

## 普及事業成果報告書

1. 普及事業の名称	地域包括ケアシステムを担う「住み続けられる快適な住まいづくり」に必要な知識とノウハウを、専門家向け、一般向けに発信するオンライン講習会及びコンテンツ WEB サイトの構築。
2. 事業の概要 (実施期間／会場／講師等)	<p>■事業の実施内容：</p> <p>NPO 法人 高齢社会の住まいをつくる会監修のコンテンツ WEB サイト『人生 100 年時代「新・バリアフリー」住まいづくり.net』を新設し、これまで積み上げたノウハウを公開。</p> <p>関連する既設の業界団体とのリンク等による連携により、時代の変化に即した継続的なシステムの構築を図る。</p> <p>■項目と方法、実施期間：</p> <p>1) <b>コンテンツの収集・掲載</b> (令和 3 年 4 月～令和 4 年 2 月) 策定済みの教材の活用と具体事例を教示するコラムの執筆と投稿 全国の高住会会員から募集し、13 名による全 68 コラムを初回更新。 各種アセスメントツール (マインドマップ、パーソナルシート、緊急時フローチャート、リフォーム遊び) の紹介。(ツール提供者 4 名)</p> <p>2) <b>コンテンツの構築</b> (令和 3 年 9 月～令和 4 年 3 月)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・1) と並行してコラムやツールのまとめ編集。サイトデザインの構築。</li><li>・専門家向け、一般向けに整理したオンライン講習会 (常設) の動画。 「新・バリアフリー15 ヶ条」: 新規撮影 (3/4 撮影)。 講師 2 名: 高住会理事長 吉田紗栄子、高住会会員 丹羽菜生 「住まい手との対話の心得 10 ヶ条」: 20 周年記念シンポジウム動画の再編集。(講師 1 名: 高住会理事長 吉田紗栄子) 「マインドマップ」: 新規撮影。講師 1 名: 高住会理事 岡村英樹</li></ul> <p>3) <b>コンテンツの仕上げと連携</b> (令和 4 年 1 月～3 月)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・2021 年 2 月開催・高住会 20 周年記念シンポジウムの後援団体との相互協力を想定し、サイト内にリンクを掲載。</li><li>・高齢社会の住まいをつくる会の WEB サイトとの連携を強化。 会報誌 (第 53 号・3 月発行) やメールリングリストを使った広報活動。</li></ul> <p>4) <b>コンテンツ WEB サイトの公開</b> (3/25～)</p> <p>5) 月例の運営委員会、及び非定期的な会員向け会合「建築茶論」をオンラインで開催し会員間の意見交換により内容の充実化。投稿コラムに対するコメント付けの呼びかけや内容の検証を重ねる。 公開後も追加、編集作業が可能なシステムとしている。</p>

3. 事業の成果・効果  
(対象者/参加者数/  
成果物等)

■事業の成果：新規コンテンツ WEB サイト (3/25 一般公開)

『人生 100 年時代「新・バリアフリー」住まいづくり.net』

<https://kourei-sumai.com/wp/>

WEB セミナー一覧：[https://kourei-sumai.com/wp/?page\\_id=44](https://kourei-sumai.com/wp/?page_id=44)

**1) 住み続けられる快適な住まいを求める一般の方々に「住まいの力」の重要性を説く。**

「住まい手の皆さまへ」のページから、「新・バリアフリー15ヶ条」をわかりやすく解説、誘導する構成が実現できた。

理解を深めるための各コラム、及び WEB セミナーの動画配信を常設することで不特定多数の方への周知と理解の促進が期待できる。

**2) 設計に携わる専門家に「対話の心得」を説く。**

「作り手の皆さまへ」のページから、「住まい手との対話の心得 10ヶ条と設計提案の5つのポイント」を伝える構成が実現できた。

事例を通じたコラムやツールの展開で、具体的な手法や提案がなされた。コラムの投稿欄を活用することで、様々な専門職と連携を促し、今後の継続的なディスカッションの場を用意することができた。

■事業の効果

1) と 2) により、国が推進する「地域包括ケアシステム」の中心に置かれている住まいが、より加齢や障害という心身の変化、災害やウイルスといった環境の変化に備える社会基盤として定着することを目標とする高住会の活動がより明文化された。

本事業による波及効果として、専門家である全国の約 50 人の高住会会員の意識がより高まったことは大きい。オンライン会議を通じた交流が活性化し、コラム執筆による問題意識の言語化、また一般の方の視点を持つプロの編集者が間に入り調整がなされたことで、NPO 法人の社会的な役割を各々が自覚し、今後の更なる発信に活かしていく土台を作ることができた。

一般公開後の反応や効果は今後の検証による。

■添付図書

- ①「住まいだより 53号」高住会会員向け会報誌 (22.3.25 発行) 紙媒体
- ②事業内容を象徴するような写真 (JPEG)
- ③サイトの構成と使い方 (PDF)
- ④ツールの教材 (マインドマップ/パーソナルシート (対象者の概要・写真を含む) /緊急時フローチャート/リフォーム遊び) (PDF)
- ⑤解説動画映像 (マインドマップ/新・バリアフリー15ヶ条/住まい手との対話の心得 10ヶ条と設計提案の5つのポイント) (MP4)

■ 事業内容を象徴するような写真



01WEB セミナー 1-1 (吉田さん)



02WEB セミナー1-2 (丹羽さん)



03WEB セミナー2 (吉田さん)



04WEB セミナー3 (岡村さん)



05 新・バリアフリー15ヶ条表紙



06 対話の心得 10ヶ条表紙



07zoom 会議の様子 (210816 建築茶論・10ヶ条、ここがわからない!?)



