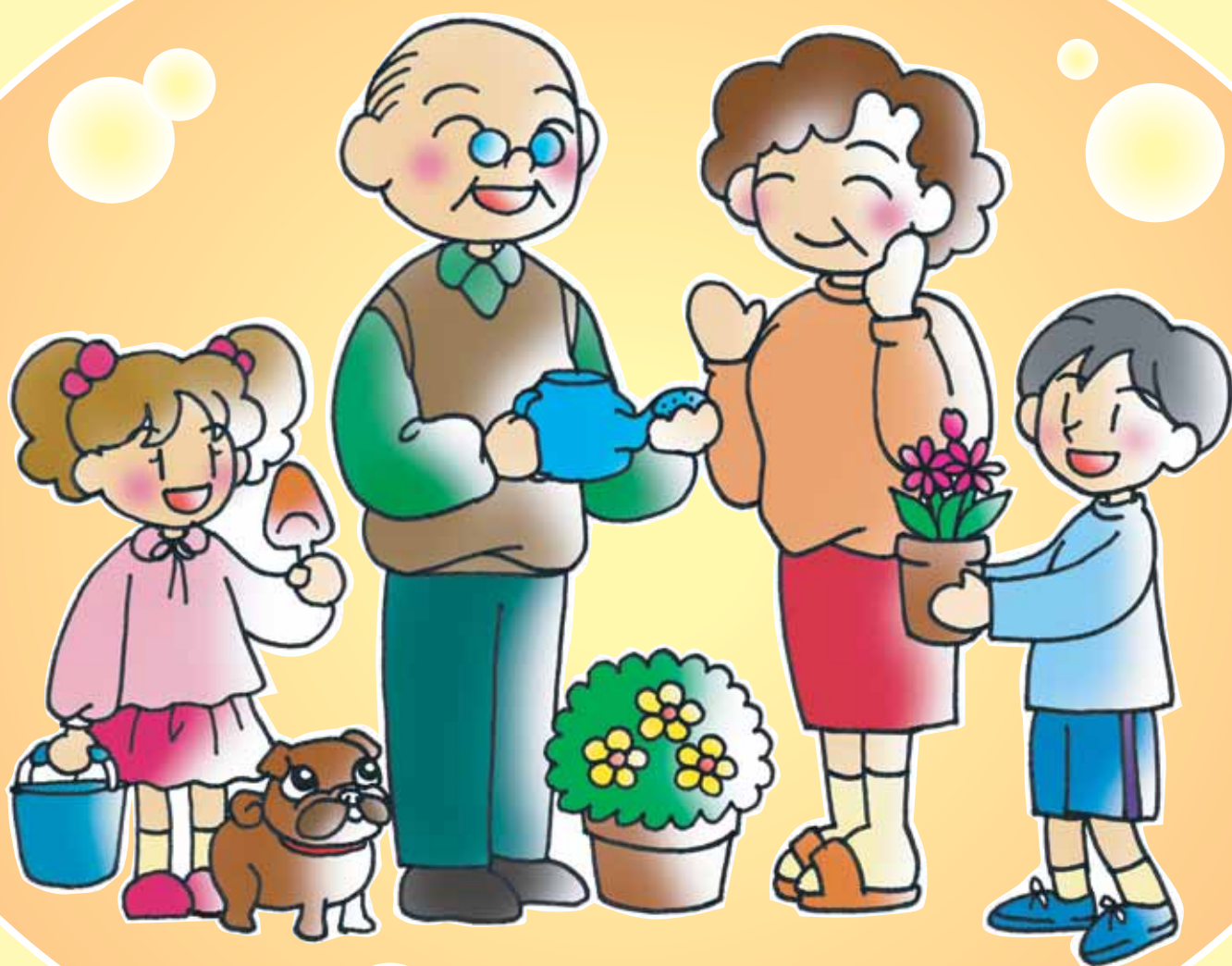


長寿社会の住まいづくり

～高齢者が安全で快適に暮らせるために～



静岡県くらし・環境部住まいづくり課

目次

◆	これからの住まいづくりに配慮したいこと	3
◆	設計・施工時のポイント	6
	・アプローチ	8
	・玄関 (上がりかまち)	10
	・廊下 (手すり)	12
	・階段 (勾配)	14
	・トイレ (出入口戸)	16
	・洗面台付脱衣室	18
	・浴室 (段差、広さ)	20
	・台所 (スイッチ、コンセント、水栓金具)	22
	・居間 (床、収納)	24
	・寝室 (段差、配置)	26
◆	車いす、杖歩行の基本寸法	28
◆	相談窓口	29
◆	参考資料	30

この冊子の見方

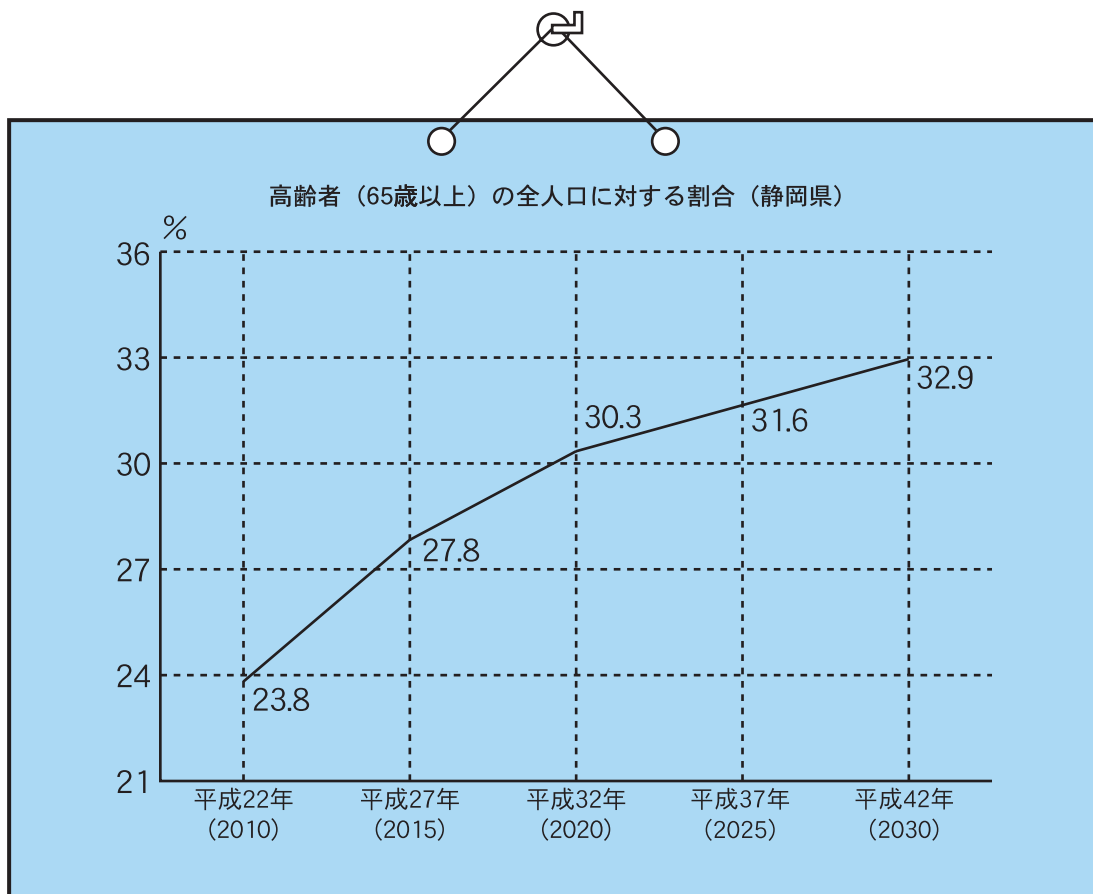
- 印 将来の高齢化に備え一般的に設置しておきたいもの
- 印 歩行困難など障害をもつお年寄りがおられる場合
- 色の箇所はこれからの住まいづくりに共通に必要な作り方や設備等を示しました。

※本文で示した寸法は標準的な寸法なので、身長や障害の程度により、建築士さん、大工さんと相談して、調整してください。

これからの住まいづくりに配慮したいこと

近頃、太郎さんと花子さんは、なんとなくウキウキしています。
それもそのはず、ついに念願のマイホームを建てることにしたからです。
今日は建築士さんが来る日です。





資料：国立社会保障・人口問題研究所推計（平成24年1月）

静岡県では65歳以上のお年寄りの全人口に対する割合は、平成22年に23.8%であったものが、平成42年には32.9%と9ポイントも増え、これは平成22年の1.4倍になります。





長寿社会になるということは、
高齢期の生活が長くなることです。
しかし、身体は年を重ねると、
さまざまな衰えが出てきます。



住まいは、毎日の
生活の基盤です。
みんながいきいきとした
生活を送るためには、
安全で快適な住まい
でなければ
なりません。

長寿社会では、
高齢者との同居や
御自身が高齢に
なることを考えた
住まいづくりが
必要なのです。

高齢となることを前提とした住まいづくりを全ての人に心がけてほしいのです。

設計・施工時のポイント (該当ページ)

階段 (14ページ)

- 手すりを取り付ける
- 階段の勾配はゆるやかに
- 踊り場を設ける

台所 (22ページ)

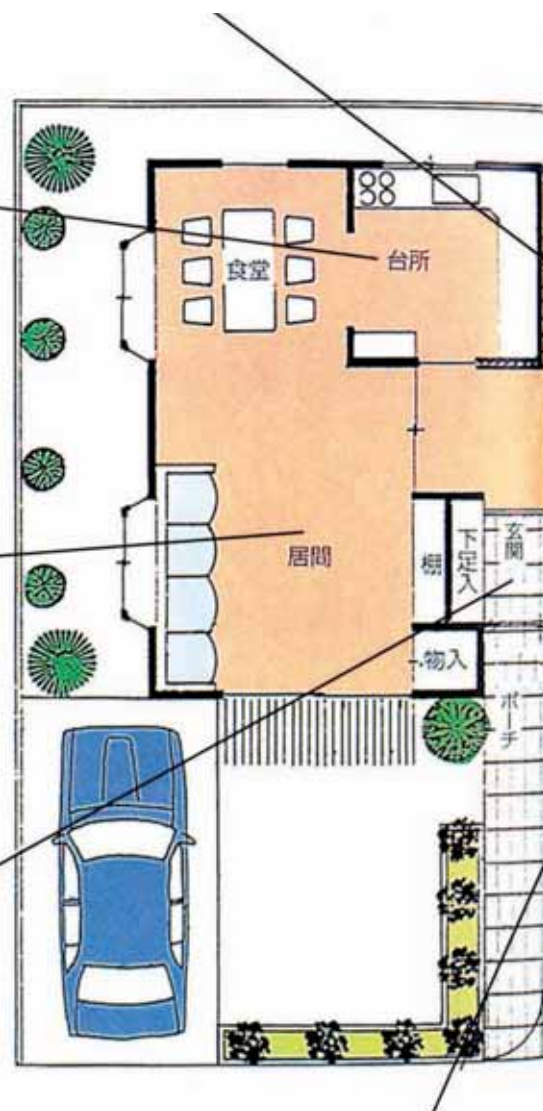
- コンロ、給水等は、安全で操作の容易なものとする
- 火災警報器、ガス漏れ検知器などを設置する
- 障害の状況により調理台の高さ等を検討する

