

日本建築学会住まいづくり市民セミナー@富山

住まいの機能について

平成22年9月12日
(財)ベターリビング
山本 洋史

1

はじめに

- 人間の加齢と同様、住まいも加齢します。
- 身体機能が劣化しないための住まいづくり、住宅内事故が発生しないための住まいづくりを心掛けることが大切です。

そのために、

- 新築時だけでなく、住み続けながら居住者に適した住まいに成長させていきましょう。

本日は、

- ・耐震性能の継続的な確保
- ・住まいの温熱環境整備の重要性

を中心に紹介いたします。

2

問題1

どちらが危険だと思いますか？



3

問題2

不慮の溺死および溺水
富山県は第何位？



4

富山県では地震災害は起こらない？

- ・県内には呉羽山断層帯や砺波平野断層帯などがあります。
- ・1668年(寛文8年)に伏木・放生津・小杉で地震で倒壊した家があったとの記録があります。



今後300年以内の発生確率は6~10パーセントと高い。兵庫県南部地震と同じマグニチュード7.3クラスの地震が起こりうる。

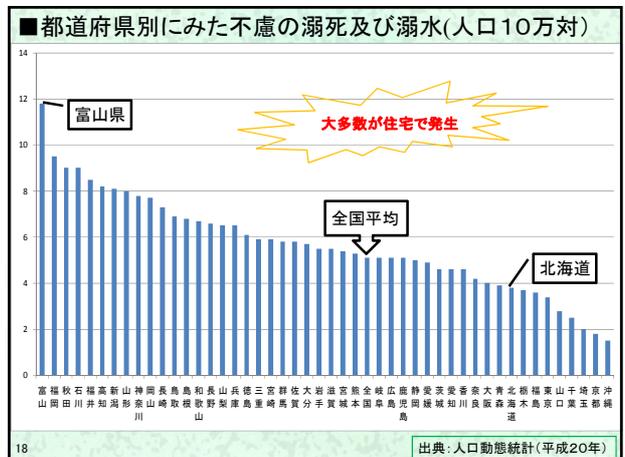
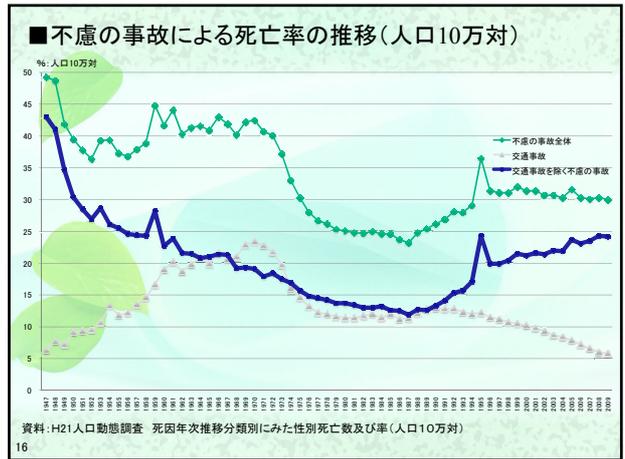
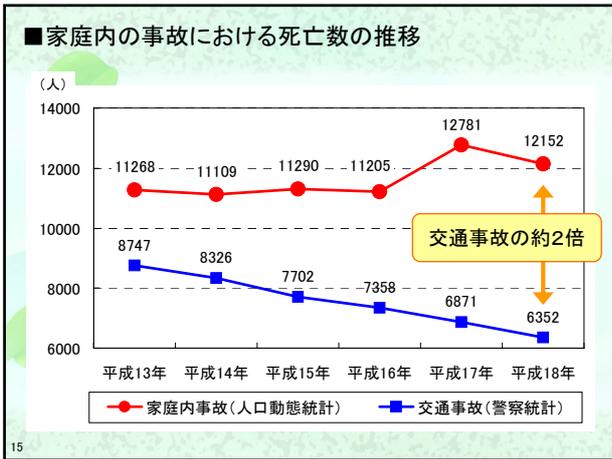
富山県の活断層分布図
(高岡市:高岡市耐震改修促進計画, 2008.5)