08zoom 会議の様子 (211210 建築茶論)



09 ツール (マインドマップ)

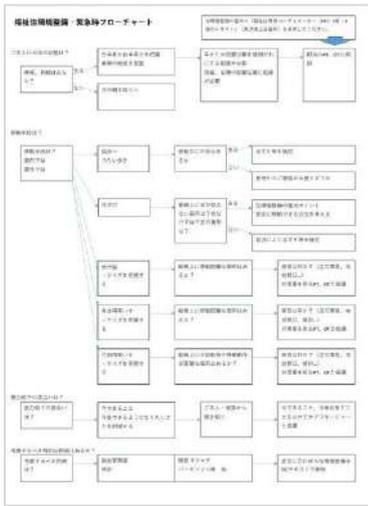
対象者の状態と本人・家族の要望	
項目	本人、家族、関係者の要望
状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症進行</li> <li>歩行、視覚、聴覚障害</li> <li>日常生活動作(ADL)の低下</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>
要望	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>
状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>
要望	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>
状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>
要望	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> <li>認知症の進行に伴って、認知症の症状が顕著化している</li> </ul>

10 ツール (パーソナルシート)



- ・ 両開き扉をスライド扉+片開き扉に変更
- ・ 来訪者は片開き扉を使用
- ・ 外出時はスライド扉を開いて、介助者と一緒に外出する

11 パーソナルシート事例写真



12 ツール (緊急時フローチャート)

リフォーム遊びの目的は、高齢者住居確保の緊急対応手順を示しています。主要なステップは以下の通りです。

- 1. リフォーム目標とする住居の時間を決めよう!**
- 2. 住まいの「家」をチェックしてみよう!**
- 3. 「リフォーム遊び」をスマート。**

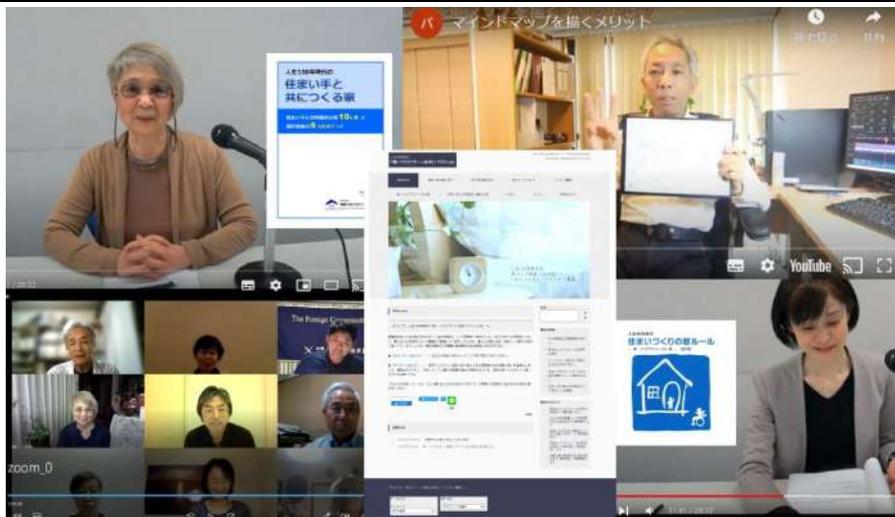
13 ツール (リフォーム遊び)



