-17

〈本パンフレット掲載の写真はイメージで、北欧の事例から引用しております。〉

居住スペース 快適な我が家

「明日の高齢者住宅」では、入居者それぞれの居室から、共用部分、屋外にいたるまで、身体になじむヒューマンなスケールと素材感、手触りを大切にし、「施設」ではなく、心の休まる「住まい」として設えます。

共用の空間

エントランス部は広大なロビーではなく、住まいの居間の延長として設え、大きな空間と小さなコーナーを設け、身の寄せどころとなるような落ち着く場所づくりを行います。にぎやかな感じの場、静かな場、庭の見える場、庭とつながる場など、性格の変化を持たせ、天井の高い広間、高さをおさえた場所など、気分に合わせてくつろげる様々な場を設けます。

共用の通り道

「明日の高齢者住宅」においては、外とそれぞれの住まいを結ぶ動線はいわば通りとして、広い屋外からそれぞれの住まいに至るまで、段階的に広がりの変化をもたせ、自分の住まいはことわかるような個性の感じられる設えとします。エレベーターホールや通路の途中には、立ち話や腰かけることのできる、表情豊かな路地や通りのような場とします。各住戸の前には、住まい手の個性や私の場所と感じられる設えが可能なアルコーブやニッチ等を設け、ネームの表示にも個性を表現できるつくりとします。

それぞれの住まい

居室には、使い慣れた椅子や家具を持ち込み、食事を楽しむ場所、本を読む場所、映画やテレビを楽しむ場所、くつろぐ場所などの使い分けができ、ベッドのレイアウトも変えられる広さのゆとりを持たせます。外気に触れ、屋外、街の様子を眺められる屋外の部屋として過ごせる広めのバルコニーを室内との段差のない同一の床レベルのデッキ材で仕上げ、鉢やプランターなどを置き、小さなコンテナガーデンを楽しめようにします。オーニングやパラソルなどの日よけの設置にも対応できる設えとし、我が家の庭として季節の良い時期に外で過ごすことが出来るようにします。玄関、トイレや洗面、浴室まわりなど、コンパクトにされがちな場所、ひとまわりゆとりをもたせ、車いすなどでもうごきやすいくつまでも住み続けやすいつくりとします。

建物の外装

「明日の高齢者住宅」では、地域で古くから住まいに使われている自然な素材を活用し、石材、左官材、木材を積極的に活用します。また、コンクリートそのものや、タイル、レンガなどの土の焼き物など、歳月と共に味わいを増し、エイジングに耐える素材を用います。



内装に木材をはじめ、自然な素材を用いる

生物材料として身体にも、環境にも負荷の少ない木材や木質材料を内装に活用し、イミテーションとは違う手触りや経年変化の味わいなど、住まいとして落ち着ける素材を用います。表面を樹脂で塗装されていない木材は、吸放湿性を持ち、風邪の原因ともなる室内の過乾燥や、カビの原因ともなる過湿を防ぐと共に、天然の揮発成分でいやな臭いを分解したり、人の心を鎮静する効果が研究でも明らかになっていることから、無垢材はじめ樹脂で被覆しない仕上の木材を室内に用います。壁・床材にも、可能な範囲で、ダニの繁殖の抑制の効果を持ち、肌触り・足ざわりも暖かく柔らかい無垢のフローリングを用い、かつての民家に通じる味わいを入居者に提供します。家具の天板や建具の枠材などにも、可能な範囲で手触りの良い木材を用います。木材を用いない部分でも、かつて入居者が親しんだ漆喰や和紙などの伝統的な自然素材を活用し、身体に優しい室内空間をつくります。

省エネ・創エネ・居室設備 エネルギーの自立化

省エネ

高齢者にとって、外気温と室温の差や建物内でも各室による気温の変化は、循環器系疾患に繋がることから、どの場所でも21度の室温に保てるよう配慮しています。本建物は高断熱サッシを使用し、外壁・屋根・床は200ミリの外断熱で覆われ、空気熱交換機(熱交換率86%)を設備して常時新鮮な空気を取り入れています。空調による天井からの冷気はなく、強制的な換気が行われことで室内にはホコリがありません。全館一定の湿度が保たれ感染症予防にも効果があります。

創エネ

ノーカーボン時代の中にあって、本建物はそこで消費するエネルギーを、自前で作り出す創エネを前面に押し出し、あらゆるCO2削減の取り組みにチャレンジしています。すでに普及している屋根太陽光発電はもちろんのこと、地熱利用や、ごみ焼却熱利用をし、蓄電装置にこれら創エネで得た電源を蓄え、天災時の自家発電装置も設置しています。将来的には、水素による発電や家庭用のごみ焼却熱による地域暖房を検討してまいります。

