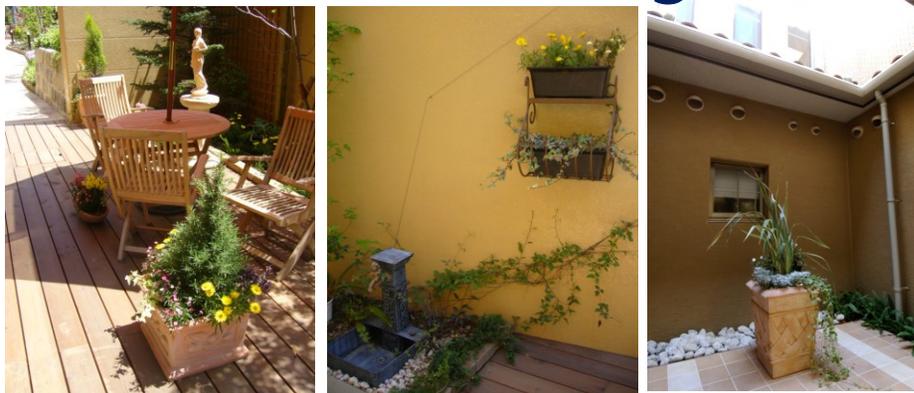


「エンドユーザーのシニアは何を求めているのか？サ高住及びその他の経験を通じて」

よく遊び、よく学び、よく働く
-Next Stage Challenge Course -



2018年.5月31日

一級建築士事務所

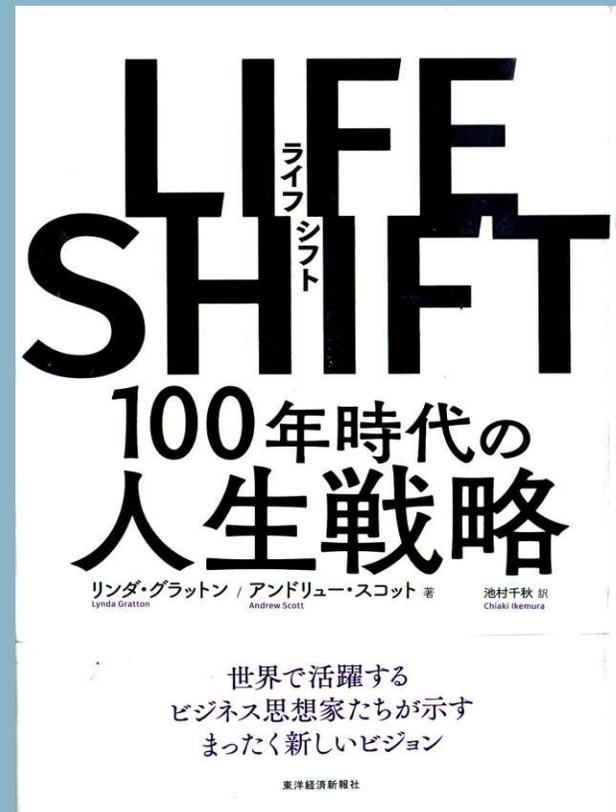
えいじんぐ・でざいん研究所

平山 良平

イントロ

■Next Stage高齢者住環境

日本老年学会：高齢者の定義見直し提言---身心ともに5～10歳の若返り/10～20年
情報化社会 スマホなどの普及・・・情報量 8.7倍/8年



イントロ

(安心して住み続けられる住環境づくり)

アクティブシニア向け 高齢者住宅

見守りや生きがいのあるコミュニティ 有料老人ホーム

Next stage active senior house enviroment 2017/01/14

イントロ (アクティブシニア向け賃貸住宅 サンリスタ守口) 4

■自由とケアの連続性づくりが重要

Next stage active senior house enviroment 2017/01/14

イントロ (複合型有料老人ホーム ケアビレッジ千里・古江台) 5

■我が家のような住環境 : 設計コンセプト
■我が家以上の心地良さ: サービスコンセプト



介護する人・受ける人の快適共存
介護対応住宅

イントロ

(活動…、お仕事:ネットワーク型設計事務所)

3



イントロ

(活動…、ボランティア: 健生ネットワーク京都)

あなたの「生きがい」見つかりますか?

「健生ネットワーク京都」は自らの資質の向上と活力ある地域づくりのために、いくつになっても学ぼうとするメンバーが集まる活気あふれる団体です。

仲間

健生ネットワーク京都の会員は京都府内のそれぞれの地域やグループで活動しています。個々の活動と健生ネットワーク京都との活動が「ネットワーク」として繋がることで、当団体内はもちろん、他の幅広い団体とも交流ができ、多くの仲間と出会うことができます。



地域活動

京都府下の各地域で以下の様々な活動を展開しています。健康生きがいづくりアドバイザー養成講座、京都 SKY 大学 NSC コース、認知症予防教室インストラクター養成講座、農業を通しての介護予防事業、SKY シニア講座、京都府地域力再生事業、認知症サポーター養成講座、ものづくり教室 など



健康

会員の多くが日々の健康づくりのために以下のような様々な活動をしています。指ヨガ、笑いヨガ、玄米にぎにぎ体操、ノルディックウォーキング、ディスコン、カーリンコン、フラダンス、社交ダンス、太極拳 など



生きがいづくり

1人1人の活躍も!



認知症予防講座



AD 養成講座



健康・生きがいづくりアドバイザーとは

超高齢社会において、元気であるためには社会との関わりを持ち続けることが大切とされています。健康生きがいづくりアドバイザーは、一般財団法人健康・生きがい開発財団が養成・認定する資格です。その養成講座では「中高年と現代社会・健康・福祉・生きがい・地域・家族・経済・就労」などの現代の超高齢社会に役立つことを学び、活動のきっかけを得ています。資格取得後は自分のために、地域のみなさんを支援するために活動を行っています。

会員の声/

入ったきっかけは?

1位	自分探し	18人
2位	仲間づくり	14人
3位	実家に帰るため	9人
4位	生きがいを見つめたくて	8人
5位	健康にあたりたくて	6人
6位	帰郷に際してたくて	5人

どんな人たちが入っているの?!

入ってよかったことは?

