



あうんの呼吸

あうんの呼吸とは、気持ちが一致していること、心の通じた関係という意味から、お客様とスタッフで心をつなげて、ご満足いただける住みよい家作りをしていくという気持ちを込めました。

<今月のトピック>

- ☆リフォーム施行例
- ☆4コマ漫画
- ☆高齢化社会の住み環境を考える

VOL. 17 平成26年1月号

あうん工房

902-0066
沖縄県那覇市大道90-4
通話料無料の
フリーダイヤル

0120-72-4152

リフォーム施工例

BEFORE



AFTER



マンションの全面改装をさせて頂きました。キッチンの取替(吊戸棚を撤去して対面の開口を広くし) UBの取替(1216 タイプ)・洗面化粧台の取替(横の棚は造作)・和室の改装では、襖を20cm高くして、入口部分を広くしたり、畳は半帖畳(琉球ビーグ)・トイレの改装・壁天井クロス張替・床にリュームを張り・照明器具をLED照明に取替をさせて頂きました。

Q. 実際にはリフォームをしていかがですか?

いろいろな要望にも、心よく答えて頂き、すばらしい部屋に変わりました。あうん工房にお願いして良かったです。ありがとうございました。(平良様)

BEFORE



BEFORE



サンタさん



超高齢社会では「外とのつながり」に配慮した住まい環境を

高齢者の8割は「自宅で暮らしたい」

日本の65歳以上の高齢者人口は、2012年9月時点で3000万人を突破し、超高齢社会に突入しました。日本人の平均寿命は男性で79歳、女性で86歳となり、高齢者と定義される65歳から亡くなるまでの約20年を主に自宅で過ごすことになります。その期間をどう過ごすか、セカンドライフをどう生きたいかが、人生の全体から見てもとて大事になってきています。高齢者の生活は「どこ」で「誰」と暮らすかで、大きく変わります。

定年後、自宅で過ごす期間は20年に！

高齢社会と住まいに関するアンケートで、まず「どこ」に住み続けたいかを尋ねると、「自宅」という人が8割以上です。体が衰えたとき、どこで介護を受けたいかについても、半数近くが「自宅」を希望しています。ですから、高齢者がなるべく永く健康で、快適に過ごすことのできる住宅とは何か、を考えることが大切です。

高齢者が自宅で住み続けるには、バリアフリーをはじめとする住宅そのものの安全性や、介護サービスの有無などが問題になりますが、やはり人や地域社会と関わって暮らす、つまり「つながり」を持って暮らすことが大切です。昔の日本家屋は外とつながっており、縁側はその一つでした。しかし現在は、子育て世代の核家族向けの住宅が主流になりました。どちらかという、内側に向けた「閉じた住宅」で家族がどう暮らしていくかを考えた住宅計画でした。また都市部では防犯対策のため、やはり「閉じた住宅」になっています。超高齢社会では、安全に配慮しながら、「外とのつながりを考えた住まい」にしていく必要があると思います。

昔は高齢になると、子供と同居するケースが多く、屋間でも家族の誰かが家にいました。子供や孫といった若い家族の友人や知人など、家に入出入りする人々も結構いました。しかし、最近は子供が独立した後、単身で、または高齢者夫婦のみで暮らす世帯が増えています。そうすると、家の中に人の出入りが少なくなります。人的交流が途絶えると、社会から孤立する危険が出てきます。

今の地域社会の問題の一つは、地域住民をつなぐ中心的な人材がいなくなり、人々が集う場所も少なくなっている、ということです。

顔の見える交流が生きがいにつながる

高齢者をとりまく環境には、どのような「つながり」があるのでしょうか。

ヒアリング調査で、高齢者の日常の付き合いや活動の状況を調査し、高齢世代が関わる「縁」について分類しました。血縁、地縁、個人縁の3つに分類し、人と人との交流の内容や行動圏を分析しました。

血縁では、家族が同居、または近くに住んでいると、買物へ同行や病院送迎など、生活面でのサポートが得られます。一方、距離が離れると、孫に会いに行く、別居家族みんなで旅行するなど、心理的なつながりを維持する関係が強まります。地縁は町内会活動、個人縁は昔の友人との付き合い、趣味活動などです。地縁や個人縁では、昔から続いている縁と、退職後に形成された新しい縁があります。

