住生活における高齢者自身の高齢化対応

○大橋 信夫・下平 佳江 (長野県短期大学)

Living strategy of elderly people in their own house

Nobuo OHASHI & Yoshie SHIMODAIRA (Nagano Prefectural College)

I. 目的

高齢者の実際の住まい方および推奨されている加齢対応策¹⁾²⁾の実施状況、それぞれの工夫等について調査し、住み慣れた家に安全に暮らすための必要条件を知ることを目的に本研究を実施した。³⁾

II. 方法

高齢者のいる家を訪問し、台所、浴室、トイレ等の使いにくさの実態とそれへの対応について聞き取りを行なうと共に諸設備の寸法の計測を実施した。面接は主として1995年7月～12月に行なった。

III. 対象

長野市内及び長野市周辺の独立家屋に住む高齢者の男性4名、女性11名であった。

IV. 結果

具体例を示すと次の通りである。

Aさん (女性)

年齢：78歳、身長：143 cm、家族構成：一人暮らし、一晩おきに息子夫婦が身の回りの世話をしに来る。毎日していること：手押し車を押しての散歩
住まい方の現状

1994年に亡くなったご主人は、動くこともままならず、車椅子を使用していた。そこで、家の中では動けるようにと、息子が手すりを付けたり、段差を無くしたりした。手すりは、全て縦で、客間と縁側の間の柱に2つ（下から90cmと85cm）、脱衣場の入口に1つ（90cm）、浴室の入口の両側に2つ（ともに90cm）、トイレの入口に1つ（90cm）の計6つで、当時の夫に合わせて実験しながら取り付けた。台所の入口には、斜面台を取り付けて段差を無くした。

a. 台所

台所の流し台の高さ（80cm）は息子の妻

に合わせてあるので高過ぎる。そこでまな板は流し台の上では使わずに、床に置いて正座して切っている。洗い物は片肘を付いてやつのことでやっている。床は滑らない材質だから大丈夫。

b. 風呂場

風呂場の洗い場と浴槽の段差（37cm）は、浴槽の縁とその反対側の手すりに掴まって入るから、大変ではない。新しい風呂は深すぎず浅くて、足が伸ばせる長い風呂で良い。浴室の入口の段差は、9cmで苦にならない。入るときは手すりに掴まって滑らないように入る。

c. トイレ

トイレは、5年前から洋式にしたが便利。それまでは、自分が足が痛かったから、和式トイレの上に洋式のカバーをかぶせていた。立ち上がるときに、後々は前方に手すりがほしいと思う。夜は暗くて危ないので、寝室のとなりの部屋に息子を買ってくれたポータブルトイレを置いて使っている。

d. 玄関

玄関は2段になっていて（26cm、21cm）、1段目に座ってから上がる。

e. 階段

2階へは用もないし、階段は危ないから行かない。

f. 押し入れ

ふとんは、畳んでおく。押し入れには、ふとんが重くて入れられない。また、腰が曲がってきて、屈かなくなった。

g. 数居

数居（6 cm）は大変に感じない。でもつまづかないように気をつけて歩いている。

h. 廊下

廊下の広さはいい。手すりも必要ない。廊下の床は滑るのが嫌だから、モップ掛けではなく、ぞうきん掛けをすると滑らない。

i. 高い棚

棚の高い所の物は、危ないから取らないようにしている。踏み台も危ない。子供に頼む。

j. その他

掃除は、廊下はぞうきん掛けをする。膝は痛くなく、這ってやるから楽。畳の部屋はほうき。若い者（息子の嫁のこと）は掃除機を使うが、（私には）重いからだめ。洗濯物干しは、縁側のところに竿をおいて、座ってやれるから楽。布団干しは自分でなんてやれない。若い者に頼む。今は布団だが、元は普通のベッドだった。邪魔で片付けてしまったが、ベッドの方が起きいい。

k. 菓子の袋・缶・瓶

菓子の袋は、身近にはさみを置いてあるから、それを使う。プルタブも瓶のふたも、全然平気。手の力は農業やっていたから強いんだよ。

このように面接調査した15人についてまとめると表1の通りである。

V. 考 察

1. 設備別に見た推奨内容(3)と実情

推奨されている内容が実現されている例はほとんどみられず、在来家屋への導入の難しさを示していた。

2. 慣れと負担意識

実際には不便に対して工夫して対応していてもそれに慣れてしまい、負担として意識されていない例が多く見られたが、これは危険等が潜在化していることを意味していると考えられた。