21人	多く仲間に出会えた
18人	生きがいが見つかった
11人	出かけるようになった
6人	元気になった

男女比: 男性 61%, 女性 39%

地域別割合: 京都府エリア 45%, 北部 30%, 南部 17%, その他 7%

受講料 ¥24,840 (テキスト代含む) → 課題レポート提出 (2日間) 受講料 ¥20,000 → 登録・認定 受講料 ¥10,000 (1年間有効) → 各地域組織に参加

産能大学 通信講座 受講料 ¥24,840 (テキスト代含む)

養成講座 受講料 ¥25,000 (研修費用・テキスト代含む)

健康生きがいづくりアドバイザーになるためには、養成講座が通信講座、eラーニング講座により基礎知識の習得が必要です。課題レポート提出後、資格認定研修会で、実践的な知識や技能を習得し、研修会終了後、登録することにより、アドバイザーとして認定されます。
※養成講座は地域ごとに開催されますので、お近くの会場で受講できます。また、通信講座、eラーニング講座は、随時申し込みが可能です。

連絡先・申込先

健生ネットワーク京都 事務局 (久保田)
〒606-0802 京都市左京区下鴨宮先町72
TEL 075-724-4077
Eメール mk20090701@nike.eonet.ne.jp
URL http://kensei-kyoto.com/



健生ネットワーク京都
(健康生きがいづくりアドバイザー京都協議会)

イントロ-考える高齢者、行動する高齢者、若々しい高齢者

5

人生100年時代-過去のモデルは役に立たない
長く生きる人生に向けて準備する責任は私たち一人ひとりの方にかかっている。

手持ちの知識に磨きをかけるだけでは最後まで生産性を保てない。
時間をとって、学び直しとスキルの再習得に投資する必要がある。

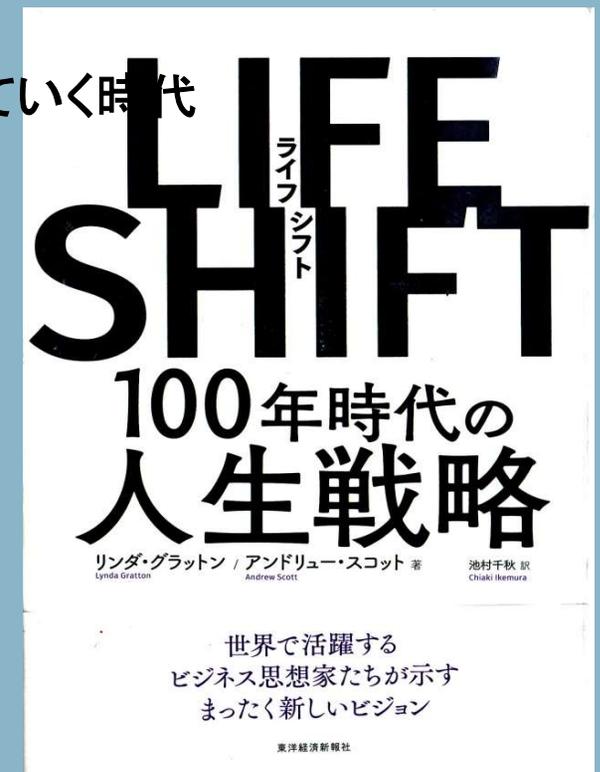
マルチステージ対応非常に多様なので自分で設計して生きていく時代

一斉行進は終わる:教育→仕事→引退
年齢とステージがあまり一致しない

学びたい時に学ぶ(異なる年齢層、世代を超えた交友)

若々しく生きる

大人になっても思春期的な特徴を保ち続けて
高度な柔軟性と適合性を維持することにより
一定の行動パターンにはまり込むのを避ける



H29年NSCC 手う見

(Next Stage Challenge Course 価値ある生き方に挑戦)



多彩な講師陣とともにシニアライフを学びグループワークで共に考え挑戦する



特徴：講義とグループワークの2部構成
6つのテーマ（27講座）と多彩な講師陣

- ①高齢社会を考える ②これから生きるために
- ③高齢期の暮らしを支える ④地域（京都）の課題
- ⑤シニアの活躍 ⑥Next Stageで考えること

□講師：関根千佳（同志社大学客員教授）他

□講座：27講座（H29年9月9日～H30. 7月7日）

□主催：京都SKYセンター

□企画・運営：健生ネットワーク京都

HP：<http://kensei-kyoto.com/>

□費用：¥42,000（SKY会員 ¥37,000）

□特典：健康生きがいがづくりアドバイザー資格研修一部免除

□お問合せ：健生ネットワーク京都 事務局

久保田 TEL・FAX: 075-724-4077 mail:mk20090701@nike.eonet.ne.jp



(超高齢化社会の課題)

テーマ:長寿時代の生き方・老い方

7



□講師:関根千佳

同志社大学 客員教授

(株)ユーディッド(情報のユニバーサルデザイン研究所)

会長兼シニアフェロー

□講義のポイント:起業しよう!

- ・「人生100歳時代」の到来
- ・「異常高齢社会」を生きる覚悟と準備が必要
- ・老いには「2つの道」と「大きな男女格差」あり
- ・人生はドラマ、「老いが本番」
- ・健康づくりの秘訣
- ・幸せづくりの3つの法則
- ・100歳人生は「生活習慣のリセット」から

□受講生アンケートより

・5年目に入ったシニア大学の受講ではあるが、今年は今日の第一回目から素晴らしい刺激を受け、こういうコースを臨んでいた!と感動した。各部門のオーソリティから今後様々な講義が聴けることを楽しみにしている。

・今後高齢者が元気に健康に長い人生を自立して生活するために立ち止まって考える機会をもらったと思いました。

□グループワークより

テーマ:京都ではどのようなソーシャルビジネスが必要?

あなた自身やってみたいソーシャルビジネス?

・各自が持つ技術やノウハウを活用して、ソーシャルビジネスが実際にできるのでは、プロデューサーが必要!

例:高齢者への生活改善プログラム(1日のメニュー)

シングルマザー支援、高齢者・障害者への音声情報(CD)

(超高齢化社会の課題)

同志社大学 関根ゼミとの相互交流

8

同志社大学 政策学部 講演会「長寿社会を生きる」

東京大学 高齢社会総合研究機構

秋山弘子教授

日時:2016年12月21日(水曜日) 18:25~19:55

場所:同志社大学 今出川校舎 良心館 207号室

(地下鉄 今出川駅下車北改札口 費用無料 参加申し込み不要)



プロフィール
 イリノイ大学でPhD(心理学)取得。米国の国立老化研究機構(National Institute on Aging)フェロー、ミシガン大学社会科学総合研究所研究教授、東京大学大学院人文社会科学系研究科教授(社会心理学)などを経て、2006年東京大学高齢社会総合研究機構特任教授、日本学術会議会員。専門はジェロントロジー(老年学)、高齢者の心身の健康や経済、人間関係の加齢に伴う変化を20年にわたる全国高齢者調査で追跡研究。近年は超高齢社会のニーズに対応するまちづくりにも取り組むなど超高齢社会におけるよりよい生のあり方を追求している。