居間 (24ページ)

- ソファ等は深く腰掛けるものは避ける
- 照明は明るいものとし、まぶしさを防ぐ
- 段差部分等は色彩を変えるなど判別しやすくする

玄関 (10ページ)

- 上がりかまちの段差は少なくする
- 出入口の有効幅は75cm以上とする
- 腰掛けや、スロープを設け、上がりやすくする



アプローチ (8ページ)

- 道路と門扉の間にスペースをとる
- 通路はすべりにくく、つまづかない材質とする
- 玄関のひさしは、なるべく大きくとる
- 通路幅は90cm以上とし、スロープ勾配は1/12以下とする
- 玄関ポーチは十分な広さをとる

トイレ

(16ページ)

- 腰掛け式便器が一般的に好ましい
- 手すりを設ける
- ドアは、有効幅75cm以上とし、内開きを避ける
- 施錠が容易で外から開錠できるものとする
- 暖房設備を設置する
- 非常用通報装置を設置する

浴室

(20ページ)

- 手すりを設ける
- 床はすべりにくい材質とする
- 出入口戸は、ガラスの使用を避ける
- 出入口の段差をなくす
- 浴室は十分広い面積とする
- 浴槽に出入りしやすいよう縁の高さ、浴槽の深さに配慮する
- 非常用通報装置を設置する

洗面台付脱衣室

(18ページ)

- 洗面台の取り付けは強固にする
- 暖房に配慮する
- 床はすべりにくい材質とする
- 非常用通報装置を設置する

廊下

(12ページ)

- 将来の手すり用に下地を強化する
- 廊下は十分な幅を確保する
- 廊下側に直接開くドアは避ける
- 段差をつけない、すべりにくい床材とする
- 車いす当たり(キックプレート)を取り付ける

寝室

(26ページ)

- 敷居の段差をなくす
- 玄関に近く、庭に直接出られる一階に
- 居間に近いところが望ましい
- 通風、換気、日当りに注意する
- いす、ベッドの生活の方が介護しやすい
- 非常用通報装置を設置する

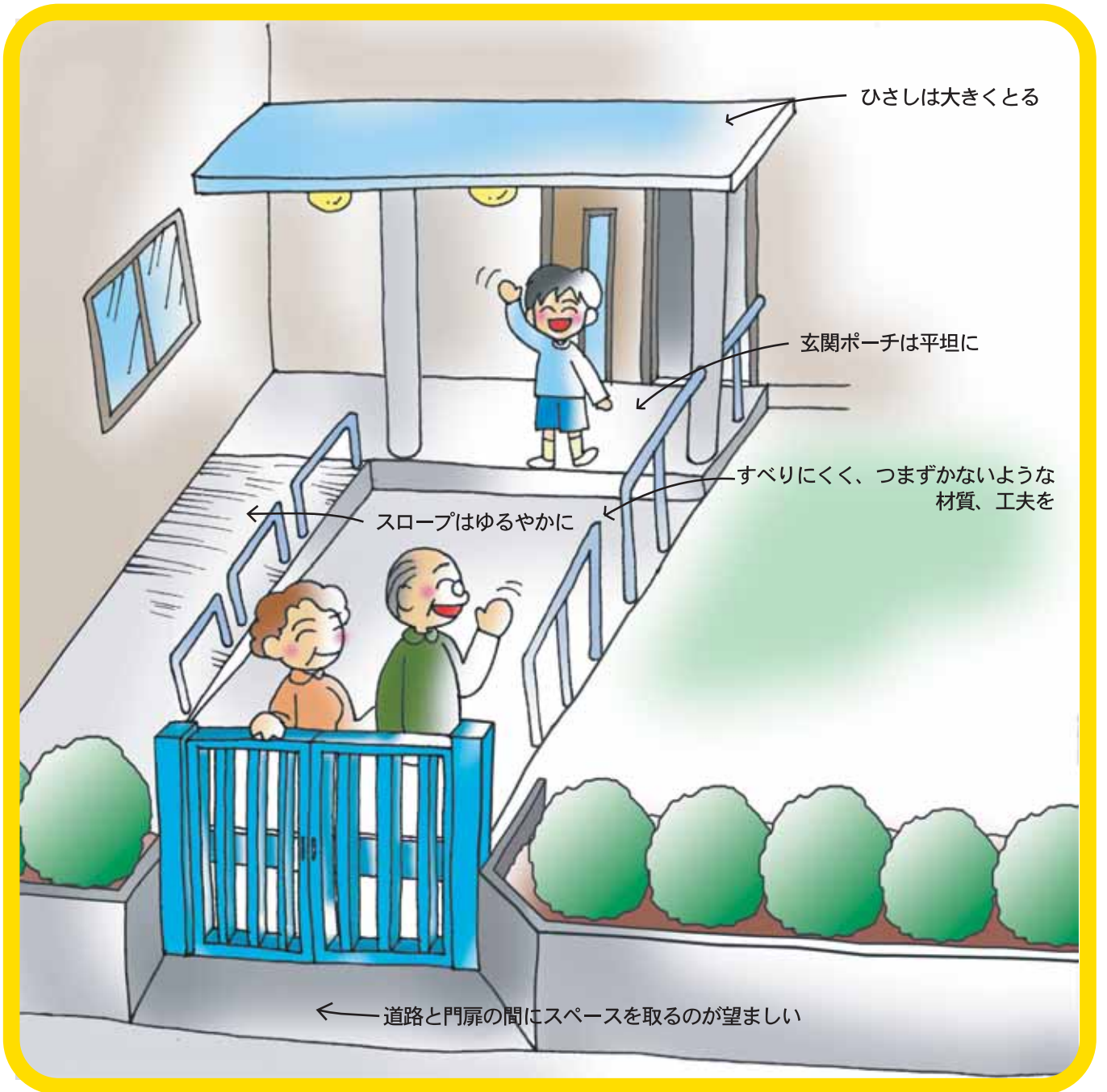


アプローチ

- 道路と門扉^{もんび}の間にスペースをとるのが望ましい。
- 通路はすべりにくい材質とし、とび石等つまずきやすいものは避ける。
- 通路部分には照明設備を設け、安全性に配慮して十分な照度を確保する。

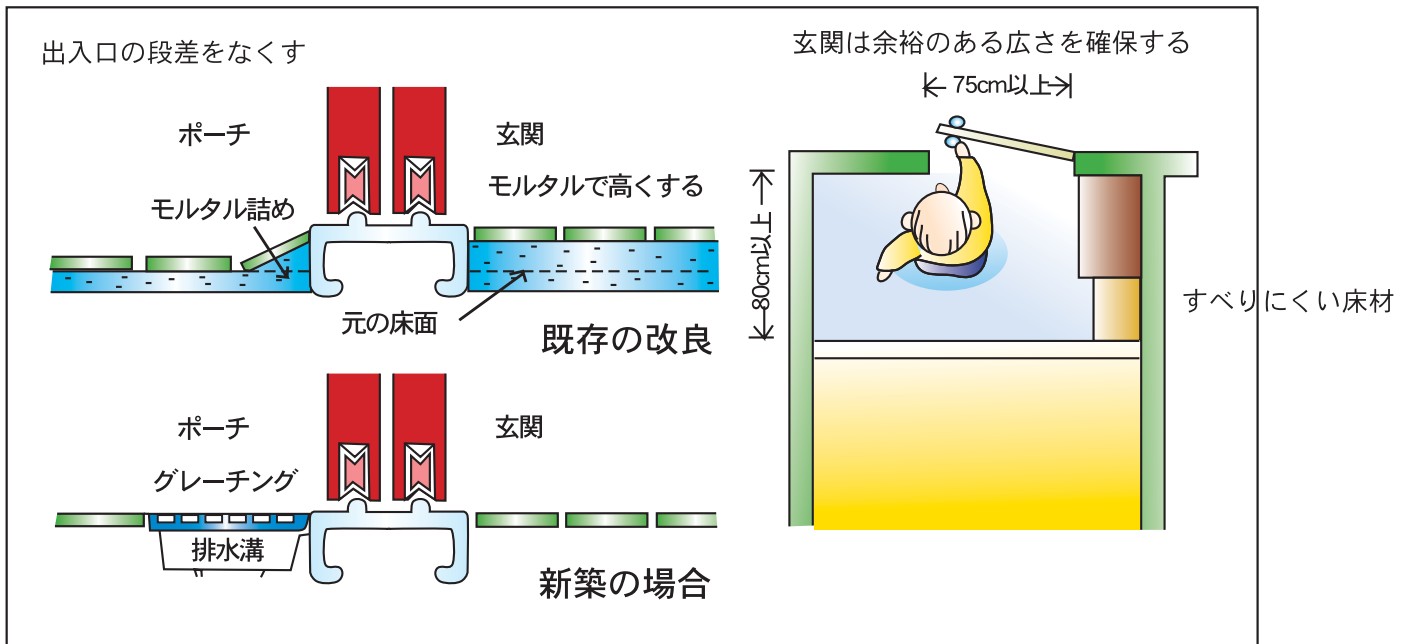


- 道路と玄関に高低差がある場合は、ゆるやかなスロープとするとともに手すりを設置する。
- 傘の開閉や鍵の施錠、靴の泥落とし等の作業を風雨から守るため、玄関ポーチ等(玄関前)の床は平坦にし、玄関のひさしはなるべく大きくとる。
- 通路幅は90cm以上とする。スロープの勾配は、1/12以下とする。
- 玄関ポーチは車いすが転回できるよう、180cm四方以上のスペースを取る。