感染症対策

2020年からのコロナ禍で得た様々な経験をベースとして、ワクチン開発以前と以降の入居者対応を整理し、様々な対策を講じてきました。クラスター発生時には緊急避難先の病院と連携して、隔離治療の体制確保や、家族との接触を極度に遮断しない方法でコミュニケーション維持を確立しています。家族との連携を途切れさせずことなく安心安定した生活が送れるよう配慮しています。インフルエンザやノロウイルスの対策にもなる全館空調による外気強制換気と、一定の湿度を保てるシステムを導入することで、感染症が激減しています。

リスク対策 防災には十分な対策を

地震・台風・火山噴火・津波・豪雨・河川氾濫・竜巻と日本で自然災害は近年頻発しています。地球温暖化がこれらの拍車をかけています。本計画に先立って、立地するこの土地で、過去どのような災害が起きているかの履歴調査を実施し、それに基づき防災体制を整備し、防災計画を取りまとめています。また2次災害の火災の発生やガス・水道・電気・通信・交通などのインフラの途絶・デマパニックの発生対応など対策を講じています。火災の防火区画・避難路確保・避難計画・避難訓練を実施してその徹底を図っています。電気は独自の自家発電装置を設置します。火災報知機は入居者の不安をおおるので、音の出ない光としています。通信・交通は行政と緊急連絡が可能な設備を施工し緊密な連絡が取れるようにしています。



照明と内装 生活リズムを整え心地よい空間

柔らかく明るい光を

人は加齢とともに光を感知する能力が衰え、暗い所で物が見えにくくなります。高齢者は若い人の倍の光量を必要とする一方、強い光や眩しさには弱くなります。明日の高齢者住宅では、十分な明るさを柔らかく配光するよう計画します。南からの光は庇で遮り反射光を取り入れます。太陽高度の低い冬の陽ざしや朝夕の光は、伝統的な和紙の障子に倣い、ロールブラインドやブリーツスクリーン、また障子を用いて柔らかく拡散する光に替え、室内に光を取り入れます。一日を通じて明るさの安定する北側の光や、大きな光量の得られる天窗を上手に活用し、演色性に優れた自然光を室内に取り入れます。



間接照明の活用

照明器具は極力間接照明を活用し、輝度の高い光源が直接目に入らぬよう留意します。特に寝室では、天井の光源が目に入らないように計画する必要があります。ダウンライトを用いる場合は、位置に留意しグレアレスの器具を用い、露出する照明器具を用いる場合は、光を柔らげるシェード付きの器具や光源を見せにくい器具を選びます。



時間と共に変わる光の質

「明日の高齢者住宅」では、太陽の光の質に倣った照明配置により、生活リズムの調節機能が衰えてきた住まい手の一日の生活リズムをサポートします。自立した生活を営むためには、日中はきちんと覚醒し知的・社会・生産的活動をバランスよく行い、たくさんの方とコミュニケーションを取ることが重要です。日中は高色温度の白っぽく明るい光により、活動や作業を促します。日の入り後は睡眠を阻害しない低照度・低色温度の寛ぎの光により、睡眠の質を高めます。特に薄紅色「さくら色」は癒しや安眠の効果が確認されており、寝室には適しています。住まい手の睡眠の質が上がることにより、介助者の睡眠時間も増加し、身体的・精神的な負担の軽減が期待できます。



色を活かす

居室は、持ち込む家具や絵などが引き立つよう、強い色は抑え、清潔感の感じられる色を基調とします。一方、居室の外の通路や広間、共用の部屋は、いわば街の空間のような場所と捉え、明るさや楽しさの感じられる色、場所の個性や違いを認識できるような様々な色や仕上げを使い分け、変化に乏しい単調な空間とならないように配慮します。

加齢に伴い、視力は低下し視野は狭まり、遠近感が把握しにくくなるため、床と壁の濃淡をはっきりさせます。認知機能の衰えた人でもトイレの場所が分かるよう、ドアや器具の色を更によく目立つようにします。また、床に凹凸や穴を連想させる極端な模様をつけることは避けるなど、身体特性の変化を考慮した配色に留意します。眩しさを感じさせる強い光沢のある仕上材の使用も控えます。



自分だけのやすらぎの場を作る

認知症の予防や急激な悪化をさけるためには、育ってきた環境の継続や回想が大切なファクターとなるため、愛着のある家具を使い続けることは大切なことです。家具は小さな建築とも言え、住み慣れた住まいや出来事の記憶をつなぎ、心のやすらぎを与える大切なパートナーです。