「歳を取ってから見えてくるもの」

加藤昇氏(older-old) 92歳 1922年(大正11年)
 戦前の教育を受け、学生時代に何を思って戦争に行き、そこから今、皆さんに伝えたい話をします。



加藤明氏(old-old) 78歳 1936年(昭和11年)
 鋳物工場を営み、4年前に工場を閉鎖したが取引先からの注文を他の会社に発注するなどの仕事を継続されており、生涯現役の気持ちで働いておられます。



石崎紀子氏(young-old) 74歳 1940年(昭和15年)
 2年前にご主人と死別し、子供さんと別居し一人住まいを選択されました。今は、ボランティア活動などで自分の生きがいづくりをされています。



(超高齢化社会の課題)

人生100歳時代を楽しく生きる

9



□講師：國松善次

健康生きがいアドバイザー・

一般社団法人、健康・福祉総研理事長、元滋賀県知事

□講義のポイント：目標を持とう！

- ・「人生100歳時代」の到来
- ・「異常高齢社会」を生きる覚悟と準備が必要
- ・老いには「2つの道」と「大きな男女格差」あり
- ・人生はドラマ、「老いが本番」：1回限りの自分のドラマ
- ・健康づくりの秘訣：「自己責任」「自己防衛」「自助努力」
- ・幸せづくりの3つの法則：感謝する・奉仕する・祈る
- ・100歳人生は「生活習慣のリセット」から
食べる・働く・運動する・楽しむ・奉仕する

□受講生アンケートより

- ・楽しく明快なタッチの講義で心の底から勇気が湧いてきました。
- ・目標を持ってイキイキ、ハツラツ人生で地域社会に参加していきます。
- ・老いが本番！主役は自分・先生がいないから脚本も監督も自分ですよ。健康づくりの5つの鍵、ワクワクする目標を必ず持つこと等とても楽しく、参考になりました。

□グループワークより

- テーマ：NNK(認知症・寝たきり・孤独死)にならずにPPK(ピンピンコロリ)をめざすために、皆さんはどうしますか？
- ・みなさん自分に合ったいろいろなことを楽しんでおられる様子を知ることができました。
無理せずに自分のできることを続けていくことの大切さ、人とのつながり、前向きに生きる大切さを知りました。

(これから生きるために)

老化及び老化プロセス(シリーズ2)

10



□講師: 奈倉 道隆

介護福祉士・老年科医師・東海学園大学名誉教授

□講義のポイント: 老後の全てを受け入れて

- ・生物にとって環境なしには生きられない
- 最重要環境 「呼吸3分・水3日・食物3週間」超は生命の危機。
- 医療・介護も環境の一つ。環境が良いと寿命は延びる。
- ・老化は原則予防や治療ができるのかというものではない。
- ・老化のマイナス面をしっかりと受け入れて、上手く利用する。
- ※人格的にも自己中心的になりがち、深化する知能もある
- 利他的な行動に生きがいを見出す人も多い。
- ・サクセスフルエイジング: 加齢に伴う様々な変化によく適応しながら幸福な高齢期を過ごす。
- ◎円熟型: 満足感を持って老後の全てを受け入れていくタイプ
- ・プロダクティブエイジング: 老化の影響を受けつつも生産活動(経済的、社会貢献的)への参加が求められている。



□受講生アンケートより

- ・にわかなアンチエイジング対策では、老化は変わらないということがやや寂しく感じました。
- ・どんな老後にするのかは、自分の選択ではないかと思いはじめました。
- ・「潜在的な能力をいかに引き出すかが大事」という先生の言葉は、とてもグッと来ました。
- ・老いていく現実には抗うことなく素直に受け止めたいと思うものの難しいことである。「くれない族」にはなるまいと心がけている、少しずつできる範囲の社会貢献もと。

□グループワーク: 期待される高齢者像とは?

- ・円熟型をめざす: 健康で、頑固にならず、人とのつながりを保つ
- ・周りにはいる素敵な高齢者像?
- ボランティア活動・生涯学習・認知症カミングアウト

(高齢期の暮らしを支える) 超高齢化社会と社会保障

11



□講師:井上 恒夫

同志社大学大学院 総合政策科学研究科 教授

□講義のポイント:継承できる社会保障制度へ(やり繰り?)

- 今日の高齢者と社会保障:増える医療・介護費用、支える若者の疲弊?
 - ・長寿化に伴う、世代間の生涯受益と負担額のアンバランス発生。
- 健康・病気のこと:制度変更
 - ・医療保険の見直し(後期高齢者医療制度)
 - ※75歳以上(扶養家族扱い、世帯単位→個人単位で負担する制度へ)
- 介護のこと:重度になっても在宅で→地域包括ケアへのシフト
 - ・特養など施設入所は抑制→サービス付き高齢者住宅等(自宅扱い)へ
 - ・軽度者(要支援者)への支援は自治体の裁量事業(予算の範囲内)へ
 - NPO等事業によるコスト削減、専門職による短期集中等(3~6か月)
- 年金のこと
 - ・現役世代の負担軽減(保険料の上限固定)
 - ・年金水準の抑制:マクロ経済スライド方式(財源内で水準を自動調整)
- 社会保障におけるシニアの貢献:将来世代への継承
 - ・先行世代としての様々な貢献:Ex.生涯現役、社会貢献活動。



□受講生アンケートより

- ・日本の社会保障の現状と課題が良く理解できました。「賢い高齢者」を増やしていくために、このような講義は必要だと考えています。
- ・一人一人の生活の質を保つには何が必要なのでしょう?
- また、現役を退く以前に考えておきたいことや準備しておきたいことが沢山あるように思っています。

□グループワークより

テーマ:社会保障はこれからどうあるべきか?考えてみてください。

- ・これからの高齢者は「支えられる側」から「支える側」になるべきである。
- ・社会保障は何故改善しないのか?少子化ではないか?
 - 収入が安定しない若者、結婚しない若者、正規社員化政策など。

(高齢期の暮らしを支える) たすけあいの地域づくりを(介護保険と施設)

12



□講師：山下宣和

綾部市社会福祉協議会 事務局長

□講義のポイント：

○介護の基本

- ・医療と介護の違い：一過性の病ではなく、不自由な状態がある程度続く。
生活者と患者、治療と生活づくり、関係づくり高い専門性と豊かな常識・生活感

○地域包括支援センターの役割機能

○介護サービスの利用する時・ケアマネとの付き合い方

○介護サービスの種類と特徴 ○地域包括ケアシステム

○4月からの改正ポイント

- ・介護サービス単価の見直しと負担料の変更。
- ・65歳以上の保険負担比率 22%から23%に。
- ・介護医療院制度の創設：日常的医学管理が必要な重度対応の方。
- ・共生型サービス：指定を受けた障害者福祉サービス事業所で介護保険利用可。