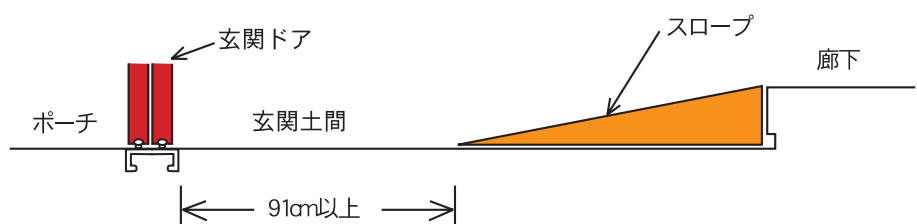


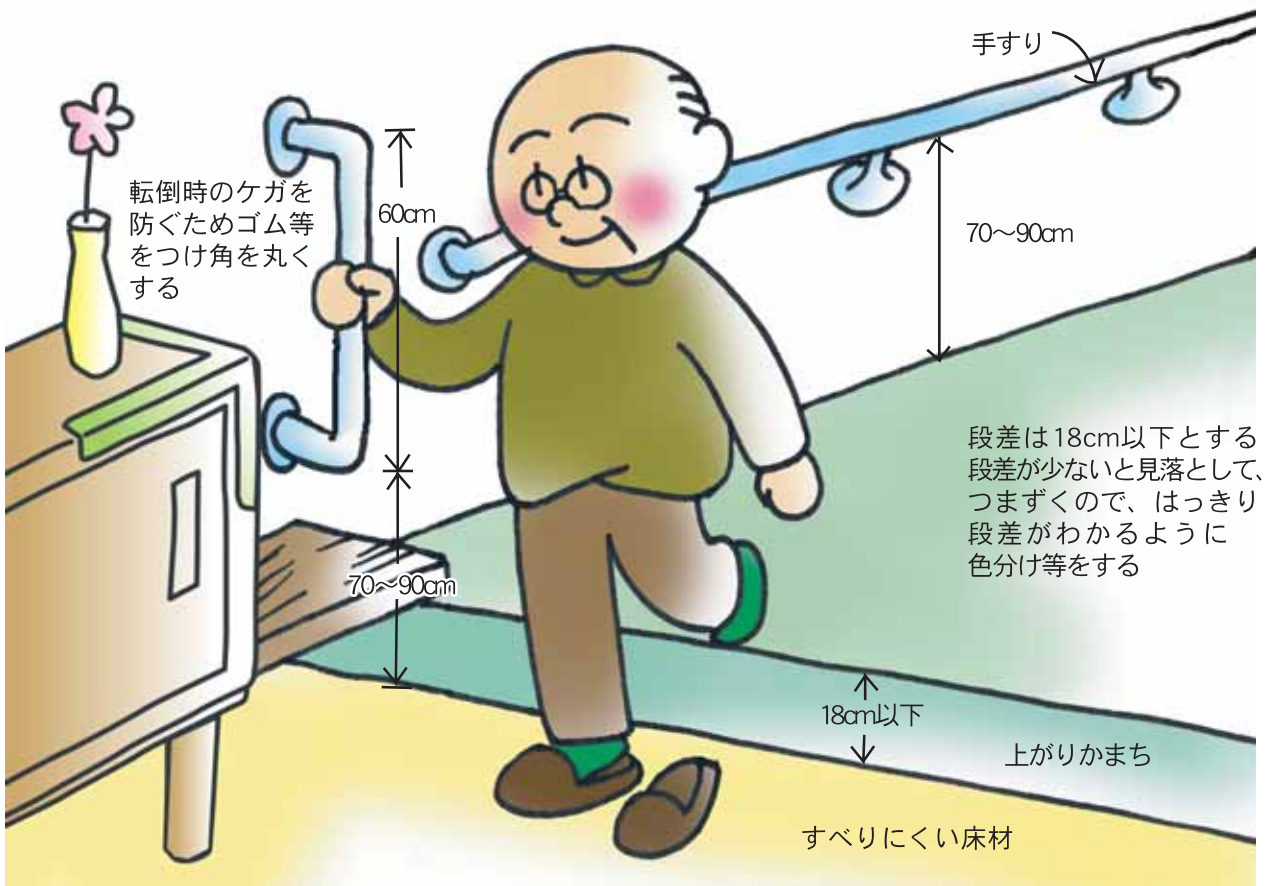
玄関

- 上がりかまち(玄関の土間から廊下に上がる所)の段差は、18cm以下とする。
- 出入口の有効幅は、75cm以上とし、段差をなくす。
- 靴の履きかえ用の腰掛けや、車いす使用に配慮して、余裕のある広さを確保する。
- 床はすべりにくい材質とする

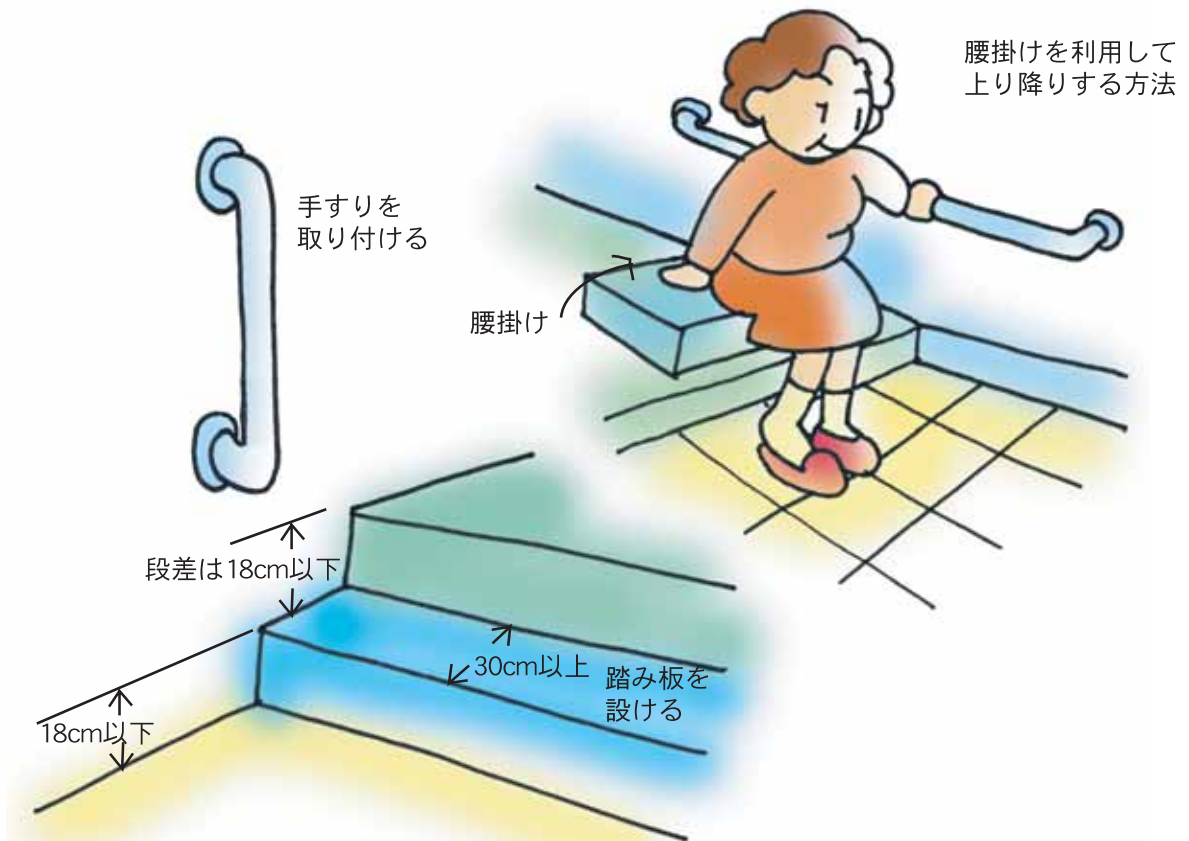


- 既存の高い上がりかまちの改良には、踏み板を設ける方法がある。
この場合、手すりも合わせて取り付け、スロープを設ける等の方法がある。
- 車いすを使用する場合は、上がりかまちの段差をなくす、段差解消機を取り付ける、スロープを設ける等の方法がある。
スロープの場合は、玄関の奥行きを十分にとり、スロープ幅を90cm以上とする。
- 車いすの収納スペースに配慮する。





収納は無理のない姿勢で
出し入れできる位置に設ける



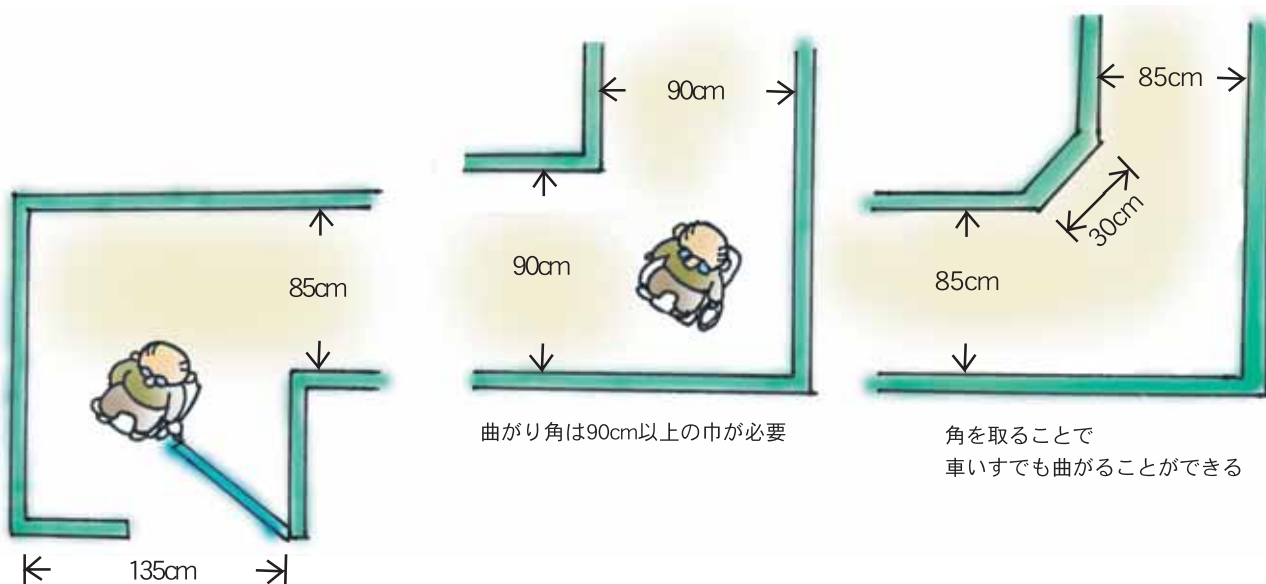
上がりかまちが高い場合には、踏み板を設け、上がりやすくする

廊下

- 手すりを取り付けられるよう下地を補強しておく。
- 廊下の有効幅員は78cm以上とし、部分的に柱などの出ている箇所の有効幅員は75cm以上とする。
- 足元灯(フットライト)を取り付ける。
- 廊下側に直接開くドアは避ける。
- 廊下に段差をつけない。床はすべりにくい材質とする。



- 車いす当たり(キックプレート)を取り付ける。
- 車いすが通るためには、直線で85cm以上、曲がり角は90cm以上、廊下側に開く戸の所では、135cm以上の幅が必要。(下図)





手すり

胴縁

壁材

手すり

下地補強材

3~5cm 3~4cm

70~90cm

FL

にぎりの形

石こうボード

受け木

石こうボード

受け木

手すりは、下地補強材等にしっかりと固定する。壁材が石こうボードなどやわらかな材料の場合は、下地材との間に合板を入れたり、直接しっかりとした受け木に取りつけるなどの工夫が必要