小さなテーブル、デスク、椅子、タンスなど、使い慣れた家具を置き、親しい人や思い出の写真、好きな絵、思い出のある小物や時計を飾ります。また、花や置物を飾り、好きな色や素材のカーテンやラグを使う、こうしたことでその人だけのやすらぎを伴う空間を作り上げていくことができます。



衛生設備 入浴・洗面・トイレ プライバシー最重視

入浴環境

シャワー浴

「明日の高齢者住宅」の居室での入浴は安心・安全と快適を両立させる「シャワー浴」とします。高齢者の入浴では、入浴時に浴槽を跨ぐ動作で片足立ちとなり姿勢を崩すことによる転倒リスクがあります。湯舟に浸かるという日本独特の伝統をあえて見直し「シャワー浴」で安全・安心で快適な入浴空間を実現しています。出入口の開口を大きく確保し段差を無くしたバリアフリー構造とし、折り畳み式椅子を設置し座った状態で利用できます。床には滑りにくく水はけの良い素材を採用することで、より安全に入浴できるように配慮しています。また、姿勢を保持したり伝い歩きをする為の手摺も新築時はもちろん、入居者の使いやすい位置に後からでも取付できるように壁裏には全面裏補強を当初から配備しておくなど、加齢による身体状況の変化にも対応することを基本設計としています。「シャワー浴」は浴槽での入浴に比べるとお湯の使用量が少なくなる為、省エネにもつながり環境負荷にも優しく、光熱費の削減にも寄与するこれからの入浴方法ということが出来ます。しかし、湯舟に浸からないとお風呂に入った気がしないという方もいらっしゃると思います。今回の「シャワー浴」では、マイクロバブルを発生する高機能なシャワーヘッドを搭載することで、浴槽入浴と同じように温まることができたり、極小の泡が毛穴の奥まで入り込みゴシゴシこすらなくても体の汚れが落ちるなど高齢者の肌にも優しい入浴を楽しんでいただくことができます。構造は従来から実績のあるユニットバス構造の為、軽量で防水・耐水・耐震・メンテナンス性に優れ、ヒートショック予防につながる換気乾燥暖房機の設置や高齢者が見やすい照度を備えた照明器具を設置しています。設置寸法も従来の浴室と比べて比較的コンパクトなサイズで収まります。好きな時間に手軽に体を温めたり、洗ったりできる「シャワー浴」は光熱費を含めたコストパフォーマンスだけでなくタイムパフォーマンスにも優れたこれからの居室での入浴方法の主流となります。



大浴室

「明日の高齢者住宅」では大浴室にはバスタブを設置し、居室内のシャワー浴とは別の役割を担います。浴槽を設けることで、ゆったり湯舟に浸かることで得られるリラックス効果や、血行が良くなることで関節痛の緩和や筋肉疲労回復などの温熱効果が期待できます。また、心臓への負担を避けた半身浴など入浴方法の工夫で静水圧効果も得られます。ここでも加齢に伴う身体状況の変化への備えとして、天井走行リフトの走行レールを予め設置しておくことで安心・安全で入浴者にも介助者にも負担が少ない設備を設置しています。

洗面

「明日の高齢者住宅」の洗面台は、高さ調節が可能なものとし下部にはスペースを設けます。高さが調節できることで無理な姿勢とならず背中や腰への負担が軽減できることと合わせ、下部をオープンなスペースとすることで車いすでの利用も可能となります。洗面ボウルは深さを浅めにする事で、車いす利用時でも無理のない姿勢で使い勝手が向上します。水栓は手を触れずに吐水できるサーモ機能付自動水栓とし、衛生面での配慮と合わせ、水の止め忘れ防止による環境面や適正な温度での吐水による安全面にも配慮した設計となっています。また、視覚障害にも配慮し、明るいLED照明や拡大鏡をつけることにより、日常的使用をサポートします。



トイレ

「明日の高齢者住宅」では加齢に伴う身体的な変化を踏まえ、安全快適なトイレの配置と動線について考えています。ベットやリビングから直線上で目に入る位置にトイレを配置し、移動距離を短くすることで急な用足しや使用頻度の増加にも対応します。トイレを使う頻度は高く、高齢者が安全に移動できるようにする為、歩行でも車いすでも通行がしやすくなる様広い通路を確保することと併せて夜間の使用を考慮し、トイレ周辺の照明や誘導灯を設置することでより安全な動線を確保します。また、ドアは開け閉めがしやすく広い開口寸法を確保できる引戸とし、加齢に伴い必要となることを想定して手すりを簡単に取付できるよう、動線上の壁には補強が施されています。プライバシーが重要視される場所だからこそ、移動のし易さ・動線を配慮したレイアウトとなっています。