□講義まとめ

とても分かりやすい介護保険のお話でした。皆さん熱心に聴講されていました。地域包括センターやケアマネージャーとのつきあい方など、どうしたら介護サービスを利用できるのかを教えてくださいました。

また、4月からの介護保険の変更点なども何点かあるそうです。利用料や保険料が上がるようです。グループワークはこれからの社会貢献についてディスカッションが行われました。皆さん様々な形で、すでにボランティアなど社会貢献をされていました。身障者へのお風呂ボランティア、100金の地域おしゃべり会、目の不自由な方への援助ボランティア、傾聴ボランティア、地域のお食事会などなど。今後の希望としてはNSCで学んだことを基礎にして、認知症サポーター養成講座など講習会にも参加して学び、高齢者施設や高齢者住居などで役にたきたいという意見も。先生からのまとめとしては、一人一人が、地域でのアンテナを立てて、困っている高齢者がいないかどうか、声をかけあって助け合って暮らしていけたらということでした。綾部市では、出前足湯のイベントがたいそう喜ばれているそうです。今日の講義のまとめでした。 健生ネットワーク京都 NSC事務局 林久美子



(高齢期の暮らしを支える) 高齢者によるまちづくり その拠点と活動

・[のための]から[により]へ・

13



□講師:吉田 哲

京都大学大学院 建築学専攻 准教授

□講義のポイント:

- 高齢者の課題?! :歩かない、歩けない・生活不活発病へ
- 提案?:主要動線上に50~100m毎にベンチを設置できないか?
- 北山杉ベンチの制作・設置活動の展開・
- 活動を通じた感謝、交流、生きがい、やりがいの発見、地域外活動の可能性
- 高齢者による地域互助応援活動事例の紹介・
- 活動提案:Walkable Kyoto
- 高齢者の個人活動から地域活動への展開の可能性、事例、データ分析
・意欲、立場、意欲有の理由、頻度・時間、報酬、関心毎、活動場所など
- 地域包括ケアシステムでの活動の可能性?
・高齢者により新しい社会相互助け合い、生きがいづくり活動としての提案。

□受講生アンケートより

- ・もしかしたら、外(よそ)から入ってきた人の方が意見も、だしやすく、活動しやすいかと思いました。
- ・「住み慣れた地域で」は基本かもしれません。ただ、なじめないと感じたら、住み替えることも選択肢に入れたと思うようになりました。
- ・自分で見て買い物したい、同感です。
一キロ歩けない人が山のように増える…、互助の精神が大事。

□グループワークより

テーマ: 今住んでいる地域で、助けてもらいたいこと、助けてあげられそうなこと?
お住まいの地域以外で、まちづくりや社会貢献してみたい?

- ・スーパーが出来て買い物のコースが変わった。
乗り物を使っても歩く距離が少ない方を選ぶ。
- ・おせっかいをしてほしくない。
- ・人を助ける体力的自信はない。地域とのつながりが変わってきている。
- ・手助けをしたいが、却って迷惑、動きに手間がかかる。
- ・常日頃の付き合いが大事、趣味が大事。
- ・横のつながりを大切にして、1人暮らしの人をたすけあう精神が必要。



□講師：中村 禮子

元JICA国際協力機構 シニア海外ボランティア

□講義のポイント：

1. JICA海外ボランティア事業：日本政府のODA予算により実施。

- ・国際社会への日本の信頼・存在感をアピールする目的。
- ・ボランティア種類[ジュニアボランティア(20～39歳)、シニアボランティア(40～69歳)]
- ・派遣期間[長期派遣1.2年(延長1年以下)、短期派遣10か月以下(延長なし)]
- ・派遣状況：77か国 2,302名(男1,105・女1,197、JV1,965、SV337)
- ・赴任国：アフリカ35%、アジア28%、中南米23%、オセアニア10%、中東3%
- ・職種：インフラ、医療、産業、教育、一次産業、スポーツ

2. 赴任国について、そこでの活動

○私のボランティアコンセプト

- 人のために役立つ喜びをモットーに、相手とその要請をリスペクトし、必要に応じて臨機応変に柔軟性を持ち、最大の努力を惜しまず活動を展開すること、自己実現の啓発。プラス 相手の要望に答えるべく努力をすること。
- ・モロッコ王国・活動紹介：タンジェ国際観光高等学院大学(学生数784名)
 - ①1回目2年間 日本料理実習指導・仏語での教材作成
 - ②2回目3年間日本料理、日本文化講義(予算無のため)
 - ・セネガル共和国・活動紹介：経営管理学院大学(学生数5,000名)
日本文化の紹介、日本語教育、日本の大学との提携先調査

□受講生アンケートより

- ・JAICAボランティアの活動は言葉では知っていたが、よほどの根性と相手の国をリスペクトする心、人を包み込む大きな心がないとできないことであり敬服した。
- ・パワフルな活動が素晴らしい。
- ・困難なことに対して最大の努力をして道を開いていったエネルギーが凄い。
- ・最後に紹介して下さった詩(青春という名の詩)が良かった。

□グループワークより

テーマ：海外からの多くの観光客や留学生等へのおもてなし？

- ・人間として同じ、あまり、特別な対応をするのではなく、日常生活をみていただくのが良い(住まい、食事、)
- ・スマホに翻訳アプリをインストールして、困っている人と会話ができる。

(地域の課題)

「認知症にやさしいまち」ってどんなまち？

—やさしいまちづくり、やさしい人づくり—

15



□講師：田中 克博

精華町キャラバン・メイト連絡会 代表

□講義のポイント：

- 今の(地域)社会って：ついつい無関心になりがち
 - ・先ずはしてもらい、関心をもってもらい、そして行動してもらうには？
 - ・そのきっかけの一つとして認知症サポーターキャラバンメイト
- 正しい理解よりも先に、偏見が強く根付いてしまっている。
- 認知症を理解する、対応のポイント、**配慮したサポート**ができる。
- 認知症の人の心・想い：**認知症の人**と何が出来るか？
- 認知症の人に接する時のところがまえ
- 精華町で取り組み：認知症キッズサポーター養成講座
- キッズサポーター養成講座：自分達ならなにができるか考えてみよう**
- テーマ：相手の立場に立って、相手のことを思いやれる優しい人になりましょう！**
- ジュニアサポーター養成講座**
- テーマ：誰もが安心して住み続けられる“まち”について考えてみよう!!**
- 子供にまけられへん・・・、**大人が考え、実践する段階へ**
- 認知症施策は地域づくりから：**
 「認知症になっても安心して暮らし続けられるまち」って誰が作るのだろう？
全ての住民にとって住みやすい、やさしいまちは認知症の人にとっても暮らしやすい、やさしい街です。
- キーワードは「互助」困った時はお互い様：日本人は捨てたものではない！