3. 住まいの中の知恵や工夫について

高齢者はさまざまな工夫や知恵を使って現在の困難に対応しながら住んでいるが、将来の困難を予測した上での対応策をとられていなかった。これは住宅の加齢対応が進まない一つの原因と考えられた。

VI. 結 論

高齢者の場合の道具や諸設備の使い易さを考える際には、身体寸法だけではなく健康状態との関連について、十分に配慮する必要があることが示唆された。われわれも今後、機会を捉えて実際の高齢者の生活実態を把握する努力を続けていきたいと考えている。

表-1 高 齢 者 の 住 ま い 方

	台所流し台	浴槽・手摺	トイレの手摺	階段	押し入れ	玄関	高い棚
女 81歳 132cm	80cm○	45cm○	●和式	●	●	○	○
腰痛、同居	自分に合わせて選択	握まる			重労働で畳んでおく	30cm	
女 80歳 150cm	86cm○	40cm○	◇洋式	●	◇	○	◇
腰痛、腰痛、同居		握まる	手洗い器に握まる		“よっこいしょ”	30cm	
女 78歳 148cm	85cm○	37cm○	○和式	●	●	○	△
腰痛、足腰痛、同居	片肘をついて洗う	握まる	握まらない		重いから畳んでおく	26cm	
女 78歳 143cm	80cm●	37cm◇	◇洋式	●	●	●	●
腰痛、足痛、半一人暮らし	まな板を床に置いて	手すりに握まるから	ほしい		重いから畳んでおく	21cm	
女 70歳 148cm	80cm○	35cm○	◇洋式	◇	●	○	○
少し腰痛、腰痛、老夫婦		握まる	この先使えうだろう		腰痛だから大変	20cm	
女 77歳 150cm	85cm◇	41cm●	◇洋式	●	●	○	△
少し腰痛、足痛、同居	もっと低いとい	握まる	この先使えうだろう		重いから畳んでおく	27cm	
男 84歳 155cm	使わない	37cm◇	◇洋式	●	●	●	●
腰痛なし、足悪い、同居		握まる	握まらない			26cm	
女 80歳 150cm	80cm●	37cm◇	◇洋式	○	●	○	●
腰痛なし、足痛、一人暮らし	椅子を使っで切る	一人の時握まらない	握まらない	握まる	重いから畳んでおく	25cm	
男 72歳 170cm	使わない	35cm◇	◇洋式	○	◇	○	○
腰痛なし、少し腰痛、老夫婦		握まる	この先使えうだろう	握まる	大変、ベッドにするか	20cm	
女 71歳 150cm	85cm○	50cm●	◇洋式	無し	◇	○	●
腰痛なし、同居	自分に合わせて選択				2段目は踏み台を使う	25cm	
女 76歳 145cm	80cm○	45cm○	◇洋式	無し	◇	○	●
腰痛なし、一人暮らし	自分に合わせて選択				2段目は高過ぎる	30cm	
女 74歳 145cm	80cm○	36cm◇	◇洋式	●	●	○	△
腰痛なし、同居		握まる	窓の縁に握まる		畳んでおく	24cm	
男 82歳 155cm	使わない	36cm○	◇洋式	○	●	○	○
腰痛なし、同居		握まる	窓の縁に握まる	握まる	畳んでおく	24cm	
男 82歳 153cm	使わない	40cm○	◇洋式	●	○	○	○
腰痛なし、同居		握まる	握まること有り			30cm	
女 82歳 150cm	80cm○	33cm◇	◇洋式	●	●	●	○
腰痛なし、一人暮らし		気をつけている	柱に握まる		重いから、畳んでおく	23cm	

○: 丁度良い ◇: 良いが、少し不満 ●: 使い難い・上がらない (階段)

△: 普通は人に頼むが、頼めない時は自分でやる

引用文献

- (1) 高齢化時代の住まい・住宅改造の事例から、秋葉岳志、人間工学、Vol. 29 No. 2, 1993
- (2) 終の住処をつくるには、太田昭夫、プレジデント社、1993
- (3) すまいの手引'96 前期、風土建築研究会、1995
- (4) 高齢者の住環境と住まい方、三井智子、長野県短期大学人間工学ゼミ成果集 第5号、pp. 174-213, 1996