

# 高齢者向け 自立支援型住宅

いつまでも元気に暮らしを楽しむ住まい

趣味や仲間との集いを愉しむ、快活な暮らし。健康で充実した生活を続けたい高齢者のための永住志向プランです。いつまでも元気に暮らせるよう、日常の動作をサポートし、身体の衰えを予防したり、バリアフリーに配慮した機能を充実させました。要介護や車いすになっても自立した生活を支援し、将来に備えて可変できる住まいです。

- 住戸面積 : 約 70 m<sup>2</sup>
- 住戸形式 : 2LDK
- 天井高 : 2,300mm(二重天井) / 梁下 1,750mm

(共同研究者)

東京ガス株式会社・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



## 快適なシニアライフを支援する家

元気に生活する  
高齢者の暮らし方

Phase 1



- ・趣味を存分に楽しむホビールームを設けています。
- ・床暖房等で室内温度を均一にし(温度のバリアフリー)、室内活動量の向上を図ります。
- ・明るい場所に、人にやさしいユニバーサルデザインコンロを設置しました。安全に料理し続けることができ、自ら調理を楽しむことにより、認知症や栄養の偏りを予防することができます。

介護が必要に  
なった時の暮らし方

Phase 2



- ・中央に配した台所から、居間や寝室を見通すことができます。
- ・カウンターの縁や可動式キャビネットを利用して伝い歩きできるので、室内での運動量を確保し、身体機能を維持します。

歩くのが難しく  
なった時の暮らし方

Phase 3



- ・外出用の車いす置場としても使える土間収納、取り外し可能な水まわり建具を設置しています。
- ・浴室には、浴そう入浴と同じ効果が得られるミストサウナを設置し、洗い場で座って入浴することにより入浴時の介護負担を軽減します。

## 基本プラン概要

**可動式キャビネット**  
収納・伝い歩きの支えとして利用

**洗濯機**  
土間玄関とトイレの2方向から使える洗濯機置場

**食事室**  
内装にはタイルや飾り棚を設けて、生活への活力を引き立てます

**台所・家事コーナー**  
部屋全体を見通すことができる台所・家事コーナー

**居間コーナー**  
広い寝室(10.5帖)の一部を居間コーナーとして利用します

**床暖房**  
足元から穏やかに暖める床暖房を、各お部屋から台所まで設置し、温度バリアフリーを実現。

**Si センサーコンロ**  
毎日の調理をサポートする、充実の安心機能を搭載したガスコンロです。

**ミストサウナ**  
身体への負担が少なく、高齢者に優しいミストサウナです。

**温水ラジエーター**  
透光性のある薄型設計の温水ラジエーター。(試作機)

**寝室**  
障子や無双窓を設けた落ち着いた室内空間

集合住宅用太陽熱利用給湯システム S=1/50

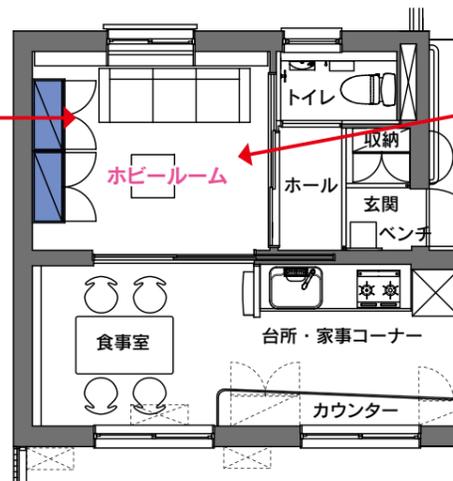
### Phase 1

#### 元気に生活する高齢者の暮らし方

元気な高齢者が、活力ある生活を楽しむためのプランです。

部屋1はホビールーム、友人や子供や孫の来訪時の寝室としても活用できます。2ヶ所の玄関から、ホビールームや寝室に直接アプローチできます。来客時に使いやすく、外部とのつながりを重視したプランなので、自宅への引きこもりや身体機能低下予防にも効果的です。

可動式キャビネット  
で趣味の部屋の収納も充実



来客時の宿泊にも使えるホビールーム



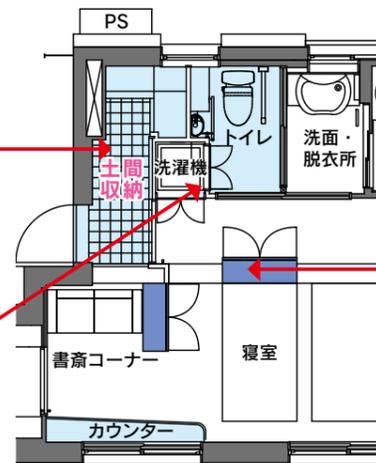
### Phase 2

#### 介護が必要になった時の暮らし方

介護を受けつつ、身体機能の低下を防ぐプランです。

介助者(ホームヘルパー等)の出入りにも配慮しながら、プライベートな生活空間を確保します。ゆとりのある台所・家事コーナーは調理や家事を行いながら、部屋全体を見渡すことができます。室内のスムーズな移動のために、高さを合わせた可動式キャビネットやカウンターを配置して、つえや車いすを使わずに室内歩行ができるよう配慮しました。

介助者(ホームヘルパー等)は土間収納から直接寝室へアプローチ



寝室から直接トイレへ出入りでき、衣類の洗濯もスムーズに

伝え歩きの際に支えにもなる可動式キャビネットとカウンター



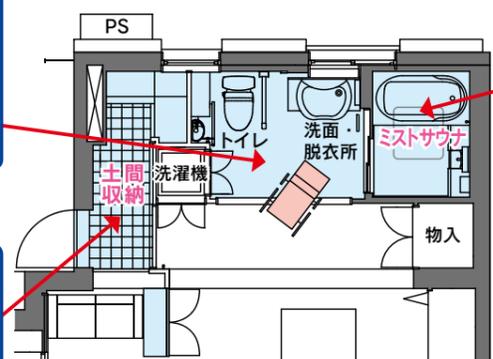
### Phase 3

#### 歩くのが難しくなった時の暮らし方

車いすでの生活動線に配慮し、自立生活を促すプランです。

要介護の状況に応じて洗面・脱衣所、トイレの間仕切りを取り払い、介助者との一連の動きをサポートします。部屋1は介助者のプライベートスペースとしても利用できるため、車いすでの生活になってもゆとりのある生活動線が確保できます。

建具を取り払い、トイレ・洗面脱衣所・寝室空間を一体化して介助や移乗をスムーズに



外出用車いすや水まわりの物を収納できる土間収納

ミストサウナは洗い場でいすに座ったまま入浴できるので、介助の負担を減らせます