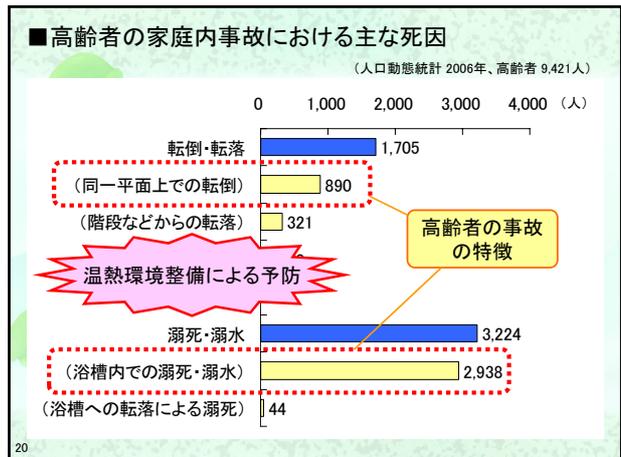
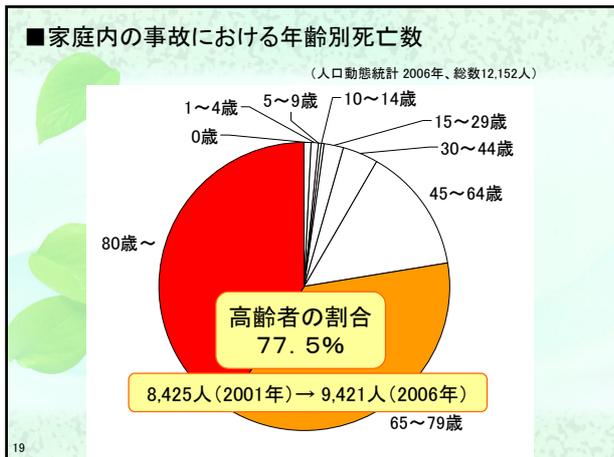
5

戸建住宅の地震対策チェックポイント

- ・新築の場合は土地選別に注意。
 - 軟弱地盤は、揺れが増幅されるので危険。
 - 地下水位が高い砂地盤は液状化の心配あり。
- ・リフォームは壁を取り払う工事に注意。
 - 壁の量が少なくなると耐震性が低下。
 - 壁配置がアンバランスになると耐震性が低下。
- ・既に建っている住宅の場合は建築年に注意。
 - 昭和56年以前に建設→耐震診断を受けましょう。

6





■主な転倒・転落のリスク要因

(米国老年医学会等で作成された高齢者の転倒・転落防止ガイドラインより)

リスク要因	有意/計 *	相対リスク (オッズ比)
筋力の低下	10/11	4.4
転倒の既往	12/13	3.0
歩行機能の低下	10/12	2.9
バランス機能の低下	8/11	2.9
補助具の使用	8/8	2.6
視覚機能の低下	6/12	2.5
関節炎	3/7	2.4
日常生活動作の障害	8/9	2.3
抑うつ	3/6	2.2
認知機能障害	4/11	1.8
80歳以上	5/8	1.7

身体機能の低下

老年症候群へ (転倒、骨折、衰弱)