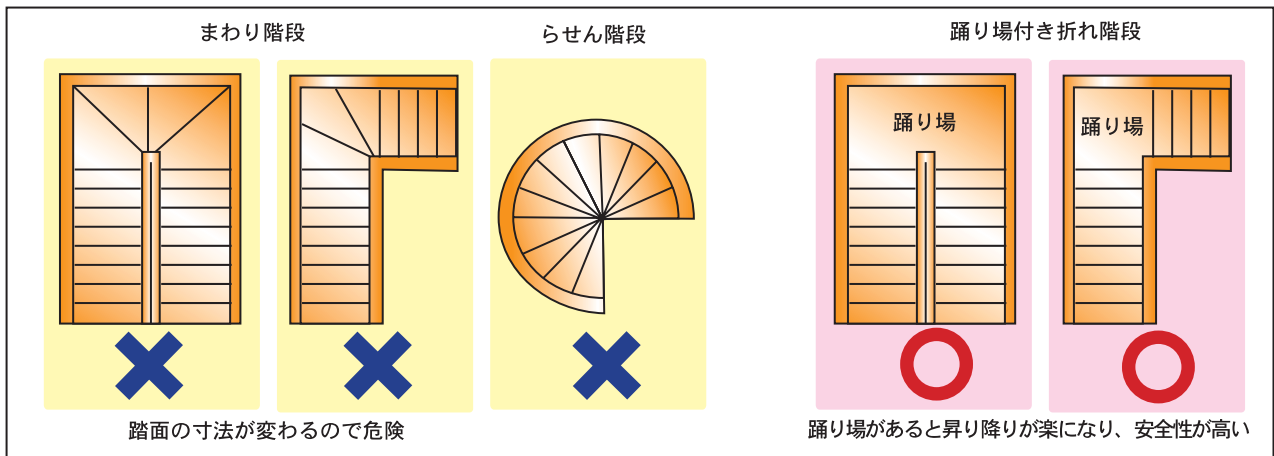
階段

○手すりを取り付ける。(手すり高70~90cm)

○階段の勾配はなるべくゆるやかにする。

$$\left(\begin{array}{l} \text{ふみづら} \\ \text{踏面}(T) \geq 19.5\text{cm} \\ \text{けあ} \quad \text{ふみづら} \\ \text{蹴上げ}(R) / \text{踏面}(T) \leq 22/21 \\ 55\text{cm} \leq T + 2R \leq 65\text{cm} \\ \text{例:踏面}25\text{cm} \quad \text{蹴上げ}18\text{cm} \end{array} \right)$$