高齢になるほど、隣近所との関係や近隣地域との関わりが、生活の質に影響を与えています。

地域社会で「つながり」を築いて、活発に活動している高齢者の例

地域内で積極的に活動している人の例として、自治体主催の老人大学で勉強し、同期生で地域貢献グループを作って、活動している人たちがいます。そのグループで小学校訪問や子育て支援をしています。それは高齢になってからの関わりですが、元気なうちは外に出かけて行って活動することができます。

一方で、自宅を活用し、外から人が来やすい環境をつくって「つながり」を築いている例があります。

80代の1人暮らしのあるご婦人は、自宅を開放して、子供たちに海外の絵本を紙芝居に見せていました。自宅を提供することで、地域の子供や親御さんが家に来てくれるので、そのご婦人自身もサポートされる、という関係が出来ます。この例は、心の張り合いの持てる、心理的なつながりだと思います。

今の日本の都市部における、高齢者へのサポートの現状と課題

介護が必要になったときのサポートは、介護保険によるサービスで日常生活の自立を支えるためのサポートが得られます。ただ、それだけではなく、大切なのは、心理的、精神的な面でのサポートです。お互いの顔が見える人的交流があると、生きがいや心の張り合いが生まれます。自営業の方は、仕事柄、地域とつながっています。

しかし、サラリーマンで定年後、地域とのつながりが何もないという高齢者が多くいます。高齢者になってから、新しい人間関係を作るのは難しいので、リタイアする前に、普段からの交流のある友人を増やすとよいでしょう。また、人づきあいが苦手な人に対しても、地域社会とつなぐサポートが必要だと思います。

具体的に提案できることは。

1つには、都市居住者が日常生活を送りながら、自然な形で触れ合うことのできる空間を、住宅地計画の中で実現していくことだと考えています。昔は八百屋に買物に行くと、挨拶を交わして、情報交換もしていました。

スーパーマーケットより個人商店で買う方が、会話は自然に成り立ちます。買い物のほか、医者へ行く、美容院へ行く、といった日常生活での機会をとらえて、人々の交流の場につなげる工夫が必要だと思います。体が動かなくなっても、安心して住み慣れた地域で生活できるサポート関係を、元気なうちからつくっておくことが大切です。そのような機会づくりにつながる、多種多様な交流を生む場を地域につくっていくことが必要だと思います。

モノを整理し、高齢者の「居場所」を快適に

高齢者の住宅内には、いつも居る場所に様々なモノが置かれ、散乱している場合が多いようです。散らかっていたり、肝心なときに必要なモノが見つからない等の理由で、イライラしたり、人を自宅に呼んで会うのがおっくうになりがちです。整理・収納がうまくできれば、モノが雑然とあることで生じるストレスを緩和できると思います。

高齢者の生活とモノとの関係はどうか。

高齢者の家の中での「居場所」に注目し、居場所とは、自宅の中で、就寝以外で一番長く過ごす場所です。

居場所として使っている部屋は、居間、居間兼食事室といったリビング系の空間が多いこと、その居場所では、食事テーブルとイスを最もよく使い、「新聞・雑誌・読書」「テレビ・ビデオ」「書き物・インターネット」などをして過ごすことが多いこと、居場所周りには、新聞や雑誌、筆記用具、メガネ、ルーペなど、日常よく使う雑多なモノがたくさん置いてあること、などが分かりました。

モノに対するストレスという面では、8割以上の方がモノは「多い」と思っています。

モノが多いと感じる人はモノに対してストレスも多く感じています。

モノが多いと自宅に人を呼ぶ時にもストレスになります。

来客の頻度と片付けについては、来客時の片付けは、「いつも片付ける」が49%、「片付けることもある」が37%です。整理収納がスムーズにできれば、来客のたびに片付けるストレスが減ります。

高齢者が使いやすい収納家具として、上に整理棚、下に引出しをつけ、細かいモノが収納しやすい工夫と服をかけるドレスボードには外出時によく着る服をかけておけば、面倒がらずに外出できます。

モノを整理することで、気持ちが前向きになり、

より積極的な行動につながっていくことが期待できます。

<リフォーム産業新聞第1099号>



アパートの賃貸・管理・不動産のことならあうんほ一むにお任せ下さい

 (株) あうんほ一む

お問い合わせはフリーダイヤル ☎0120-72-4103 まで