* 転倒発生に対するリスクが有意な結果を示した研究の数

高齢者宅の暖房実態調査結果

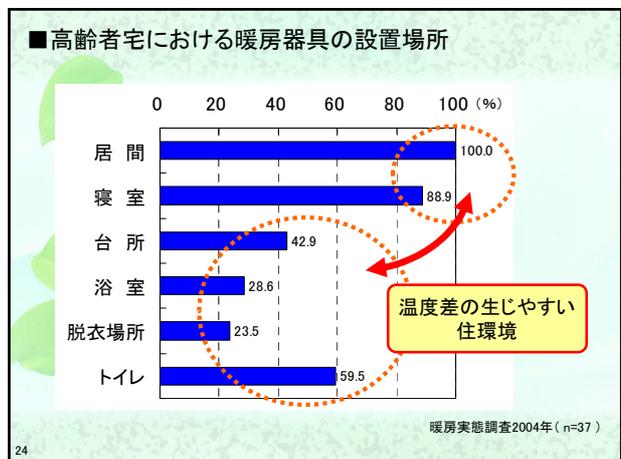
(東京ガス・東京都老人総合研究所の共同研究による)

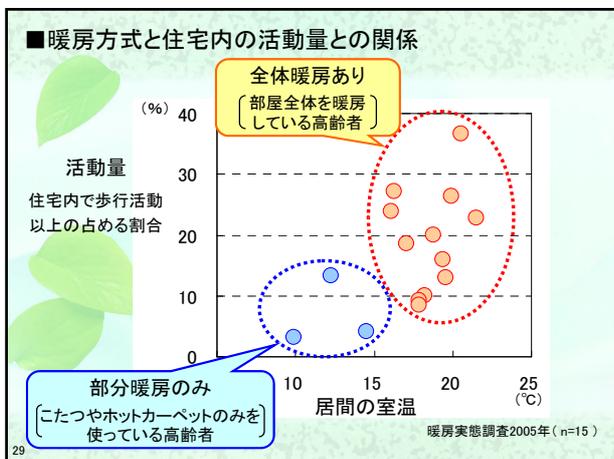
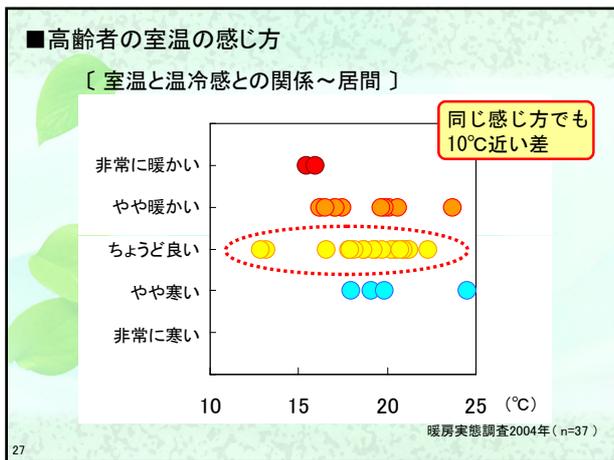
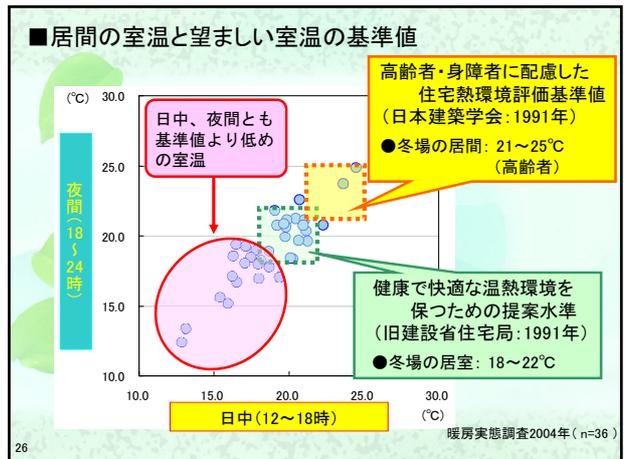
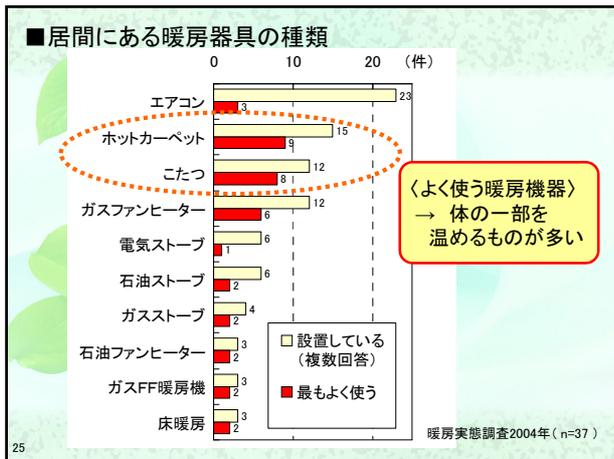
■暖房使用実態調査および高齢者健診の実施