○踊り場を設けることにより、足を踏みはずしても、下まで転落する危険が少なくなる。
また、昇り降りの際にひと息つくことができる。

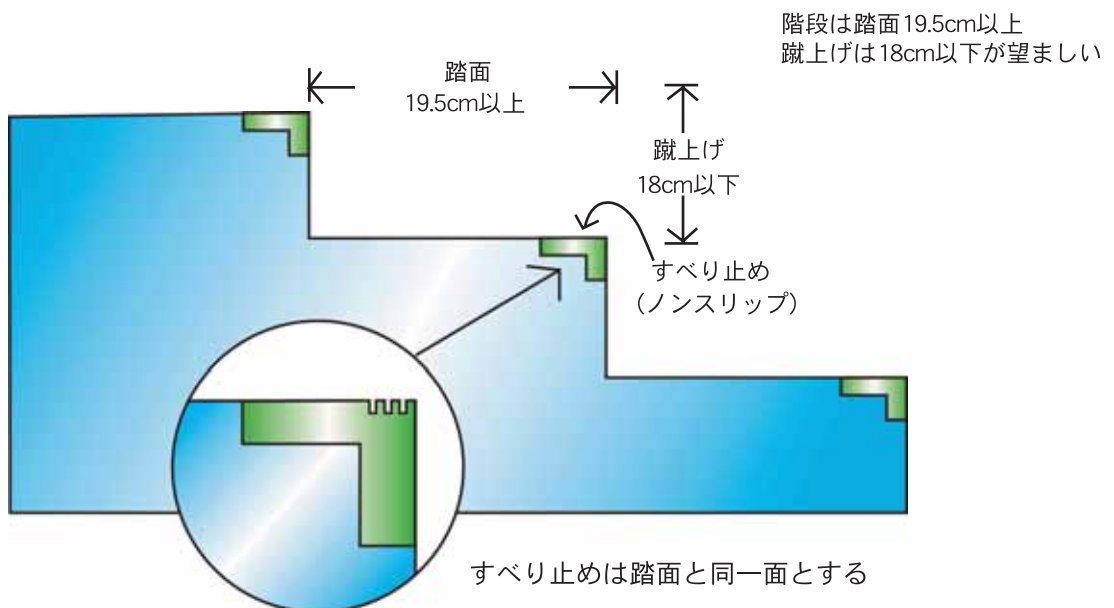


○足元が暗くならないように足元灯(フットライト)を取り付ける。

○すべり止め(ノンスリップ)を設ける。踏み板の段鼻の出は、なるべくなくす。

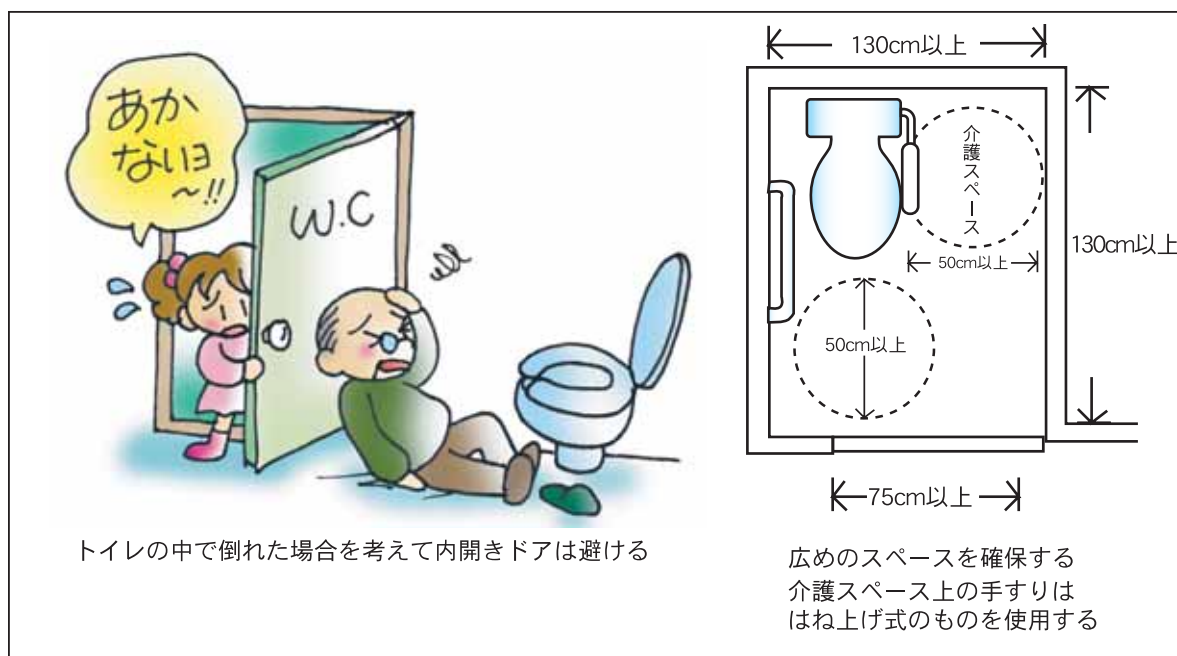


●上下階の連絡には、ホームエレベーター、階段昇降機などの方法もある。

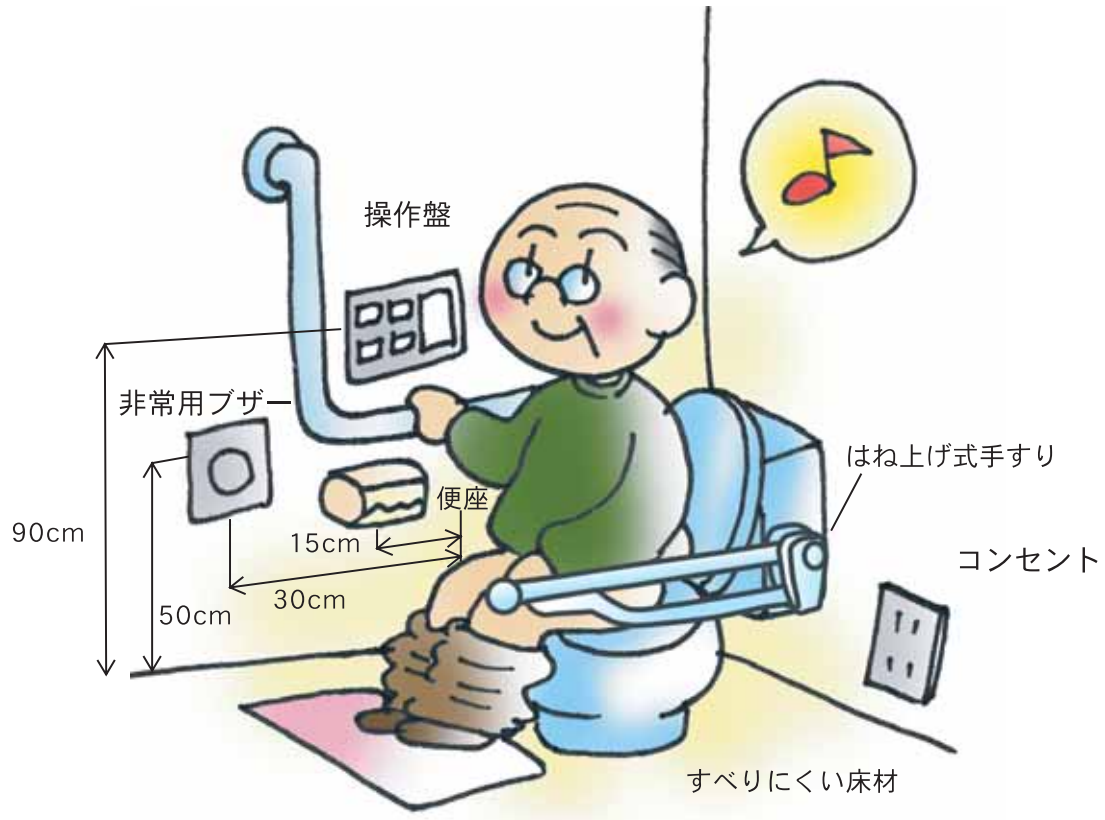


トイレ

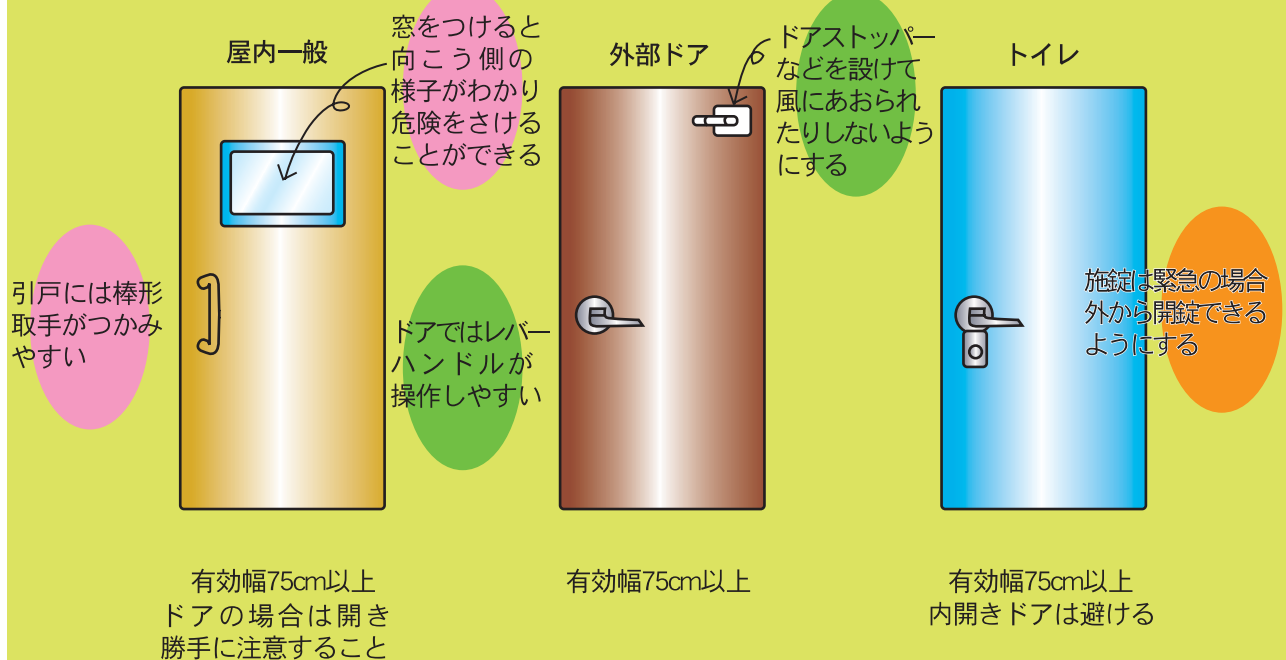
- 介助を考えて広めのスペースを確保したい。(約1.5畳以上)
- 足腰に負担のかからない腰掛け式便座(洋式トイレ)とする。
- 手すりを取り付ける。(両側に設けることが望ましい)
- ドアは中で倒れた場合を考え、内開きを避け、外開きか引き戸とする。
有効幅は75cm以上。
- 錠は施錠しやすいものとし、緊急の場合に外から開錠できるようにする。
- 暖房便座や室内暖房器具用のコンセントを取り付けておく。
- 便座の前方又は側方について、便器と壁の距離を50cm以上確保する。
- 床はすべりにくい材質とする。



- 暖房設備を取り付ける。
- 非常用通報装置を設ける。
- 便器を車いすの高さに合わせる。
(床面の高さを変えたり、高さ調整のできる補高便座等を利用する。)



出入口戸

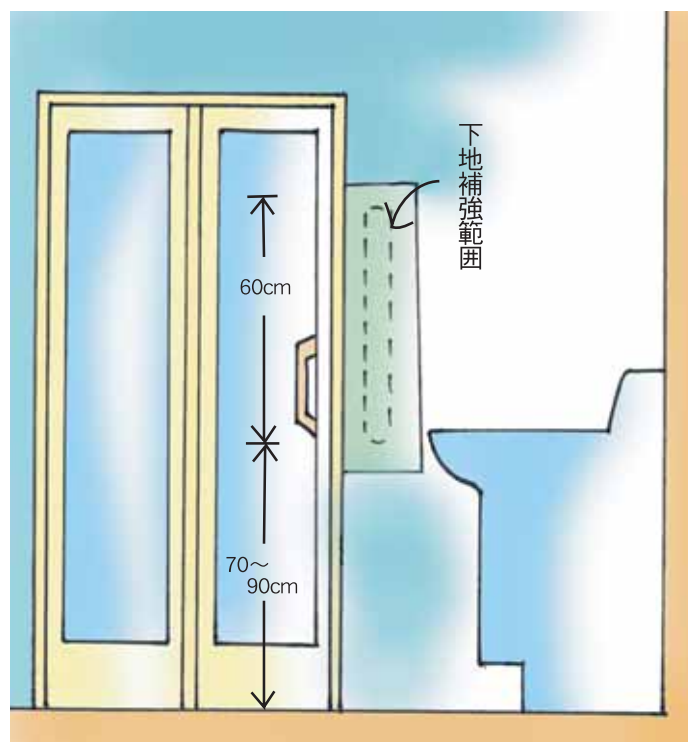


洗面台付脱衣室

- 洗面台は、寄りかかっても安全なように強固にし、転倒時にケガをしないよう、角が丸いものを選ぶか、ゴム等で角を丸くする。
- 体温の急激な変化が起こりやすい場所なので、床暖房、温風器、パネルヒーターを設置するなど暖房に配慮したい。(コンセントを設ける)
- いす等を置くと座って休むことができる。
- 衣服の着脱のための手すりを設けることが望ましい。
- 床はすべりにくい材質とする。



- 車いすの場合、洗面台の下にひざが入る高さとするのが望ましい。
- 洗濯機の底に手が届かない場合などには、洗濯機を埋め込む等工夫する。
- 非常用通報装置を設置する。
- 脱衣室(洗濯機を別の場所に置く場合は、その付近)には、下洗い用シンクを設置する。