□受講生アンケートより

・認知症に対する概念が変わった。自分ならどうするか？できることは何か？
根本的に考え直すチャンスとなった。

□グループワークより

テーマ：誰もが安心して住み続けられる町、皆さんなら何をしますか？

- ・地域の人との挨拶・通学の子供への声かけ・外出時間を多く持つ
- ・オレンジカフェに行った時の対応：**お世話**と同感の違い
- ・シニア住宅：**同じ立場**で声掛け、お話しができるか？
- ・1対1での静かな話し合い、プライドを大切に

(地域の課題)

地域自治— 自分の街は自分が良くしていきます。

16



□講師:辻本 完治

銅駝 自治連合会 会長

□講義のポイント:

○はじめに:人生百歳の時代をどう生きるのか?

- 生涯の仕事として人生、今日が始まりです、いつからでも他人の為に無理のない汗をかきましょう・気持ちがいい。
- 自分の経験を伝えていこう。高齢者の義務です。

○銅駝 自治連合会の概要

1,858世帯3200人、大型マンション10数個、ワンルームマンション20数個
大型ゲストハウス3個、ホテル旅館5施設

○なんで自治に顔を突っ込んだか?:子供の学校統合問題?!

- ・学校統合、移転問題(決まってから騒いでも後の祭り)

○活動概要:1回/年住民ヒアリング

- ・こどもがあいさつしない(大人の問題→あいさつしよう!自治会から学校へ)
- ・災害時一人で避難できない方をホテル利用契約、個人情報も自治会保有。
- ・マンション住民も自治会加入いただく(建設前の条件)
→運動会、盆踊りなど参加いただき、街に活気が戻った。
- ・高瀬川一斉清掃・企業も、マンション住民も清掃参加250名
- ・コンビニストア:灰皿の撤去・飲食店対象消火訓練・通学路一步通行化。

○今年:6月9日 ホタル飛ばし・地域の消灯協力

○気持ちを切り替えるのは今日から、自分で!余生は世の為、人の為

□受講生アンケートより

- ・住みやすい街、良い人間関係づくりは、自分から行動することの大切さ。
- ・マンション間の住民交流づくりは、素晴らしい。
- ・社会的弱者の多い、自分の街ではどう動いていけばいいのか?

□グループワークより

テーマ:多世代が、安全・安心に暮らせる街とはどのようなものか?

- ・不穏な社会に対し子供達に知らない人に不信感をもたすのではなく、住民みんながこどもを守る、愛情を掛ける、不審者、問題を排除する活動を大人たちが率先して行う。

(登下校時の見守り挨拶、防犯カメラ、イベントの企画・参加)

(高齢期の暮らしを支える) 高齢期の住まい

17



□講師: 平山 良平

一級建築士事務所 えいじんぐ・でざいん研究所 所長

□講義のポイント: Next stage 高齢者住環境?

○イントロ: 安心して住み続けられる住環境

自由(いきがい・やりがいづくり)と安全・安心(ケアの連続性づくり)が重要

○知っておきたい…社会環境

・今後は自宅(サ高住舎) + 訪問看護・介護・医療(包括支援)が政策の軸。

○住まいは危険がいっぱい…傾向と対策!

・これから重要! 住み続けられる 安全な住宅づくり

○ちょっとNext stage…、参考事例

- ・ファミリーコーポラティブマンション・野菜工場付き生きがい村・
- ・戸建て住宅に友人と住む・マンション(一般棟+アクティブシニア棟)
- ・グループリビング(アクティブシニア)・コレクティブハウス(ゼネレーションミックス)
- ・継ぎ足しだらけのデイサービス・リタイアメントコミュニティ(サンシティアリゾナ)

まとめ: 当事者世代として自分が生活したいシニア住宅を考えましょう!



□受講生アンケートより

- ・高齢者住宅は(自分達)自分で考えて、決める、自分が選ぶということが大切。
- ・仕事をしながら学び、楽しむという生活。
- ・人と人が接するコミュニティをそのようにして創るか
- ・お話をお聞きして仲間で楽しい事を作るのが一番です。役割と生きがいがあるほうが認知になりにくい、少し、不便な方がいいのではと思いました。
- ・健康な老人が以下にして家内に孤立している人をコミュニティに引っ張り出すかその方法、場所確保の問題。
- ・居間は健康であるが、100歳まで生きるとなると、今までの考えは容易すぎるし問題は多い。
- ・老人になっても今住んでいる場所ですみつけられるにはどうしたら良いか?

□グループワークより

テーマ: 今後そのような住まい、住環境にご興味がありますか?

・家の権利: (最後まで自分のものに) 家を担保にして資金にする、施設に入るかどうか? 一緒にご飯を食べるといふことの大切さ、趣味の友人・経済

住み続けられる 住宅

Next stage active senior house environment 2016.2.14

参考事例 (サービス付き高齢者向け住宅の実例) **11**

■居室の広さ20㎡以下が全体の62%、≒有料老人ホーム型

30戸 複合型 100戸

【18㎡タイプ 居室】 【リビング・ダイニング】 【25㎡タイプ】 【18㎡タイプ】
(浴室・ミニキッチン便所・洗面付) 便所・洗面付

Next stage active senior house environment 2016.2.14

住み続けられる 住宅 **12**

“在宅介護か施設か・・・できれば我が家に住み続けたい。”
そんな思いにこたえる介護する人、受ける人の快適共生の住まい

Next stage active senior house environment 2016.2.14

住み続けられる 住宅 **14**

バナホーム・エイジングホームのコンセプト

- ・当社パートナー事業所の介護サービス活用
- ・ご友人、ボランティアの協力
- ・直営介護事業のノウハウ
- ・医療介護建築の実績
- ・松下グループの総合力
- ・世帯間の分離ゾーニング
- ・来訪者へのセキュリティ
- ・北欧水準の介護空間

Next stage active senior house environment 2016.2.14

住み続けられる 住宅 (耐震基準) **15**

■住宅の耐震基準は1981年、2000年が転換期

1. 新耐震1981年(昭和56年)
1981年6月以降に建築確認申請を取得した住宅であれば大地震発生でも家の倒壊・崩壊は免れ、家の中の人の命は護られる程度の耐震性は備えている。
数10年に一度程度発生する震度5以上では構造躯体に損傷を生じず、数100年に一度発生する震度6~7程度の地震に耐えれば倒壊・崩壊しない程度。
→木造住宅:耐力壁の量、耐力壁の倍数の見直し