庭 自然に接し五感を刺激する癒しの場



Therapeutical Horticulture (療法的園芸)

誰も自然に接して気持ちが良いという経験はお持ちだと思います。簡単に言えば、この気持ちが良いという癒しを提供する事がTH(療法的園芸)の目的です。季節のダイナミックな変化を感じる事によりQOLを高め、歳を取るにつれて行動範囲が狭くなる中、適度な刺激を与え、過ぎゆく時間をより意味のあるものにしたと考えます。THはヨーロッパでも比較的近年の考え方ですが、この効果や刺激を取り入れる事により、例えば、睡眠の質が上がる事でスタッフの方達の負担減にもなり医療費削減にもつながる等、その効果は近年の研究により証明されつつあります。また実際の作業などをする園芸療法もこれに含まれます。環境に合う植栽を選ぶ事により野鳥や蝶などのビジターがやって来るなど、テーマ性を持たせる事ができるのも庭園の魅力のひとつです。ただ、高齢者とひとこと言っても、いろいろな状態にある為、THをそれぞれの段階、そして近年の気候変動に対応できるよう、効果的に取り入れる事ができるように工夫をする事が大切だと考えます。

THを有効にする3種類のエリア

〈散歩を楽しむ〉

ここでは植物と一番近く楽しむことができます。触れたりする事により感覚を刺激する事も魅力です。高齢者の身体的機能の特徴として例えば、少しの段差にもつまずきやすくなり、視野もトンネルビジョンと言われるように狭くなり、また高低差などの認知機能も落ちます。また、体力の減退から不安も起こりやすくなるなどの心理的变化も出てきます。それらを十分考慮し、散歩あるいは車いすなどの移動をしやすく整え季節ごとに表情を変える植栽を提供します。

〈建物から庭へのあるテラスエリアで寛ぐ〉

散歩まではしたくなくてもテラスに出て外気にあたり、設置されたベンチやテーブルでお茶などを楽しむスペースです。夕方には植物がかぐわしく香ります。また、ここは足湯を取り入れるにも良い場所だと思います。底は川石でやさしく洗い出し施工をし、希望する人には手摺を持って立てるように設計をすることで、足裏にやさしい刺激を与える事もできます。

〈コンサバトリーを取り入れる〉

コンサバトリーとはスタイリッシュなガラス張りの部屋で、建物とテラスとの間の場所になります。空調を効かせる事ができる為、近年の気候変動で外に出る事が難しくても、コンサバトリーの中でゆったりと寛ぎながら、風になびくオーナメンタルグラス、晩秋には穂に霜がきらめく様子、早春には樹々の芽が膨らみ野鳥が戯れる様子、草花が華やかな季節には蝶が飛び交い、移り行く季節を楽しんで頂けます。音楽など流して頂いても素敵ですね。

このように、体調や気分により庭園を楽しめるエリアを3ヶ所設ける事で、ご自身の判断でお好きな場所を選び、無理なく自然と触れ合うことが出来ます。THをより効果的に取り入れる事が、これからの高齢者の方達の為にあるべき庭園の役目となります。

出典(コンサバトリー):Town & Country Conservatories
www.TownandCountryUS.com



カスタマイズとメンテナンス 入居者に負荷をかけない配慮された住宅

パーソナライズ

「明日の高齢者住宅」では、それぞれの部屋の壁仕上げは、色やパターンを変えられるものとし、自分だけのスペースとしてくつろげる場所づくりを行えるようにします。いつまでも調理が楽しめるカウンターの高さを変更のできるキッチン、椅子や車いす利用時に足の入るキッチンや洗面台など、住む人の身体の変化に対応できる住設機器を用います。

カスタマイズ

建築的にも、個々の身体状況の変化に対応できる設えとし、通路や開口の幅員の確保とともに、手摺下地の準備、天井走行リフトの設置可能なインサートの埋め込みや取り付けアンカーの天井へのめだたない形での設置など、先々に大掛かりな工事なしに変更に対応できるスマートな設えをしておきます。インターフォンやスイッチ類の高さ、コンセントの高さは車いすでの利用も考慮した高さとし、使いやすいリモコンスイッチなども活用します。操作しやすい電動ブラインド用の電源やベッド回りなどへの、暮らしを支える機器の設置を考慮した事前の十分な電源やコンセントの確保など、暮らしと身体の変化を読み込んだ設備的な備えもしておきます。