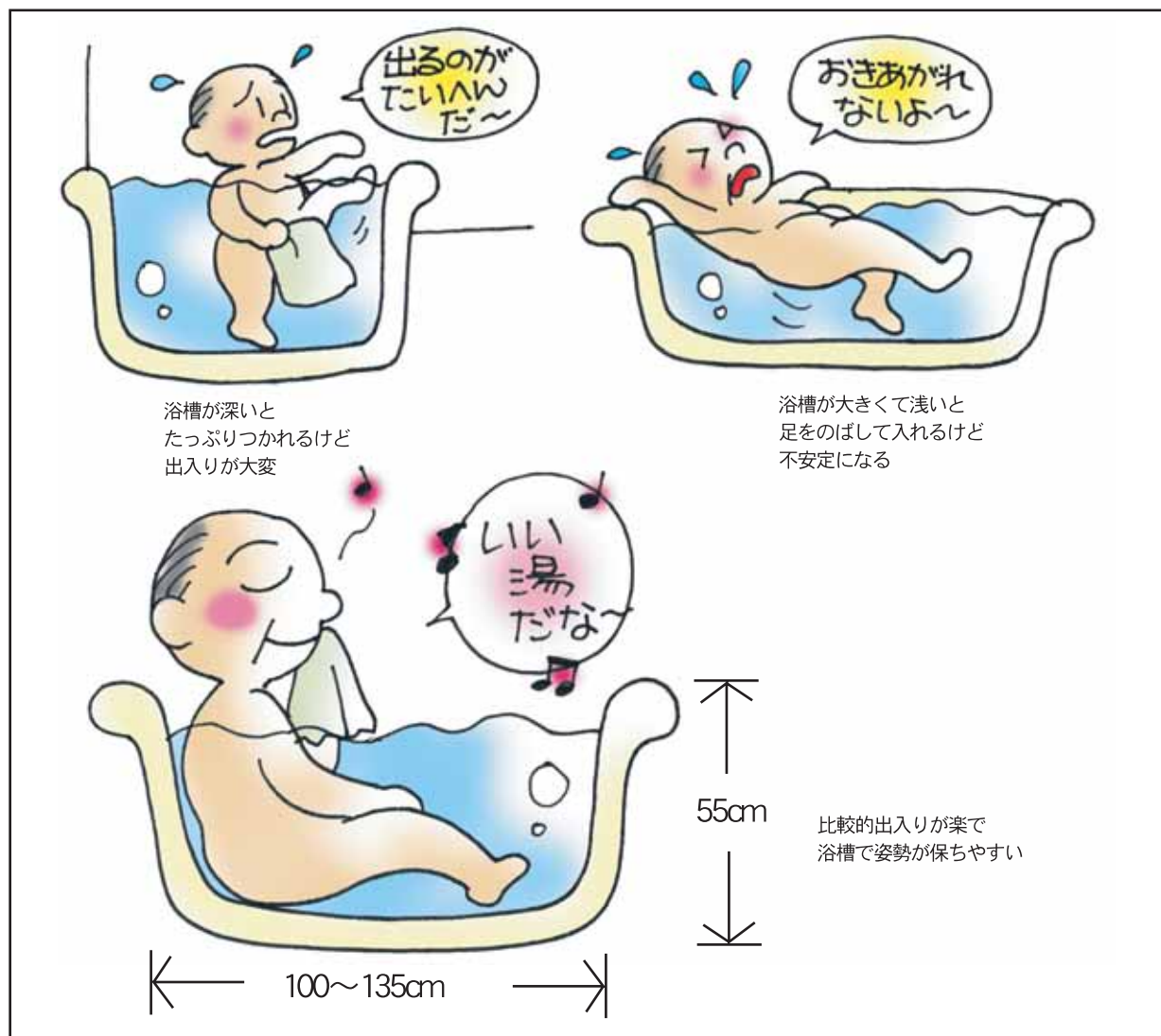


浴室

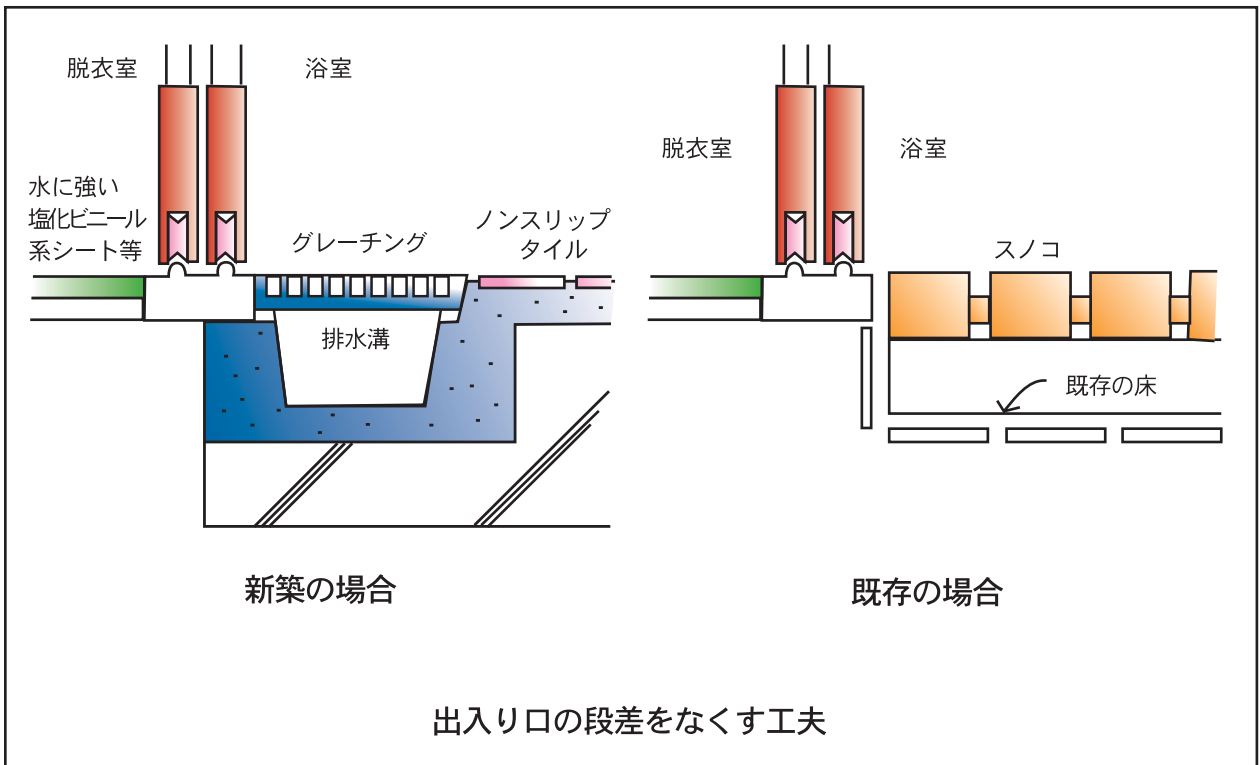
- 手すりを設ける。
- 床はすべりにくい材質とする。
- 出入口は、段差を作らない工夫を。
- 出入口戸は、ガラスの使用を避ける。
- 浴室の出入口の有効幅は60cm以上とする。
- 浴室の広さは、短辺方向の内法を130cm以上かつ面積を2㎡以上とする。
- 腰を掛ける所があると、浴槽に入りやすい。
- 浴槽の縁の高さは35～45cm程度が入りやすい。
- 浴槽の深さは、55cm程度が肩までお湯につかれ、浴槽から出やすい。
- シャワーは、自由に高さ調整ができる、スライド式シャワーフックなどを使用すると便利。



ガラス戸は万一の場合危険です



- 介護できるスペースを確保する。
- 非常用通報装置を設置する。

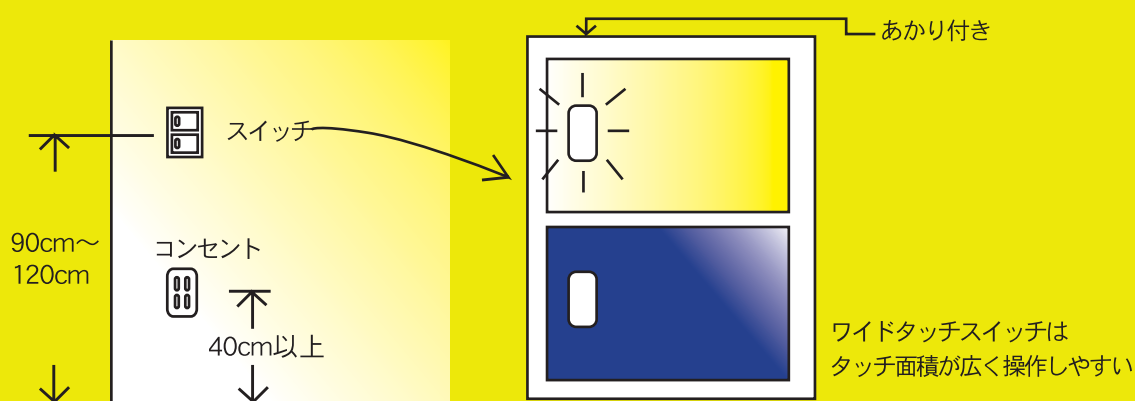


台所

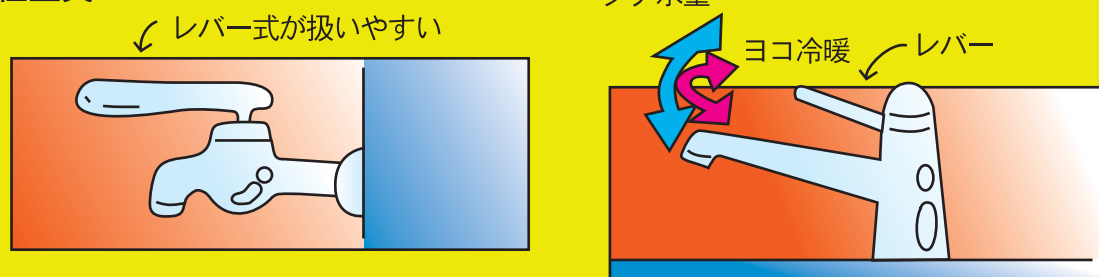
- コンロ、給水、給湯設備は、安全で操作の簡単なものとする。
- 火災警報器を取り付ける。
- ガスを使う場合は、ガス漏れ警報器を取り付け、ガス調理器具は立ち消え安全装置付きとする等、安全性に配慮したものを使用する。
- 調理台は、転倒時にケガをしないよう角が丸いものを選ぶか、ゴム等で角を丸くする。

スイッチ・コンセント、水栓金具

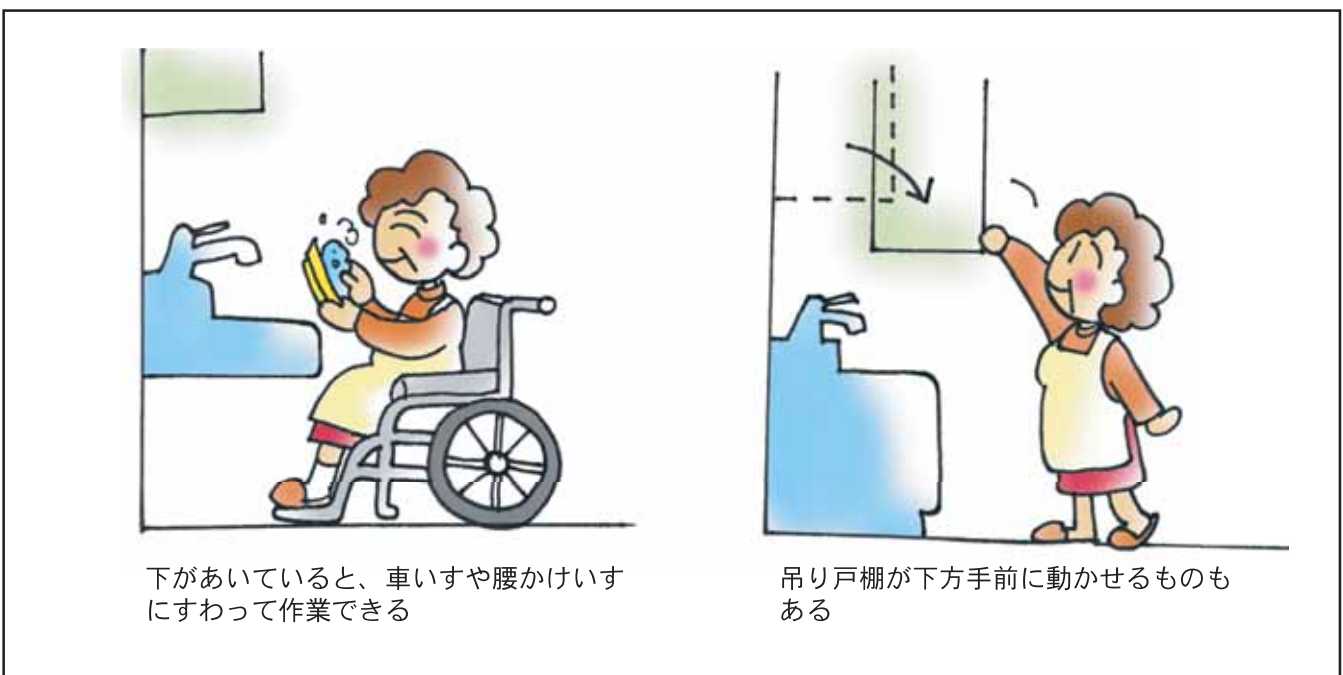
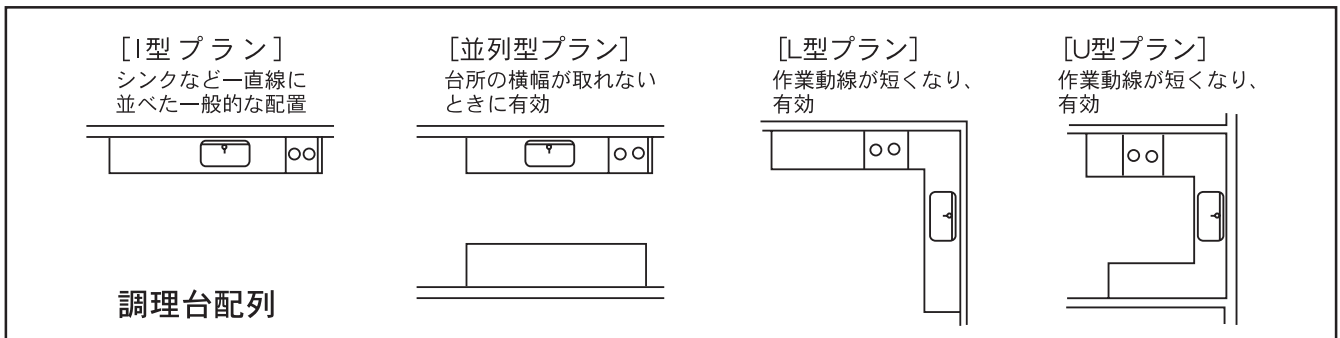
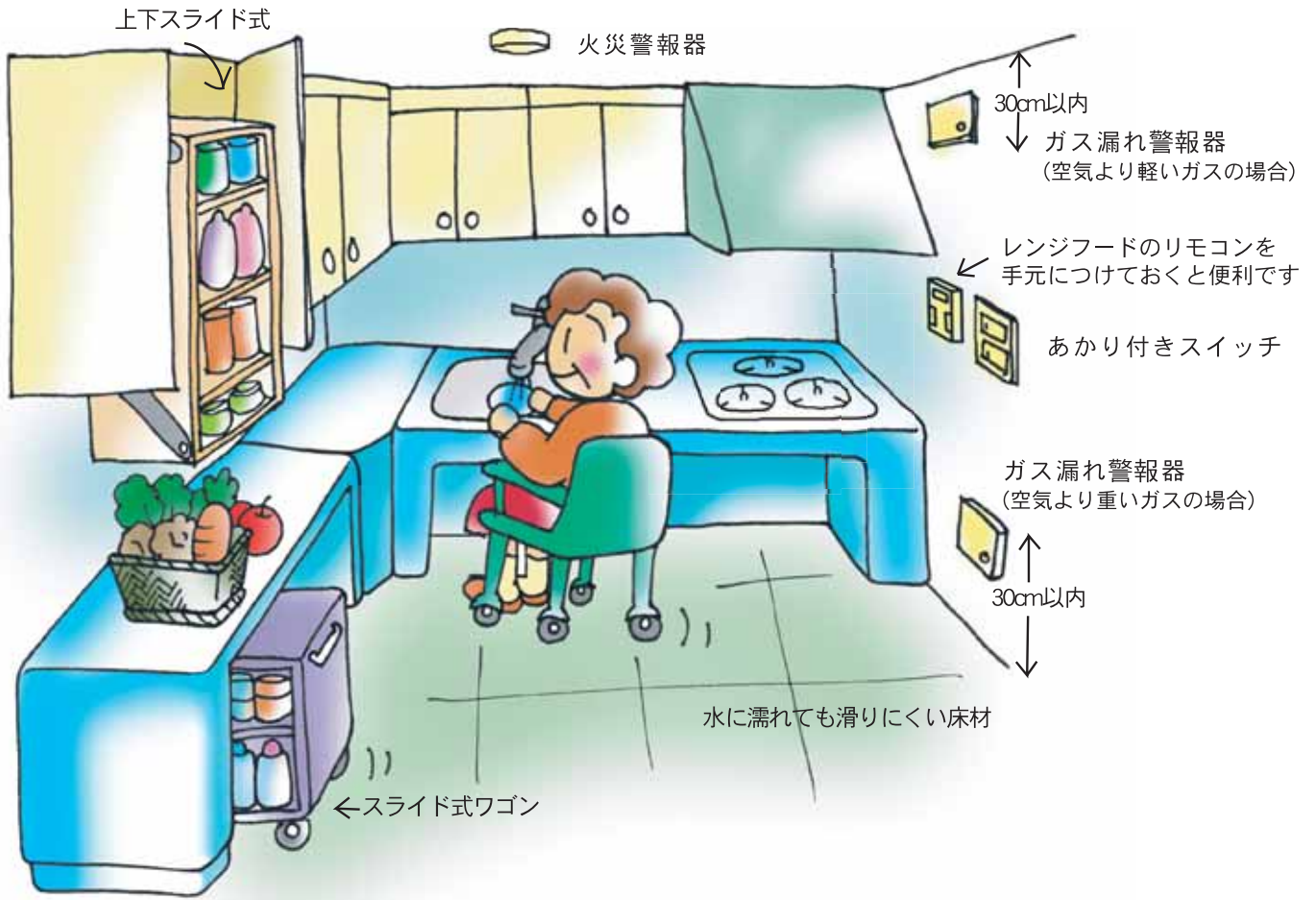
スイッチはあかり付きとし、取付け高さは車イスでも使える90cmから120cmにする。コンセントの取付け高さは40cm以上が望ましい。