2. 品確法2000年
住宅の品質確保の促進等に関する法律
①性能表示制度
②瑕疵担保責任の10年間の義務付け
③住宅の紛争処理体制の整備
→地耐力に合わせた基礎の仕様が明記(地盤調査の事実上義務付け)
→木造住宅:柱頭、柱脚、筋交い接合部方法(接合部止め金具の種類指定)

住み続けられる 住宅

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (浴槽の種類と大きさ) 20

半埋め込みタイプ(床面からの高さ40cm程度)
脚で踏ん張れる長さ

和風 和洋折衷 洋風

使用者の身体寸法、機能、障害の程度など本人の身体状況に適した浴槽を選ぶ。一般的には和洋折衷タイプが使いやすい

■エピソード (NHK ためしてガッテン)
湯面の高さは心臓より下、38度くらいのお湯に15分以上は漬からない方が良い。入浴時手足(心臓遠)からお湯かけて入る。立ち上がり時は、浴槽縁に腰かけてから立つ。

高齢者住宅問題研究会「高齢者にやさしい家づくり」

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (ケア対応のお風呂の設計ポイント) 21

■快適さに加え、安全確保と介助がしやすい空間づくりを意識しましょう。

■対策

- 浴室と更衣所との温度を少なくする。
 - セラミックヒーター・エアコン・床暖房
- 転倒を防ぐ
 - 床材は滑りやすい材料や、つまずき易い小さいサイズのマットなどは注意しましょう
 - 更衣室にも腰掛や手すりがあると安全です。
 - 出入口や浴槽への階段に沿って3か所くらいあるのが理想です。
- 浴槽
 - またぐ高さが40mm程度の埋め込み式、店さずき、深すぎない浴槽が安全です。
 - 腰掛けて、身体が移動できるベンチや手すりがあると安全です。
 - 入浴介助ができる用、開閉は人が入れるスペースがあるのが理想です。
 - 水栓はサーモスタット付きの混合水栓 自動お湯見調整の付いた省水器が安全です。

高齢者住宅問題研究会「高齢者にやさしい家づくり」

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (ケア対応のお風呂の設計ポイント) 22

■入浴介助を視野にいれた空間づくり

2方向介護用
ニートバスアクア
ハート(パナ)

【浴槽】濡れ防止のため、お湯につかった時に足を少し曲げて届くくらいで、腰かけられる和洋折衷の半埋め込みタイプをお勧めします。

【洗い場スペースの確保】
洗い場の広いタイプを選びましょう。

・通報装置

・洗い場まで車いすで入る。

・理想のお風呂の3方向(麻痺の状態に影響なく介助可)から入浴介助が可能なるように、スペースが確保できるか浴槽の設置が移動できる浴室を選択できれば理想的です。

高齢者住宅問題研究会「高齢者にやさしい家づくり」

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (ケア対応浴室の実例) 23

■サーモスタット付混合水栓

■浴室乾燥・暖房機

■パナソニック アクアハートシリーズ

■ベンチチェア

■高さ調整機能付き浴槽手すり

■積水ホームテクノ ウェルスシリーズ

■座・シャワー

■洗濯脱し、汚物脱し

住み続けられる 住宅

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 【寝室(生活の場)の設計ポイント】 24

■寝室の環境【特殊ベッド(電動)の利用】
心身ともに自立し、快適な生活がおくれるよう
居住環境を整えることが大切です。
【対策】:室内の床の段差は無くす。(0~5ミリ以下)

- 1階に設置し、車椅子でも外部からの直接出入りを可能に。
(心身ともに自立した生活と外部サービス対応が可能)
2. 広さは6~8帖(ベッドの3方向に介助できる空間を確保。)
3. 便所・洗面・浴室・キッチン等寝室と隣接して設けるのが理想。
(心身ともに自立した生活と冬場のヒートショック対策)
4. 中庭、茶の間など安らぎ空間など

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (便所の設計ポイント) 25

■便所での転倒や急変への備え
便所での突然死も少なくありません。それは、浴室同様、冬場の寒暖の差や、力みによる血圧の急変などが原因と見られます。転倒や体の急変へ備えましょう。
■対策
寝室の近く、ベッドから移動しやすい位置に配置します。体調が急変した際、家族の介助が必要になりますので、介助しやすい構造にする必要があります。建具は引戸、外開きドアとします。

■セラミックヒーター

■車いす対応便所 ■3枚引戸 (車椅子対応) ■折れ戸 (狭い空間) ■通報装置

高齢者住宅問題研究会「高齢者にやさしい家づくり」

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (便所の設計ポイント) 25

■便所での転倒や急変への備え
便所での突然死も少なくありません。それは、浴室同様、冬場の寒暖の差や、力みによる血圧の急変などが原因と見られます。転倒や体の急変へ備えましょう。
■対策
寝室の近く、ベッドから移動しやすい位置に配置します。体調が急変した際、家族の介助が必要になりますので、介助しやすい構造にする必要があります。建具は引戸、外開きドアとします。

■セラミックヒーター

■車いす対応便所 ■3枚引戸 (車椅子対応) ■折れ戸 (狭い空間) ■通報装置

高齢者住宅問題研究会「高齢者にやさしい家づくり」

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (階段の設計ポイント) 26

■夜間も安全な階段づくり
階段勾配は、46°程度(22/21:基本寸法)~41°程度(6/7:推奨寸法)の緩やかな勾配に改築したり、ホームEV(4階まで対応可)の設置するなど検討ください。

■階段での転倒を防ぐ
(参考)階段勾配
・小学校の階段勾配(35度以下)
■踏面26cm以上、蹴上16cm以下
・住宅の最低階段勾配(57度以下)
※とても危険な最低基準
踏面15cm以上、蹴上23cm以下

■階段滑り止め、両側手すり、足元照明の設置

■階段足元照明 ■階段手摺照明

住み続けられる 住宅

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (車いす対応 廊下の設計ポイント) 27

■廊下幅は一般的には85cm推奨(基本レベル78cm以上)
(ドア幅80cm以上、回転1,500) (高齢者等5級)

- 最小廊下幅(67センチ):車椅子幅員 58cm + 9cm
- 最小片側手すり廊下幅(75cm)・ドア幅75cm (高齢者等級4)

4cm (壁面から手すり高さまで)
5cm (手すりとのゆとり)
5cm (車イスと手すりのゆとり)
75cm (手すり入込)
75cm (手すり入込)
75cm (手すり入込)
1,500mm (回転半径)
58cm (車椅子幅員)
9cm (ゆとり)