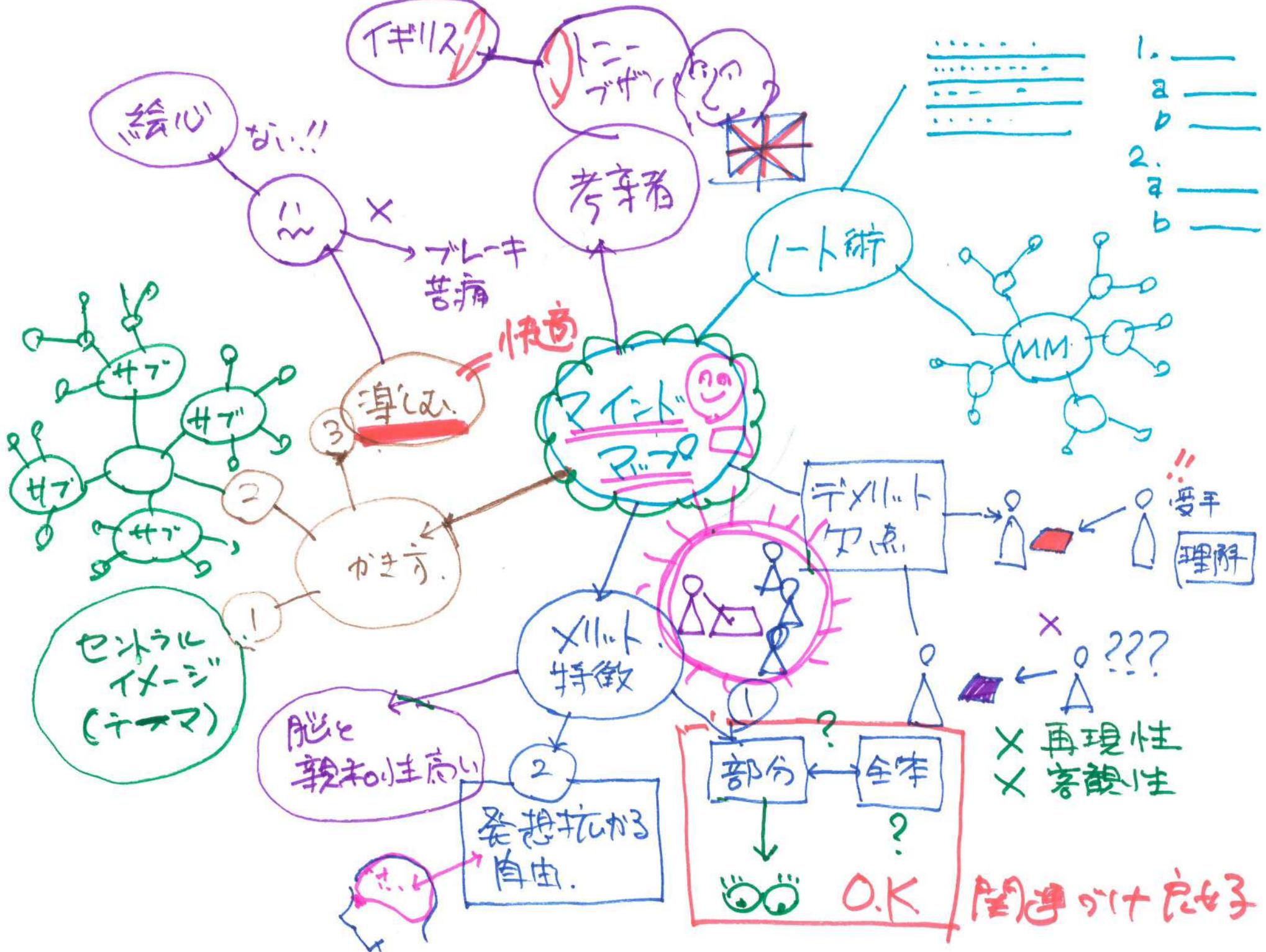
14 サイトのトップページ (PC版)

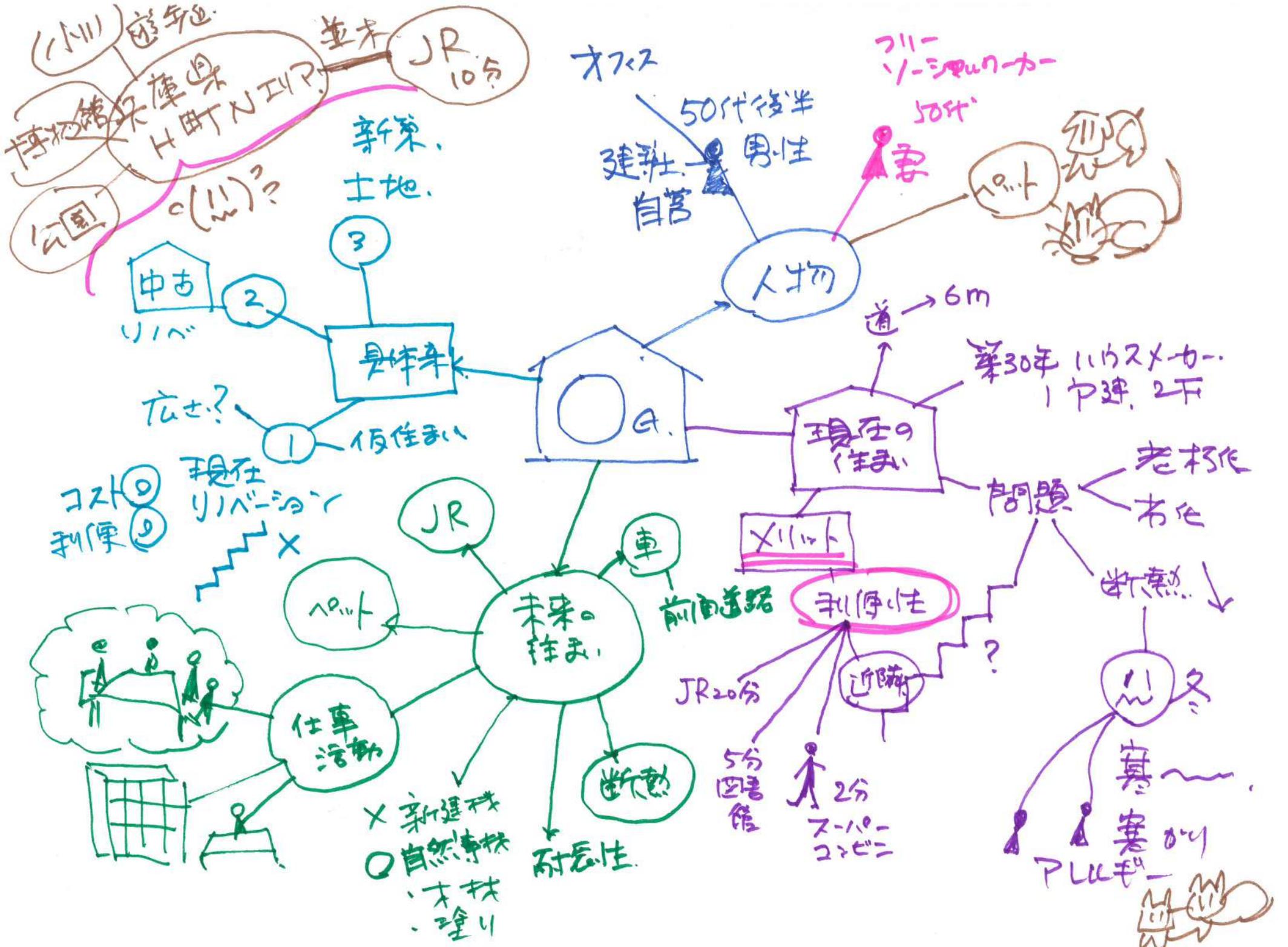
15 ツールのコラージュは、緊急時フローチャート、リフォーム遊び、対象者の状態と本人・家族の要望、およびサイトのトップページ (PC版) を示しています。