水栓金具



- いすに腰掛けて作業する場合、調理台の高さ、収納棚の位置、調理台の下にひざが入る余地等に配慮する。
調理台は使う人の使いやすい高さ・形状にする。
また、調理台の配列についても効率の良い配置、広さを検討する。



居間

- ソファは深く腰掛けるものやフワフワしたものは、立ち上がりにくいので避ける。
- 収納スペースを設け、床に色々なものを置かないようにする。
- 年を取ると視力が弱まるため、照明は通常より明るくする。
またアクリルカバー等の照明覆いにより、眩しさを防ぐことが望ましい。

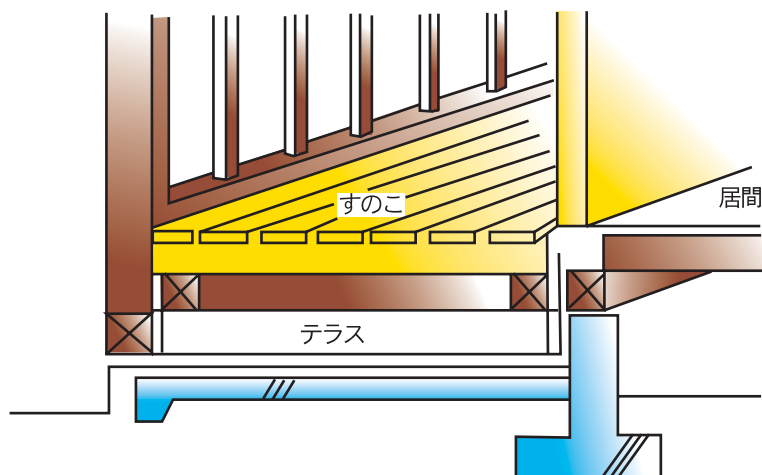
床 凸凹してつまずきやすいもの、滑りやすい材料は避ける。

場 所	特 徴	仕 上 材
アプローチ、玄関 浴室	水、泥が直接 かかる	ノンスリップタイル
台所、洗面 トイレ	汚れやすい	塩化ビニール系シート類 *1 フローリング、コルクタイル
居間、寝室、 食堂、廊下	くつろぐ 移動する	コルクタイル、木質系フローリング、 じゅうたん、カーペット、 畳、塩化ビニール系シート類) *2

*1 ゴム、リノリウム系もある。クッションフロアーは弾力性がある。

*2 車イス使用には不向き。

- 畳コーナーを設ける場合には、当該面積を3㎡以上9㎡(居間の面積が18㎡以下の場合は、当該面積の1/2)未満とし、30cm以上45cm以下の段差とする。
- 人は年を取ると、同質系の色の判断が困難になりやすいので、階段部分や扉などは色や明度等を変える。
- 庭の緑は安らぎを与えるため、庭の緑を眺められるよう配慮する。
- テラスに、すのこ等を置いて段差を解消し、直接外に出られる工夫をすると、お年寄りが気軽に外の空気に触れられる。