メンテナンス

「明日の高齢者住宅」で用いる仕上素材は、汚れやすい場所、傷つきやすい場所でも、無理に金属などの硬質で傷つきにくい材料を用いるのではなく、傷がついても自然に感じられ、交換もしやすい素材を用い、人に優しく、同時に維持もしやすい素材選定を行います。メンテナンスフリーに偏り過ぎた材料は、身体にとって硬すぎたり、滑りやすかったりと高齢の住まい手にはなじまないものもあるため、利用頻度に応じたきめ細かい材料の使い分けを行い、住まいとしての柔らかさ、手触りを大事にします。建物を長持ちさせる基本は、あらゆる構造とも水に濡らさず、湿気をためないことであることから、「明日の高齢者住宅」では、十分な庇を設けるなど、古くから、日本の建築に取り入れている、自然の理にかなった建築的手法を活用し、併せて外断熱化などの手法も取り入れ、風雨による躯体の汚染や劣化、熱収縮による躯体の損傷を防ぎます。日常の清掃の軽減からクラック発生の抑制、熱負荷の抑制など、維持管理コストの低減を図ることで、長寿命化を図ります。内外装材は、耐久性と共に、経年変化が味わいとなる、エイジングに耐える素材を用いて、歳月を重ねるごとに味わい深い表情が生まれ、建物価値を高めるような視点を大事にします。時間と共に成長する植物などの活用も併せて取組み、魅力的な住まい、環境づくりを行い、近隣の方々にとっても魅力ある風景をつくります。



食事 好きな時に・好きな場所で・好きな人と・好きなものを

「明日の高齢者住宅」では、「食事は好きな時に・好きな場所で・好きの人と・好きなものを」食べられることをモットーとしています。生活のリズムは人それぞれです。食べたい時間に食事し、憩いの時にお茶やコーヒー・紅茶が飲めます。食事はレストランに限定せず、見晴らしの良いリビングや屋外などでも食べることができます。気の合った入居者との語らいは和みの時間をもたします。また家族や外部からの友人とも一緒に食事することが可能です。事前のメニューを作成して事前予約する給食のシステムは採用せず、その日に調達できる現地食材にこだわった料理を提供します。またお惣菜類を調理食品として常時配備し好きなものを選択して召し上がっていただきます。

「地元で生産されたものを地元で消費する」この考えは、「明日の高齢者住宅」の根幹をなしています。地元の生産材を使うことで、新鮮な野菜や食材を割安なコストで消費できます。生鮮品は鮮度が保たれるので、美味しい食事が提供できます。入居者の多くが地元あるいは近辺からの方々なので、地元の生産材には日ごろから慣れ親しんだものが多く、親近感や安心安全面での信頼がとても高いです。何より地元の1次産業を応援することにも役立っています。地域開放型の地域雇用のレストランを併設し、外部とのコミュニケーションの場となるよう様々なイベントを開催し、賑わいを演出していきます。



デンマーク リングステッド市のプライエセンター内にある国内最高評価の民間給食センター「カフェインゲボー」
一流シェフから障がい者まで、多様性を尊重した雇用形態で運営

睡眠について 良質な眠りで豊かな暮らし

「明日の高齢者住宅」では、その人にとっての良質な睡眠を提供し、日中を自分らしく豊かに過ごせる環境を実現します。自分らしく豊かに過ごしていく為には、フィットしたベッドや枕の選定とその人に合った生活のリズムを提供していく必要があります。夜間良く眠ることで、日中の活動性を高めることが出来、日中を活動的に過ごすことで、夜間良く眠れるというサイクルが生まれます。良質な睡眠とは夜中に目が覚めることが少なく、睡眠時間が安定して確保することができ、心身共に健康な状態で過ごせることです。良質な睡眠がとれると朝スムーズに目覚めることができ、起床後すぐに活動することができるようになります。また、良質な睡眠をとることで認知症や高血圧、痛みなどの予防も期待できます。住み慣れた環境で安心して生活し続けていくことが出来ます。

良質な睡眠をとるために、自然の光が差し込む窓、昼夜メリハリのある質の高い照明環境、段差のない通路や手すり、開け閉めのしやすい扉など、朝すっきり目覚めて、日中はその人の健康状態に合わせた適度な活動を行える空間や設備が多くあります。日中をその人らしく過ごして頂くことで夜間良く眠る環境を整えていきます。とはいえ、入居者一人ずつそれぞれの人生を送られてきており、それぞれの生活リズムをお持ちですので、「明日の高齢者住宅」へ入居したからといって、起床や就寝パターンを変える必要はありません。その人のサイクルに合わせた良質な睡眠を追求します。