15 ツールのコラージュ



16 活動のコラージュ





## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 玄関



改修後 玄関 手すりの取り付け



右にあるのが改修前に掴まっていた傘立て

## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 玄関アプローチ



改修後 玄関アプローチ 段差解消 手すりの取り付け



- ・ 滑りやすい石敷きを緩い階段3段に変更
- ・ コンクリート打設、刷毛引き仕上げ
- ・ 踏面740、815、845mm 高さ105mm

## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 玄関アプローチ



改修後 玄関アプローチ 段差の解消 扉の変更



- ・ 滑りやすい石敷きを緩い階段3段に変更
- ・ コンクリート打設、刷毛引き仕上げ
- ・ 踏面740、815、845mm 高さ105mm

## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 門扉



改修後 玄関アプローチ 段差の解消 扉の変更



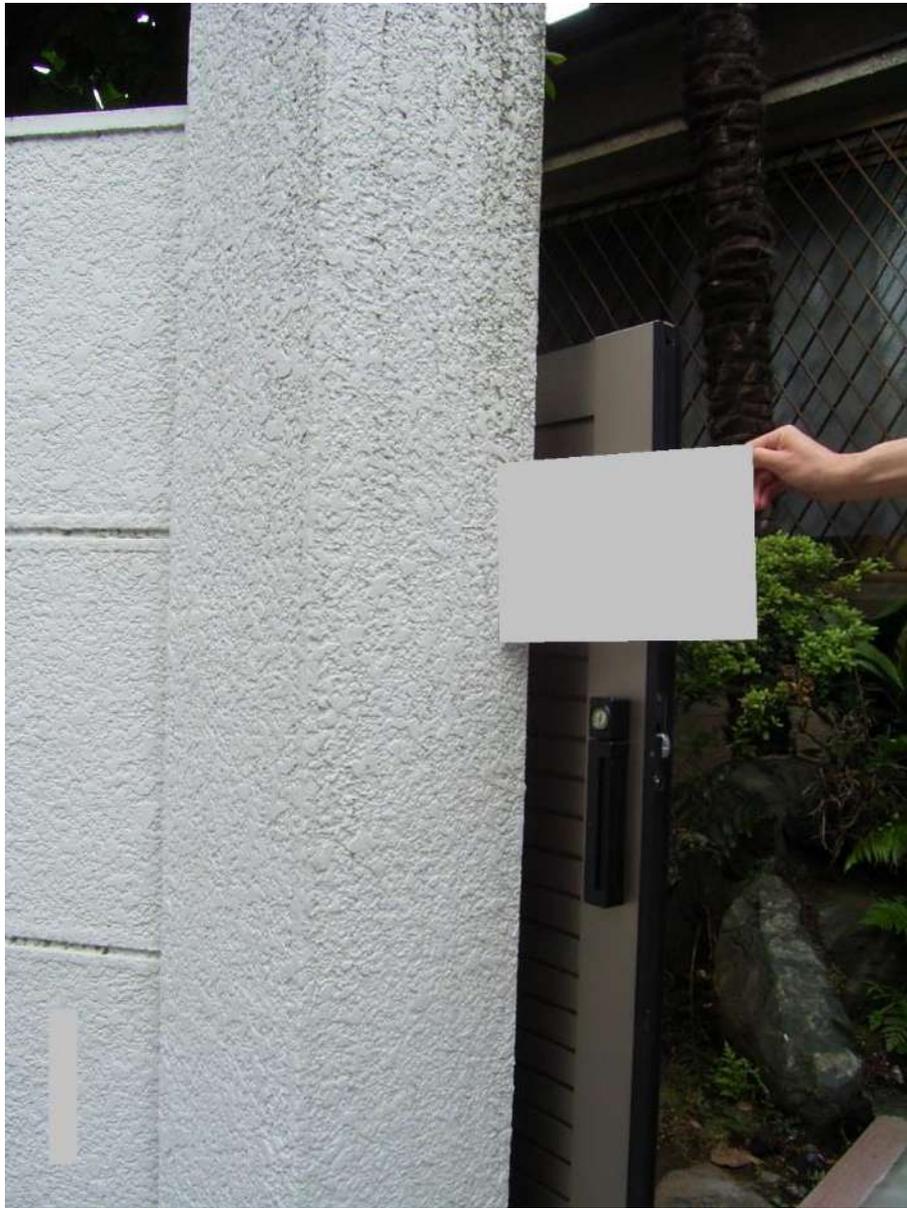
- ・両開き扉をスライド扉+片開き扉に変更
- ・来訪者は片開き扉を使用
- ・外出時はスライド扉を開いて、介助者と一緒に外出する