(調査概要)

- 被験者 都内在住の健常高齢者
- 調査期間 2004年~08年12月に暖房実態調査、2007年~08年10月に高齢者健康診断を実施
- 調査内容 暖房実態調査: 被験者宅の室温、暖房状況の聞き取り、被験者の血圧や活動量の計測
高齢者健康診断: 運動機能検査

冬期の暖房(室温管理)と身体機能との関係を調査





高齢者健康診断 (お達者健診)の結果

30

■暖房方式の違いが筋力に影響しているのか？

暖房方式と身体機能に関する調査(お達者健診)にて
2007年10月実施

お達者健診：「老年症候群」への適切な対策により、高齢者の自立生活を維持する健診システム

生活習慣に関する聞き取り調査

○自宅での暖房状況について

- ・全体暖房 (エアコン、床暖房など)
- ・部分暖房 (こたつ、ホットカーペットなど)

比較

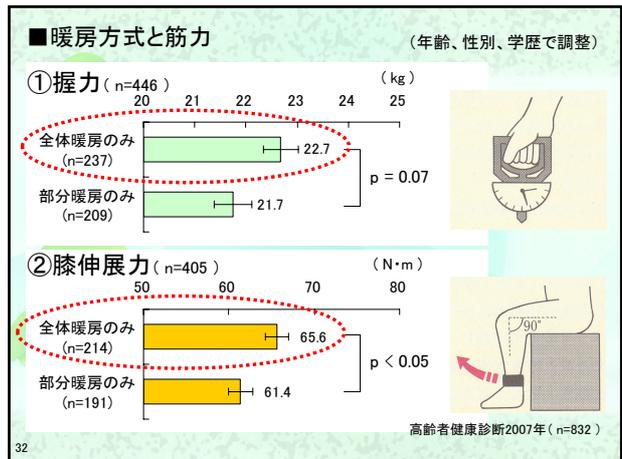
↔

運動機能検査

○筋力測定

- ・握力
- ・膝伸展力

31



■暖房実態調査、高齢者健診で分かったこと

冬期の高齢者宅の室温は低い。その理由は、使っている暖房器具の種類(部分暖房が多い)。

部分暖房のみでは活動量が低下する可能性あり