良質な睡眠をサポートする一環として、睡眠センサーを導入し、ベッド上での離床・覚醒・睡眠状況を可視化し、データを抽出していきます。センサーより得られたデータを活用しながら、中途覚醒していないか、睡眠時間がしっかりと確保出来ているかなど検証を行い、日々の活動に照らし合わせながら、睡眠アドバイザーがその人に合った睡眠環境や活動しやすい環境を提案します。その人にあった生活のリズムを整え、自分らしく豊かに過ごし、安心した暮らしが送れる環境を実現していきます。



リハビリ 「活動」を重視した生活空間

「明日の高齢者住宅」では、いつまでも住み慣れた環境で生活できるよう、リハビリテーションの環境を整備します。日ごろから身体の状態に合わせて適切な運動を継続して行うことが大切です。寝室と日中の生活空間を分けることで、からだを起こして生活する時間を増やし、身体機能の維持・向上を図ります。「活動」と「休息」のオン・オフができるよう、十分な採光のある過ごしやすいリビング・ダイニングと、ゆっくり身体を休ませることができるベッドルームで、生活リズムを整え、日常の活動量増加を促します。けがや病気によって後遺障害が残ってしまった方でも安心して生活できるように、バリアフリーの居住空間となっています。けがや病気になられると、活動量が落ちてしまい、身体機能がさらに低下する、といった悪循環につながる場合があります。そうならないために、「安全に活動できる」ことは非常に大切です。移動動線に「段差がない通路」や「手すり」を配する、開け閉めのしやすい扉にするなど、安心して移動しながら運動量を確保できる居室となっています。加えて、いつまでも「やりたいことが自分でできる」よう、天井から移動可能な転倒防止ハーネスで懸垂してキッチンで料理を行える、立位のまま移動できる機器で窓からの風景を眺められる、など、福祉機器を適切に配することにより、自立した生活を支援します。スタッフがセンサー情報や会話から、本人の健康状態や生活状況を把握し、リハビリテーション専門職や福祉用具を提供する事業所と連携しています。その時の本人にあった身体機能を維持するための運動メニューを提示することと合わせて、福祉機器・住環境整備をフレキシブルに変化させることで、今までの暮らしが継続できることを目指しています。



福祉用具の活用 専門家による自立支援をサポート

適切な福祉用具の選定と調整

〈福祉用具活用のメリット〉

視力の衰えや、歩行能力の低下といった、心身機能の低下を補うための眼鏡や杖・歩行器は「自立促進」には欠かせない福祉用具です。また、上下の高さ調整機能が付いたベッドやリフトといった福祉用具は、それを使うことにより、介護を受ける側、する側の双方にとっての腰痛予防や介護力の低減、さらには安全・安心に繋がる役割も持っています。玄関や階段といった段差のあるところ、トイレやベッド、和室等の床面からの立ち座りの為の手すりは転倒事故の防止、車いす用のクッションやエアマット等は、床ずれや拘縮予防等の役割といったように、福祉用具の利用には多くの利点があります。

〈専門家による適切な選定と調整〉

福祉用具の持っている機能を発揮するには、福祉用具の正しい選択と正しい使い方が必須になります。選択に必要な情報として重要なもののひとつは、使う人の身体状況です。たとえば、普通、私たちが使っている椅子の座面の高さは40センチ前後が多いです。高齢者で身長175センチ以上の方だと、この座面の高さは低すぎます。脳卒中等で片麻痺がある方やリウマチ等で膝関節に障害を持った方になると、何かしらの補助がないと、ひとりで安全に立ち座りすることは難しくなります。逆に身長が150センチ以下の方だと、座面の高さが高すぎることとなります。トイレの座面の高さや、ポータブルトイレ、シャワーチェア、車いす等の選定にも共通して言えることです。「明日の高齢者住宅」では、身体状況の変化に応じた適切な福祉用具を自由に使える仕組み（試用・レンタル）や、専門技術者（理学療法士・作業療法士・シーティングエンジニア等）による選定、フィッティング、使用者の要望に応じたカスタマイズ（改造等）に対応しています。正しい福祉用具の選択と正しい使い方により、日常生活活動の幅が広がり、生活の質をあげることができます。

〈介護度重度化の防止と改善に向けた福祉用具の活用〉

一般的に年齢が上がるにつれ、身体状況は低下していく傾向があります。移動に関して言えば、自立歩行→手すり使用→杖歩行→歩行器・歩行車使用→車いすとなり、ベッド上で過ごす時間が長くなりがちです。しかし、福祉用具を活用することにより、寝ている状態から端座位姿勢→端座位移乗、立位姿勢→立位移乗が可能になります。このことにより、神経細胞（ニューロン）の活性化や、自律神経の安定化と覚醒を促進、心肺機能や体液循環の健全化、抗重力筋の活性化をもたらす廃用を改善することができます。「明日の高齢者住宅」では、低下してきた心身機能を補うことを中心とした福祉用具の活用から、機能の低下防止や改善に向けても福祉用具を積極的に活用しています。