改修後 玄関アプローチ 段差の解消 扉の変更



## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 門柱



改修後 門柱 手すりの取り付け



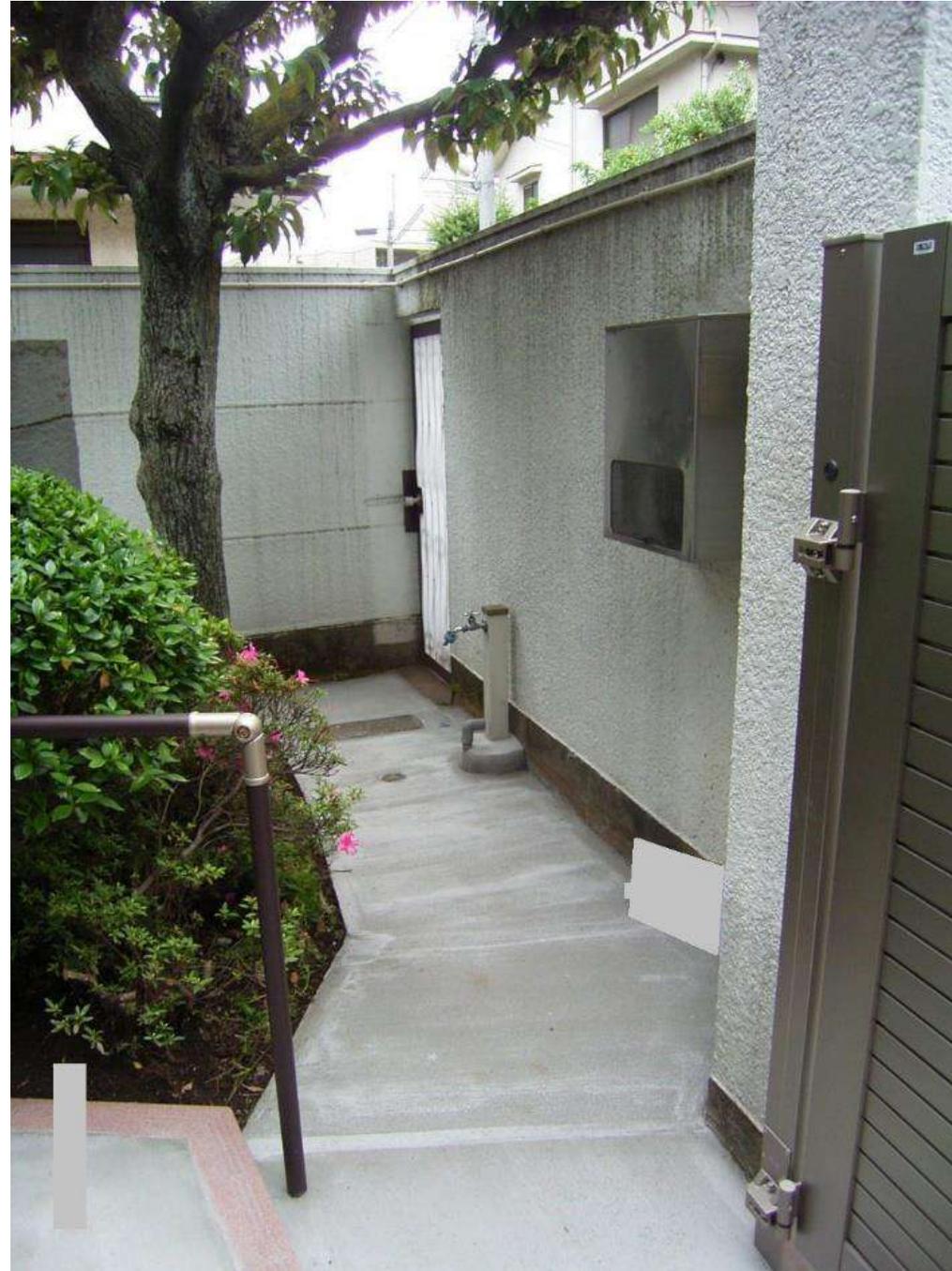
## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