全体暖房のみ的高齢者は、部分暖房のみの高齢者と比較して、筋力が強かった(特に膝伸展力)。

下肢筋力の低下 = 転倒・骨折のリスクが高まる

介護予防の点からも適切な温熱環境整備が必要

33

居間など日中過ごす場所での室温管理のポイント

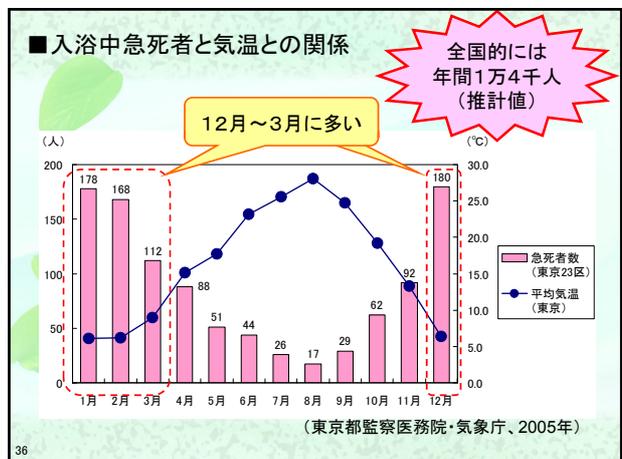
高齢者は冬期の居間の室温が低めになりがちです。

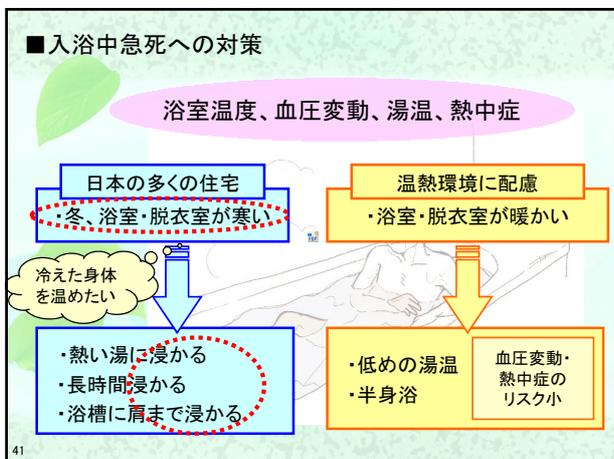
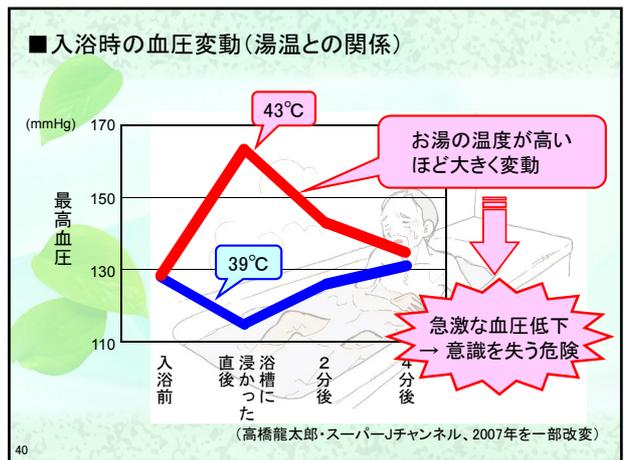
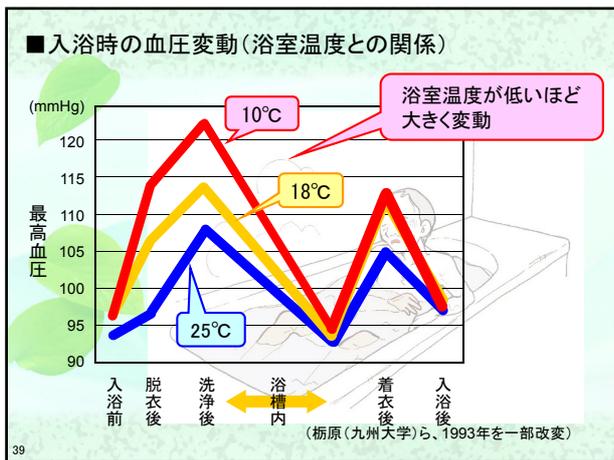
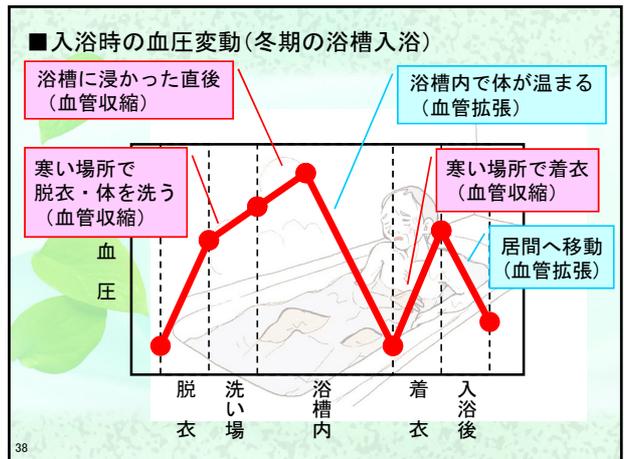
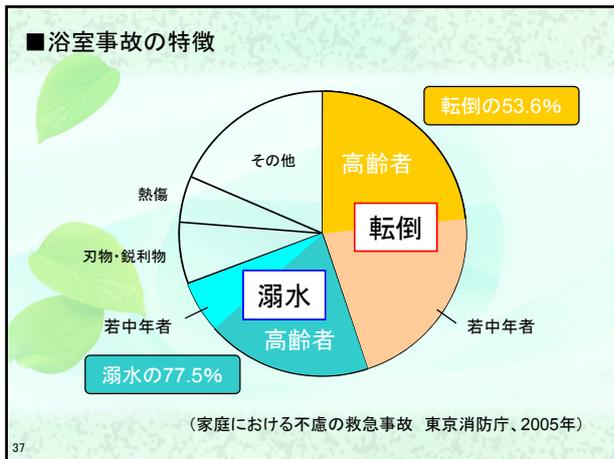
- 居間の室温は20℃前後が目安。
居間に温度計を置いて室温が低くなりすぎないように気を配る。
- 暖房器具を適切に使って部屋全体を暖める。
- 体の一部を暖める暖房器具のみを使っていると、活動量の低下が体の虚弱をもたらし、やがては閉じこもりなどの要介護状態になる可能性があるの気をつける。