歩行能力の維持や改善のための安全懸架装置

コミュニケーション 家族・友人・地域との交流活性化

自宅生活での孤立を防ぎ、自分らしく生き続けるための機能を備える

2025年には「団塊の世代」が75歳以上となります。この世代への消費者調査によれば、社会活動等への参加意向は「趣味・スポーツ」「教育・文化活動」「見守りを必要とする高齢者の支援」が上位を占めています。さらに「地域活動や就労」に対するニーズも高いことがわかっています。しかし、高齢者住宅に住み替えた目的の調査では「人との交流の機会を持ちたい」との回答は低位にとどまっています。このことから「明日の高齢者住宅」では入居者の社会・地域活動に対するニーズを積極的に支援する機能が重要だと考えます。

〈生涯学習〉

テレビやラジオ、ネットなどの通信手段を使った、自宅でもできる生涯学習が可能です。外出せずとも学習活動ができるので、足が不自由な方や病気がちな方など、外に出ることが不安な方も無理なく学ぶことができます。これまで学習していたことの継続や、新たな学習機会の選択、地域の文化教室で学ぶことも可能です。

〈入居者間の趣味のサークル組織〉

写真、舞踊、華道、絵画、囲碁・将棋、麻雀、家庭菜園、カラオケなどのサークル活動の成果は、ロビーにあるカウンターや掲示板に飾られます。写真サークルが撮影した作品、華道のサークルの人が創った生け花。絵や書などが品よく並べられ、ロビーに華やぎを添えます。コミュニティが活性化していることを実感していただける場所です。また音楽系のサークルであれば、季節のイベントで発表し、地域の方々を招いたり招かれたり、地域とのつながりも強くなります。

〈新たなコミュニティづくりと地域交流活動の支援〉

地域の町内会に入ることが可能です。イベントだけではなく町内のボランティア活動にも参加することで、社会とのつながりを見出し「必要とされる」ことを継続していきます。特に子供や若年層との関係を築くことも、この住宅では重要視しています。趣味の将棋、編み物、料理などを子供や若い方に教えることで必要とされるという自信が生まれます。また編み物の展示即売会や手作りのケーキを使っの地域向けのカフェイベント等も開催します。スポーツではゲートボールやグランドゴルフなどで地域の方々と腕を競うこともあります。

〈家族とのコミュニケーション〉

大切な家族の来訪。「明日の高齢者住宅」では高齢になった親の心や体の変化を認めて、ゆっくりくつろげる環境で家族との会話や会食をおこなうことができます。またオンラインサービスを活用し、遠方にいる家族であっても、いつでも繋がることができます。ご家族みなさんで集まり、かけがえのないひと時を楽しんでいただけます。「明日の高齢者住宅」では運動や交流、趣味の活動などの日々の活動が、心身に張りや癒しを与え健康長寿の実現につながっていきます。



認知症ケア その方に合った様々な療法を提供

早期に発見・的確な診断と早期治療開始を重視し、入居者を中心に各専門職によるチームワークのもとに認知症ケアを実施しています。介護職員には認知症教育を行い、専門看護師による家族に対するサポート・データ収集とエビデンス作成により、効果的なケアを目指しています。認知症高齢者の変化を観察するNPI-NHスケールを使いBPSDの症状をチームで推測し、より本人が心地よい生活が送れるように心がけています。さらに認知症高齢者のデータ(性別・年齢・診断・NPI点数・BPSDの症状と診断・ケア対策・服薬)を記録し、統計からの確かなケアが行えるよう模索を続けています。認知症の予防はこれと言い切れるものはありませんが、生活全般にわたり心身に悪いことを排除して、心身によいことを取り入れる、単純ではあるがそのような機会やアクティビティをいかに多く設けるかが重要だと考えます。認知症ケアプログラムの一つにスヌーズレン療法を取り入れています。小さな落ち着ける空間に暖かなソファやベッドに横たわり、落ち着いたミュージックを流し、壁や天井にゆったり動くスライドを映し出します。落ち着きを亡くした状態や暴力的行為などの認知症特有の症状を緩和する効果があります。レミニサンス療法・タクティール療法・園芸療法など、認知症ケアプログラムは様々な療法を用意して、入居者に合った療法を提供します。