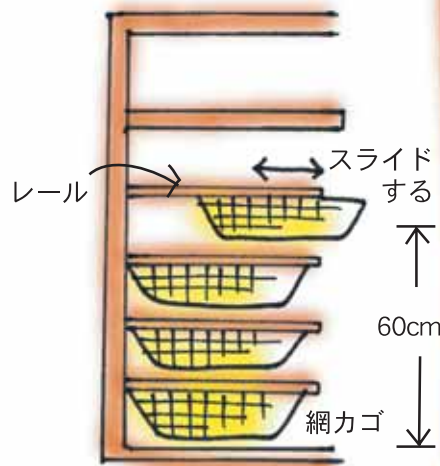


収納

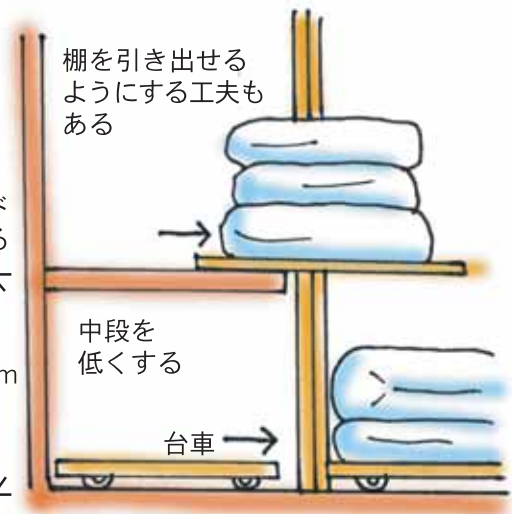
キャスター付のワゴンを使用する方法



スライド式の収納カゴを使用する方法

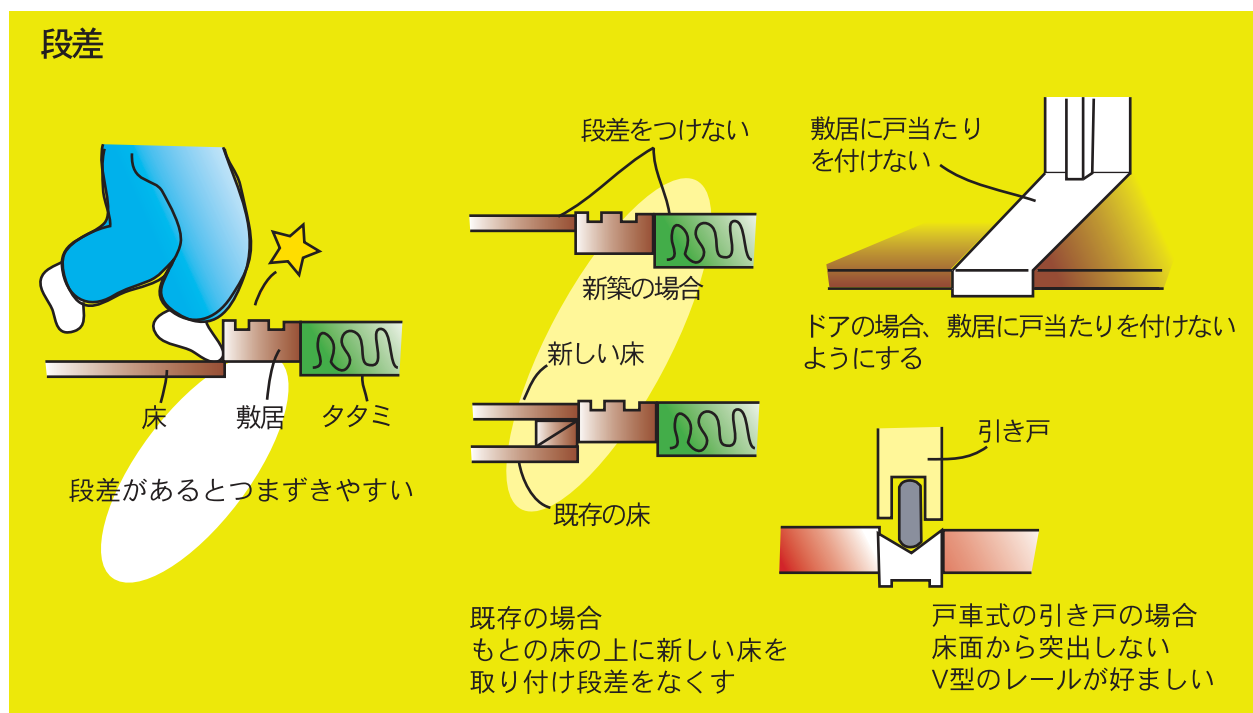


押し入れ工夫

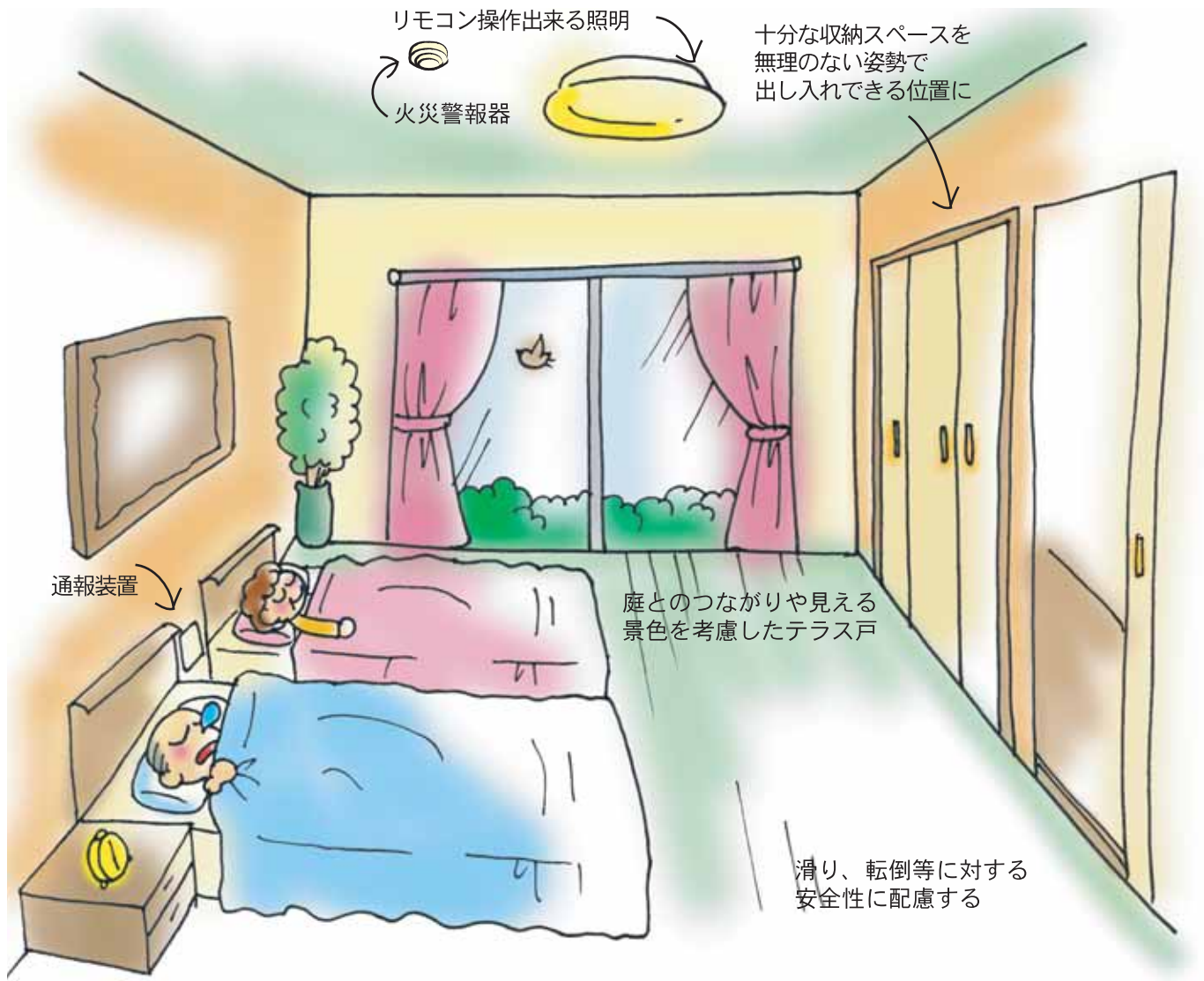


寝室

- 敷居は段差をなくして、つまづかない工夫を。
- お年寄りの部屋は、トイレと同一階に配置する。
- 滞在時間が長いので、特に通風、換気、日当りに配慮する。
- 日常の生活や緊急の避難を考えて、玄関に近く庭に直接出られる一階に。
- お年寄りが気楽に団らんに加わるよう居間に近いところが望ましい。
- 暖房機器は、危険の少ないものに。
- お年寄りは、捨てがたい思い出の品物等をたくさん所持している場合が多いので、収納スペースは、たっぷりとりたい。
- 押し入れの中段を低くすると、布団等の出し入れが容易になる。
- 寝室の面積は内法寸法で9㎡以上確保する。
- 火災警報器を取り付ける。



- 寝たきりの場合や車いすを使う場合は、いす・ベッドの生活の方が楽になり、介護もしやすい。
- 非常用通報装置を設置する。

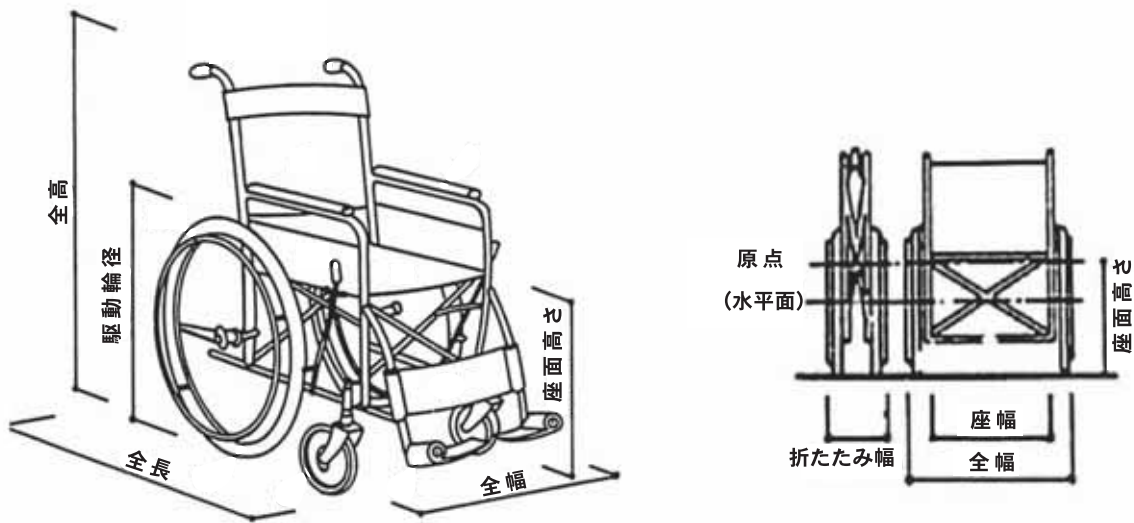


和室の場合



車いす、^{つえ}杖歩行の基本寸法

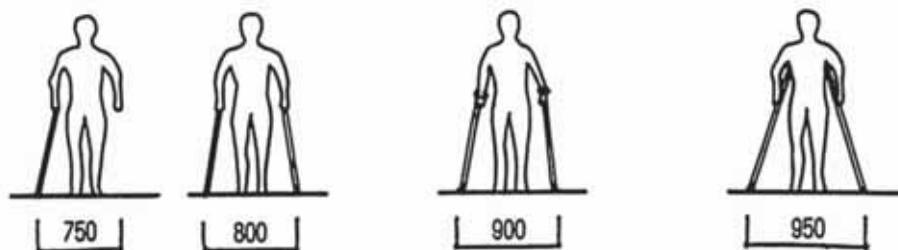
車いす



部 位	寸 法			備 考
	大型 (呼び24)	中型 (呼び22)	小型 (呼び20)	
全 幅	630 以下			使用時における左右ハンドリム間の外側寸法
折たたみ幅	300 以下			折りたたみ時における左右ハンドリム間の外側寸法。ただし、シングルプレート式を除く。
全 高	920 以下			床から握り上淵までの最大寸法
座面高さ	450	400	380	床から基準点までの寸法
座 幅	420、400、380、360、330又は300			使用時におけるフロントパイプの内側寸法
床から肘	220	200	190	床取り付け用シートパイプ上縁から、肘あて上縁までの寸法

車いすの全長はJIS規格に定められていないが、大型と中型のいすでは1m5cm～1m10cm、小型では1m～1m3cmである。

^{つえ}杖歩行



ステッキ型杖T字型杖

前腕固定型杖
(フロントランドクラッチ)

松葉杖

杖歩行の場合には、通行幅員は杖の種類によって異なる。

資料:高齢者の住宅増改築相談マニュアル

住まいづくりに関する相談窓口

◎ 住宅に関する相談全般について

○ 住まいるダイヤル

(公財) 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

電話：0570-016-100 (ナビダイヤル)

PHS、IP電話からは 03-3556-5147

受付時間：10:00～17:00

(土・日・祝日、年末年始を除く)

URL：<http://www.chord.or.jp/>

<http://www.checkreform.jp/>

○ あんしん建物相談室“ミーナ葵” (専門家による無料相談)

(一財) 静岡県建築住宅まちづくりセンター

静岡市葵区紺屋町17番地の1 葵タワー7階

電話：054-251-8011

FAX：054-251-8558

E-mail：info@mina-aoi.jp

開館時間：10:00～18:00

休館日：月・火曜日、祝祭日、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆

URL：<http://www.mina-aoi.jp/>

◎ リフォームの相談について・リフォーム見積相談制度について

○ 住まいるダイヤル

(公財) 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

電話：0570-016-100 (ナビダイヤル)

PHS、IP電話からは 03-3556-5147

受付時間：10:00～17:00

(土・日・祝日、年末年始を除く)

◎ 契約に関するトラブル等について

○ 賀茂県民生活センター (賀茂駐在) 電話：0558-24-2199

○ 東部県民生活センター 電話：055-951-8205

○ 中部県民生活センター 電話：054-202-6008

○ 西部県民生活センター 電話：053-453-2199

参考資料

「高齢者が居住する住宅の設計マニュアル」	(一財)高齢者住宅財団
「みんなにやさしい住まいづくり」	静岡県
「秋田花まるっ住宅ガイドライン」	秋田県
「障害にあわせた住まいのつくり方」	社会福祉法人静岡県身体障害者福祉会
「高齢者の住宅増改築相談マニュアル」	社会福祉法人全国社会福祉協議会
「要介護高齢者のための住宅リフォーム」	社会福祉法人全国社会福祉協議会
「高齢者・障害者の住まいの改造とくふう」	(株)保健同人社
「年金バリアフリー住宅 設計マニュアルとその解説」	(一社)全国年金住宅融資法人協会
(新築住宅編) (改良住宅編)	

「長寿社会の住まいづくり」

平成 25 年 12 月 第 17 版

編集・発行 静岡県くらし・環境部住まいづくり課
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号

【電 話】054-221-3081

【Eメール】sumai@pref.shizuoka.lg.jp

【ホームページ】<http://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-310a/garden>



古紙配合率70%再生紙を使用しています
紙へリサイクル可

富国有徳の理想郷—しずおか



ふじのくに

Shizuoka Prefecture