34

入浴時の温度管理と事故予防

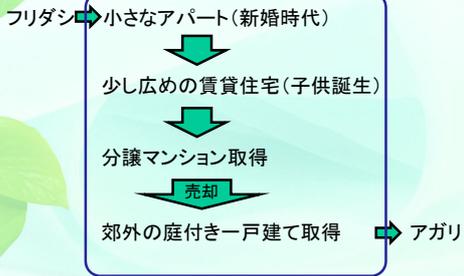
35





- ### ■今日から実践！入浴時のひと工夫
- 浴室や脱衣場所を暖めて温度変化を少なくすることで、脳血管疾患や心臓疾患のリスクを抑えましょう。
 - 浴室や脱衣場所を暖房器具で暖める。
 - 浴室に暖房器具がない場合は、シャワーを使って浴槽にお湯を入れると浴室が素早く暖まる。
 - 浴室が寒い状態での一番風呂は避ける。
 - お湯の温度は40~41°C程度とする。
 - 同居者は時々声かけをする。

住宅すごろく



43

すごろくから「人生ゲーム」へ

これからの人生で起こり得るイベントを考える

- ・世帯主: 現役時代のプラン⇒リタイア⇒老後のライフプラン
- ・子供: 進学(地元or下宿)⇒就職・独立⇒結婚(別居or同居)
- ・趣味,レジャー: 年に1度は海外旅行 など
- ・住まい: メンテナンス(毎年)・修繕(数年毎)

・住まいに関する費用 } 長期の視点で想定
 ・そのほかに必要な費用 }
 ・見込み収入(給与・事業・年金etc.)でライフプランが
 賄えるか?

リフォーム

建て替え

住み替え

44

■まとめ

建てた住まいをどう使うか?

50年～100年以上使い続けるために

- 居住者は成長、変動、加齢等、年々変化していく
- 住まいも年々加齢していく
- いつまでも安心して使い続けるためには、
居住者と住まいのマッチングが重要。
⇒人生の節目ごとに住まいの見直し、リフォームを行うことを
想定しましょう。

信頼して相談できる専門家
 安心して任せられる工事会社 との出会いが大切

45