中製車イス幅員は78cm以上推奨
最小寸法は75cmで移動車イス幅員58cmの場合ゆとりを9cmを加える位

片側に手すりをつけた場合の寸法は75cm

片側に手すりをつき、人の歩行が可能な最小寸法は75cm

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅(車いす対応コンセント高さ等の設計ポイント) 28

高齢者には 一般には 車椅子には

1,000-1,100mm
900-1,000mm
450mm

■マグネトコンセント ※ひっかけでも安全に外れます

しゃがみながらの作業は大変なので高めに設置

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅 (ユニバーサル仕様) 29

- IHクッキングヒーター
- キッチン(車いす対応)LDXCIL
- ホームエレベーター
- 電気釜
- ハンドシャワー付きシングルレバー混合水栓
- レバーハンドル
- プッシュハンドル
- 洗髪洗面(バタ)

車イスの幅員は、壁は触れずにいける方が使いやすい

車イスの座面の高さは、床より高くなる。大型車イスは700mm以上、中型車イスは500mm以上

手すりを有効に活用

Next stage active senior house environment 2018.2.14

住み続けられる 住宅(外部サービス対応のスロープの確保) 30

【玄関かまちの段差をなくす】
段差18cm以下

【寝室・玄関・居間に車椅子対応のスロープを設ける】

【台座・ベンチ・手すりを設ける】

■スロープ勾配:(屋外)1/15、非力な方の自走:1/20 (屋内)1/12

1,500mm
6,750mm: 1/15の勾配
1,500mm
450mm
(1/12の勾配では5,400mmとなる)

参考事例

(介護ロボット)



パナソニックの
離床支援のためのロボット介護機器「リショーン(R)」

電動ケアベッド状態



車いす分離



電動リクライニング車いす状態



■HAL/サイバーダイナミクス社 山海社長
(大和ハウス)

■リショーン/パナソニック

参考事例

(シニアの住環境...)

23

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (兵庫県 けま喜楽苑) 33

■日本における服施設、ユニットケアの先駆モデル(故外山 京大教授設計・プロデュース)「特養に入ると高齢者の生命力がしんでしまう。」

けま喜楽苑 2階・3階平面図



■5つの生活の落差

1つめは空間の落差である。あまりにも自宅と違う大きな空間、生活の場と言いつつ、まるで大病院のような、まっすぐの長い廊下、その廊下に沿ってならんだ個室。そのような空間にある日突然連れてこられた認知症の方が、混乱しないはずはない。2つめは時間の落差である。職員が働きやすいように決められた日課に、これまで100人いれば100棟のそれぞれの日課をもっておられた方々が、また、ただでさえ順応性が弱くなっている高齢者があわせなければならぬ。3つめは生活の場であるにも関わらず規則だらけで自由を奪われる。規則の落差。イメージ 4つめは言葉の落差。施設では年長者として通ずる言葉づかいなどとしてくれない。5つめはスタッフにすべてをゆだねてしまい何の役割もなくなる。役割の喪失の落差だと。





Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (学研都市登美ヶ丘) -ケア住宅- 37





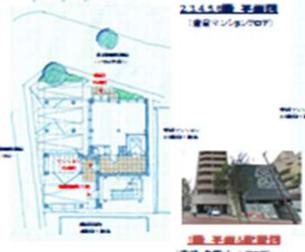
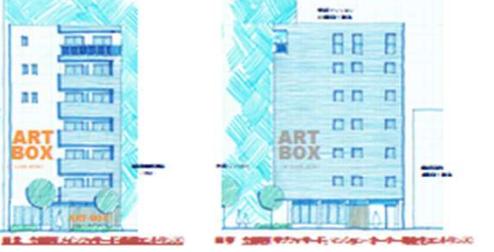
Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (福岡市 複合ビル型 職・親子近住 ファミリーコーポラティブハウス) 35

「デザイン初心者」でもできる! 住環境改善、高齢者生活支援など、アレンジが必須となります。

1. 住環境改善: 既存のビルをリノベーションし、高齢者に優しい住環境を実現します。
2. 職・親子近住: 高齢者と若者が同居できる環境を整えます。
3. ファミリーコーポラティブハウス: 家族単位での生活と、地域との交流を促進します。

ART BOX

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (神戸市 ビレッジ型 三世帯近住) 36

住環境改善、高齢者生活支援など、アレンジが必須となります。






参考事例

(生きがい村 プロジェクト)

野菜工場併設高齢者ビレッジ

（仮称）和歌山 『生きがい村』 プロジェクト

コンセプト・マスタープラン

1

アクティブシニアのための安心の住環境づくり

和歌山『生きがい村プロジェクト』は、認知症予防効果、高齢者の健康、高齢者のための安心・住環境づくりを、独自の取り組みが可能なスマートホームを創出してまいります。

- 高齢者労働環境の創出（野菜工場）
- 社会との連携交流（商業）
- 認知症予防効果（太陽光発電）
- スマートホームの創出（健康増進）
- 安心・住環境の創出（防犯カメラ）
- 高齢者労働環境の創出（野菜工場）
- 社会との連携交流（商業）

コンセプト・マスタープラン

■マスタープラン

区分	延床面積	戸数	総戸数
1号棟	1,200.00㎡	30戸	30戸
2号棟	1,200.00㎡	30戸	60戸
3号棟	1,200.00㎡	30戸	90戸
4号棟	1,200.00㎡	30戸	120戸
5号棟	1,200.00㎡	30戸	150戸
6号棟	1,200.00㎡	30戸	180戸
7号棟	1,200.00㎡	30戸	210戸
8号棟	1,200.00㎡	30戸	240戸
9号棟	1,200.00㎡	30戸	270戸
10号棟	1,200.00㎡	30戸	300戸
11号棟	1,200.00㎡	30戸	330戸
12号棟	1,200.00㎡	30戸	360戸
13号棟	1,200.00㎡	30戸	390戸
14号棟	1,200.00㎡	30戸	420戸
15号棟	1,200.00㎡	30戸	450戸
16号棟	1,200.00㎡	30戸	480戸
17号棟	1,200.00㎡	30戸	510戸
18号棟	1,200.00㎡	30戸	540戸
19号棟	1,200.00㎡	30戸	570戸
20号棟	1,200.00㎡	30戸	600戸
21号棟	1,200.00㎡	30戸	630戸
22号棟	1,200.00㎡	30戸	660戸
23号棟	1,200.00㎡	30戸	690戸
24号棟	1,200.00㎡	30戸	720戸
25号棟	1,200.00㎡	30戸	750戸
26号棟	1,200.00㎡	30戸	780戸
27号棟	1,200.00㎡	30戸	810戸
28号棟	1,200.00㎡	30戸	840戸
29号棟	1,200.00㎡	30戸	870戸
30号棟	1,200.00㎡	30戸	900戸