改修前 勝手口のアプローチ



勝手口からの出入り、ポストや草木に水を撒くため、  
日常的に使うアプローチ

改修後 勝手口へのアプローチ



## H邸介護保険適用住宅改修工事・福祉用具導入

シルバーカー



- ・ 買い物等外出時はヘルパーまたは娘が必ず介助し一緒に出る。
- ・ シルバーカーは介助者が門の外まで持って行き、帰りは玄関ポーチまで持ち上げる。
- ・ 1回/月の通院は、娘が車で送迎、付き添う。

## 住宅及び対象者の概要

住宅概要	<input checked="" type="checkbox"/> 戸建て <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 木造 2階建 築45年 <input type="checkbox"/> 鉄骨造 <input type="checkbox"/> コンクリート造 <input type="checkbox"/> その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 持ち家 <input type="checkbox"/> 借家 <input type="checkbox"/> その他
敷地	<input checked="" type="checkbox"/> 平坦地 前面道路から玄関ポーチまでの高低差 415mm
	<input type="checkbox"/> 傾斜地 前面道路との高低差 m <input type="checkbox"/> その他
対象者	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 73歳
	身長 143cm 体重 40kg
	<input type="checkbox"/> 自立 要支援 <input type="checkbox"/> 1・ <input checked="" type="checkbox"/> 2 要介護 <input type="checkbox"/> 1・ <input type="checkbox"/> 2・ <input type="checkbox"/> 3・ <input type="checkbox"/> 4・ <input type="checkbox"/> 5
	<input type="checkbox"/> 障害種類・等級
	麻痺 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> あり 部分
	筋力低下 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> あり 部分 下肢両側 右：中度 左：軽度
居住形態	<input checked="" type="checkbox"/> 独居 <input type="checkbox"/> 夫婦のみ <input type="checkbox"/> その他 ( )
	<input checked="" type="checkbox"/> 病名 右大腿骨頸部骨折 3か月前 ・外出時に転倒骨折。入院、手術（骨接合術）後リハビリ中 ・退院予定 自宅の改修が済めば医師の許可が出る ・服薬あり  <input checked="" type="checkbox"/> その他疾病 脊柱管狭窄症 坐骨神経痛 8年前
伴う障害	<input checked="" type="checkbox"/> 歩行障害 ・屋内外共に杖歩行であるが脊柱間狭窄症等もあり歩行可能な距離は短い、5～10分程度
改修内容	<input checked="" type="checkbox"/> アプローチ1 外出動線 ・滑りやすい石敷きを緩い階段3段に変更 <input checked="" type="checkbox"/> アプローチ2 生活動線 ・郵便ポストまでと植木に水をやるための動線 <input checked="" type="checkbox"/> 門扉 ・両開き扉を片開き＋スライド門扉に変更 <input checked="" type="checkbox"/> 玄関 ・上がり框に手すりの取付け