スヌーズレン療法



タクティール療法



- 園芸療法／庭に五感を刺激する仕掛け(道・木・花・実・小鳥など)を設け脳に残存する記憶を呼び覚ます療法
- NPI-NH(Neuropsychiatric inventory)／介護職員による心身状態をチェックし経緯の変化を測定するスケール
- BPSD／認知症の行動心理症状
- スヌーズレン療法／小さなホワイトルームのベッドに介護者と横たわりゆったりした光の変化や音楽で心安らかな状態を保つことで精神的落ちつきを与える療法
- レミニサンス療法／回想療法、自身が活発だった20才前後の環境を設け、その時代を想い出すことで心の安静を得る療法
- タクティール療法／手足にオイルをつけてマッサージを行い手の温もりを伝え、落ちついた状態が保たれる療法

ターミナルケア ここで入居者を看取る

多くの高齢者は自分の最期は、ペインコントロールをしたうえで、苦しくなく最期を看取られたいと願っています。「明日の高齢者住宅」もここで看取ることを最終の目的としています。入居者はここでターミナルケアを受けてお亡くなりになります。病院へ入院するケースは骨折など手術の必要な時くらいで、ここから病院へ入院して死をむかえるケースはないと考えています。食事は最後の段階まで提供しますが、身体が衰弱し死が近くなると自然に食事をしなくなります。体が衰弱しているために食べ物を拒否しているの、それを強要して摂取させるのは苦痛を与えるだけで、良くないことです。食事ができなくなるから死を迎えるのではないと理解するのは、家族にとっては難しいことです。しかし、この状態になってから、点滴で栄養や水分を取ると、水分を消化し血液を循環させるために心臓に負担を掛けることになります。喉がゴロゴロ鳴ったり、ゼイゼイと呼吸するのはそのせいです。本人にとっては苦痛そのものです。喉が渴いていると思われる時には、15分に1回、湿らせたスポンジで舌の横にある渴きのセンサー部を湿らせると良いです。口腔ケアはミントなどの良い匂いのするものを使い、歯磨きなどを行っています。最期が近づくと体位交換など体を動かすことに苦痛を感じるので、エアーマットなどを使用して、負担がかからないようにします。この状態で急に体を動かすと気分が悪くなるので、大事に体に触れ体位交換や移動ができるテクニカルな教育をスタッフに行っています。亡くなる直前まで迫ってきた時には、体を抱いて触れ、密着して人間の体のぬくもりを感じられるようにしてあげると安心されます。医者は週1回往診し、状態を確認しモルヒネの投与などの指示を出し、看護師が医療ケアを行います。一番重要なことは、家族にとってやるべきことはすべてやった、もうやり残したことはないと思って看取ってもらうことです。居室には、家族に看取ってもらえるようにエキストラベッドを用意し、看取りの期間中家族のための食事を用意します。本人が好きだった音楽を流し、いつでも来られるよう、駐車場の確保など家族と一緒に過ごす時間をあらゆる面から様々なサポートをします。いよいよお亡くなりになる時、医師が死亡時刻を告げ、家族には最後に着せる服を選んでもらい、職員が体を清めた後にキャンドルに灯をともし、お別れすることとなります。この居室でいつまでお別れの時間を取るかは、家族が決めることができます。親戚も集まり、家族が十分気持ちの整理がついたところで、安置室に移します。スタッフとの人間関係もできているので、スタッフからのお別れも悲しいものとなります。この仕事は入居者の死は避けられません。人間の死というものには特別な想いがあるので、スタッフの精神的なケアも怠りません。今日、日本では病院で亡くなる人の方が、自宅や高齢者住宅で亡くなる人よりはるかに多く、病院ではゴロゴロ・ゼイゼイと苦しんでいる高齢者を多く見かけます。この苦しみを減らせないか、延命治療の選択が果たして人間として最期を迎えるときの選択として正しいことなのか、あらためて考えるべきだと思います。



スタッフが寄り添い暖かな状態でゆったり過ごすことで認知症に効果がある

【重度認知症高齢者向けぬいぐるみ】
障害のある方や認知症高齢者の方が
安心感を高め、穏やかな心でいられる
よう特別にデザインされたお人形です。



Regent Garden Design



積水ホームテクノ株式会社

Architectural and Planning Office
株式会社 現代計画研究所

〈高齢者住宅支援事業者協議会 2023〉田村 明孝／今井 信博／山本 直子／谷内 裕之／永野 智子(ウェアリンク)／小池 清貴／
三縄 浩司／坂本 辰夫／デザイン：株式会社 DGコミュニケーションズ／印刷：有限会社 三浦印刷所