■棟内レイアウト

■棟外レイアウト

参考事例

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (栃木県 ゆいまーる那須) 38

■センターのデイ・レストラン・介護ステーションに散在するコテージ型住居。ご入居者もピレッジ内外のお仕事(牧場、レストラン、理美容)に参画されています。ピレッジ型通貨

■住宅名 ゆいまーる那須
■所在地 栃木県 那須郡 那須町

木のぬくもりのある戸建てで暮らす

働きながら暮らす・新たな試み

中庭を囲むユニット型の住居配置

文化や食卓、交流を楽しめる空間
図書室・音楽室・自由堂といった共用スペースで、音楽、読書、ピアノ教室、コンサート、映画会、講演会、ガーデニング、料理教室など多岐に亘る活動を展開。

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (石川県 シェア-金沢) 39

■海外青年協力隊経験の住職オーナープロデュースによる多機能プロジェクト。日本版CCRC(Continuing Care Retirement Community)のプロトタイプモデル。

○シェア金沢を2014年に開園。複合型の福祉タウンであり、高齢者、障害者、学生が住み、かつ、コミュニティレストラン等を併設したまちづくりを実施。様々な人が混在して住むということを実践している。

■事業概要
名称: Share(シェア)金沢
面積: 約3ha
運営主体: 社会福祉法人 佛子園
事業開始: 2014年4月
住戸数: 中高住 32戸
学生向け住戸 10戸
家賃: 8.5万円~9.5万円

施設等: 定員入所施設/定員外生活支援センター/学童保育施設/自然学校/クラブ(天文観望)等

店舗等: ショップ/日用品店/生活雑貨店/バーン/カフェ/レストラン/カフェ/カラオケ

住宅・施設: 定員入所施設/学生向け住戸/高齢・障害ケア施設/サービス付き高齢者向け住宅 等

住居: 学生向け住戸/サービス付き高齢者向け住宅 等

交通・学習
就労・生活利便

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (グループリビング) 40

■シニアが集まって暮らす(夜間相互見守り)

のススメ
高齢社会をともに住む・地域に住む
人生後半の生き方と住み方を結ぶ
各地でそれぞれに創り上げてきた12の事例を紹介しその魅力を伝える。

住総会研高齢期居住委員会

■奈良県 コミュニティハウス法隆寺(8戸)
(各世帯が株式会社として出資形態)

■横浜市 ライフリー荘田(14戸)
(NPO法人がコーディネート)

Next stage active senior house enviroment 2018.2.14

参考事例 (東京都 コレクティブハウス かんかんの森) 41

■欧米発祥の多世代・異文化共住の住まい。コレクティブハウスが日本に紹介されたのは阪神大震災後の復興公営住宅。2000年までに兵庫県で10プロジェクト341戸が供給。専用居住スペースとは別コモンスペース、コモンミールなどの共済の役割がある。

※ハウス内 通貨

かんかんの森

第3の住まい
コレクティブハウジングのすべて
暮らしの変革

小谷節子十住総合コレクティブハウジング研究委員会

参考事例

(ご友人とのシェアハウス?)

27

■石井トミ子さん、道子さんのおはなし...



Next Stage Challenge

28

Q: 一期生 31名に質問しました; NSCCって何?



Q1: NSCCはあなたにとって何ですか?

- ・これからの生き方に新しい発見と希望が持てました。
- ・サミュエル・ウルマンの「青春の詩:人は歳月を重ねたから老いるのではない。理想を失う時に老いるのである。」が確認できました。皆様に感謝。
- ・自分発見が出来るのがNSCCです。
- ・目からウロコの日々、人生最良学府。
- ・とっっても忙しいもの(笑)

Q2: 受講終盤の仲間に一言

- ・前向きで意欲的笑顔が多くなったNSCCの仲間です。
- ・自分らしく生きる、この縁に感謝!
- ・あなたのこと生涯気にかけて生きます!
- ・私の生き様もどこかで気にかけてくださいね! 沢山ありがとう!

Q3: 受講して何が良かったですか?

- ・多種多様な意見と生き方を参考に新しい出発ができた。
- ・グループワークを通じた交流が良い。
- ・講義を聞いて、お互いの話を聞いて、自分の意見を言うのが良い。
- ・刺激になった、いい時間が持てますよ。
- ・自分の得意分野を活かして生きがいを感じる行動をしたい。
- ・NSCCは魔法の宝庫だ!
- ・世の中に目を向けて町内会活動を広める行動派になった。
- ・自分の残り時間の使い方を考えるようになった。
- ・進むべき道しるべを一つづつ示していただいた。
- ・同じ価値観を共有する仲間たちと学び・考え・行動するのは楽しい。



Q4: 次の受講生に一言

- ・100年 生きる時代になりました。第二の人生をみつけることができます。それがNSCC。
- ・グループワークなんてこわくない! GWこそが学びの宝庫。
- ・いろんな妄想が楽しめます。もしも、シニア海外移住したらとか?、もしもシニア起業したらとか?

Q5: 1年間の受講を振り返った時ここが良かった



- ・同じ目標をもった生き生き仲間が増えました。
- ・60過ぎたら、全員同級生。 NSCCはそんなグループです。
- ・元JICAシニア海外ボランティア中村禮子さんの実体験を通じた講義は興味深く、イスラム社会を詳しく知ることができた。
- ・幅広い世代との交流ができ、世代間の違う考え方を知ることができた。
- ・死ぬまで勉強して成長を続けることが素敵なことだと思います。
- ・日本有数の老年学権威の新井先生や医療・介護に精通された名倉先生、三菱総研の松田先生によるCCRCのご紹介など、一流の講師陣によるご講義は毎回とても有意義で、勉強になりました。

実現したいこと・・・

29

Next stage マルチステージ 対応型ヤングシニアの育成・支援

●早い段階から生き方の視点を養う・・・学べる、研究できる

- ①シニア大学(ジェロントロジ-)・開講(相互受講)
もっと早く定年前の生き方教養として、いつでもどこでも
専門コース・大学院
- ②様々な先進住環境事例視察ツアーを行う

●起業・就学・留学・支援:シニアインストラクター?

●住宅・・・友達と住める?.....生活者主役・ネットワーク型 サ高住の生活者視点版?

現在の戸建て、町家利用?(モデル事業・・・)

部屋・生活のクオリティ?

見守り? NPO

企業、お金持ちの社会貢献?