# 福祉住環境整備・緊急時フローチャート

住環境整備の基本は「福祉住環境コーディネーター（FJC）2級・3級のテキスト」（東京商工会議所）を参照してください。

ご本人のお体の状態は？

麻痺、拘縮はあるか？

ある  
ない

左半身か右半身かを把握  
麻痺の程度を把握

次の聞き取りへ

手すりの設置位置を健側がわにする配慮が必要  
便器、浴槽の配置位置に配慮が必要

担当のPT、OTに相談

移動手段は？

移動手段は？  
屋内では  
屋外では

独歩～  
つたい歩き

移動中に不安はあるか

ある  
ない

手すり等を検討

見守りのご家族から見てどうか

杖歩行

動線上に杖が使えない箇所は？杖だけでは不足の箇所は？

ある  
ない

住環境整備の重点ポイント  
安全に移動できる方法を考える

状況により手すり等を検討

歩行器  
・サイズを把握する

動線上に移動困難な箇所はあるか？

原因は何か？（足元環境、有効開口...）  
対策案を担当PT、OTと協議

自走用車いす  
・サイズを把握する

動線上に移動困難な箇所はあるか？

原因は何か？（足元環境、有効開口、傾斜...）  
対策案を担当PT、OTと協議

介助用車いす  
・サイズを把握する

動線上に介助動作や移動動作が困難な箇所はあるか？

原因は何か？（足元環境、有効開口、傾斜...）  
対策案を担当PT、OTと協議

筋力低下の度合いは？

筋力低下の度合いは？

今できること  
今後できるようになりたいことを把握する

ご本人・家族から聞き取り

今できること、今後目指すことを分けてケアマネージャーと協議

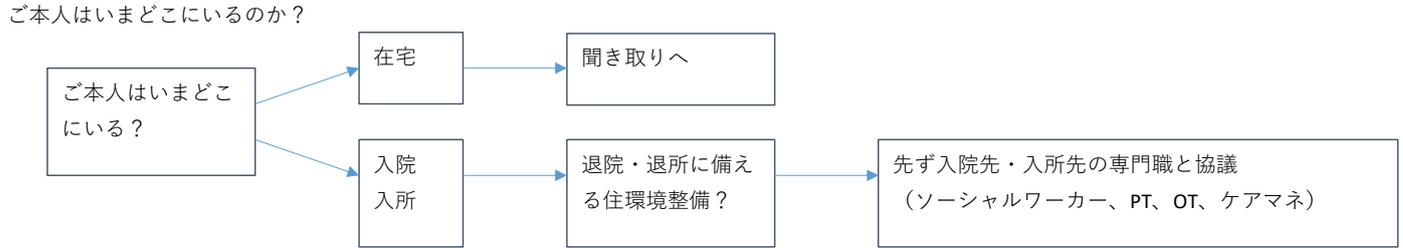
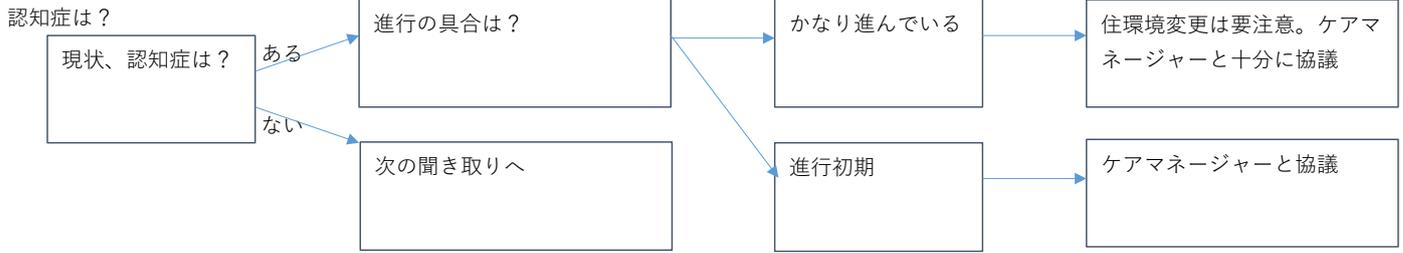
考慮すべき特別な持病はあるか？

考慮すべき持病は？

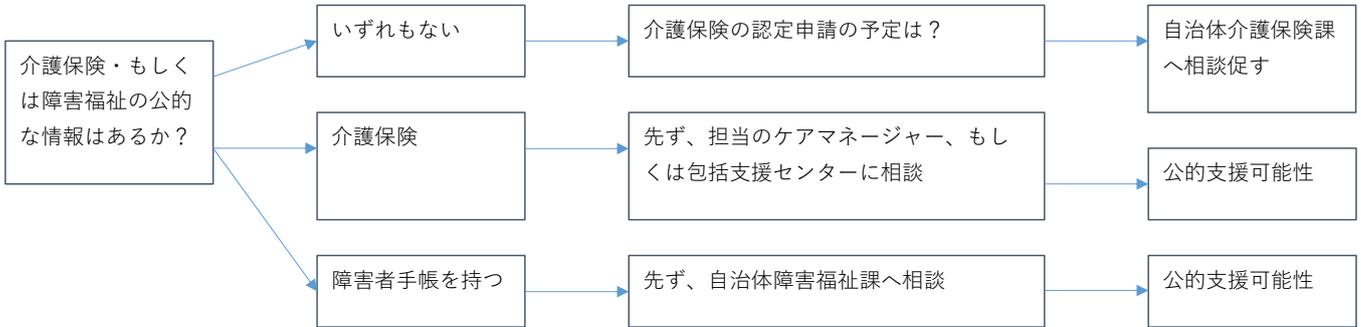
脳血管障害  
骨折

関節リウマチ  
パーキンソン病 他

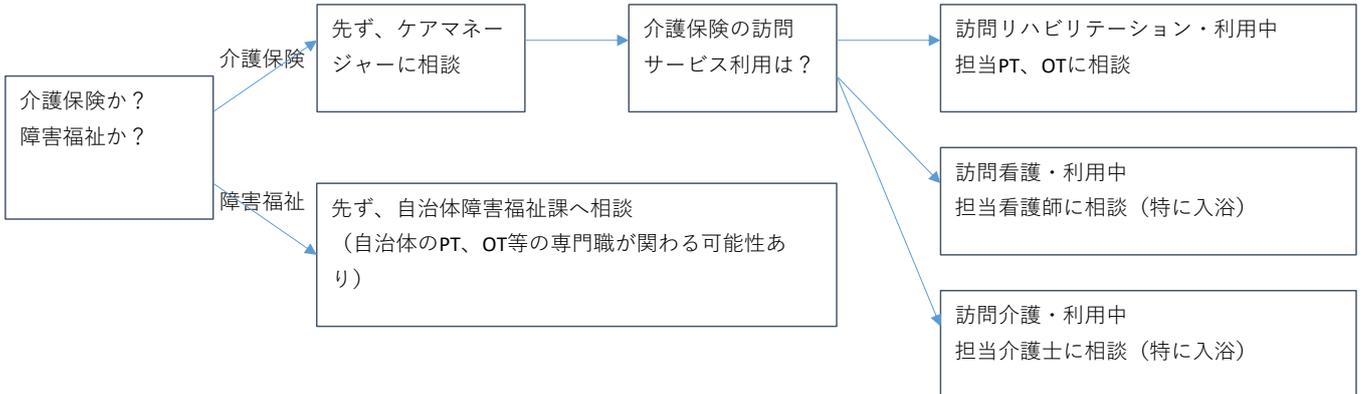
症状に合わせた住環境整備をFJCテキストで参照



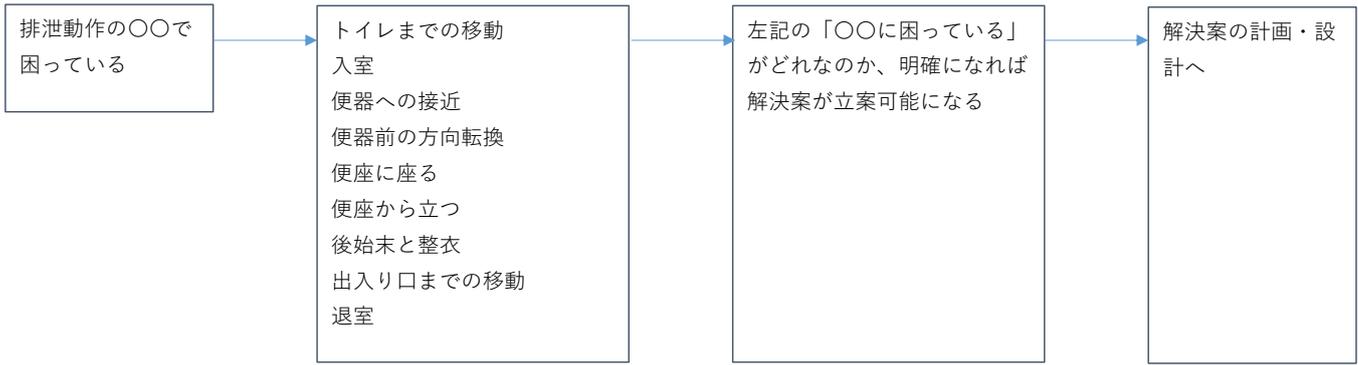
介護保険・もしくは障害福祉の公的情報は



関わっている専門職の存在は？



日常生活動作で「何の動作に困っているか」 (明確にとらえるようにする)



入浴動作

上記に準じて「動作」と「その動作が行われる場所」を明確に把握

外出動作

上記に準じて「動作」と「その動作が行われる場所」を明確に把握

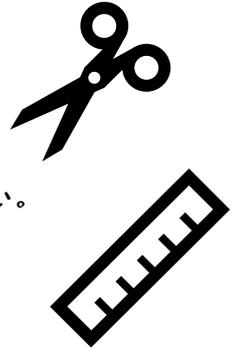
その他の動作

上記に準じて「動作」と「その動作が行われる場所」を明確に把握

# リフォーム遊び してみませんか？



新型コロナウイルスの影響で家にいなくてはならないストレスを抱える日々。もてあました時間を使って、気分一新「リフォーム遊び」、してみませんか？  
こんな時こそ、我が家をじっくり観察。  
ひとりひとり、問題だと思ふところを箇条書き、または間取り図に書いてみてください。  
どのようなリフォームをしたら望み通りの暮らしができるか、夢を描いてみましょう。  
この際、予算は度外視。実際にリフォームをする時に考えます。  
夢が出来上がったら、専門家のアドバイス(無料)を受けてみてくださいね♪



## 1. リフォーム目標とする未来の時間を決めましょう！

まずはリフォーム目標とする未来の時間を「[夢の暮らし実現シート1](#)」に書き込んでください。  
その時、自分は何歳ですか？同居のご家族がいればご家族の年齢も入れましょう。  
2030年？2050年？お好きな時期に書き換えてください。

■あなたやご家族は何歳？: <https://www.kourei-sumai.com/pdf/15-mirai.pdf>

## 2. お住まいの「家」をチェックしてみましょう！

人生100年時代と言われている今、自分や家族が年老いていくことを忘れてはいけません。  
「[夢の暮らし実現シート2](#)」のチェックリストに書き込んで、お住まいの家をチェックしてみてください。  
リフォーム遊びでは、ぜひ、このような視点も考えながら案を練ってください。

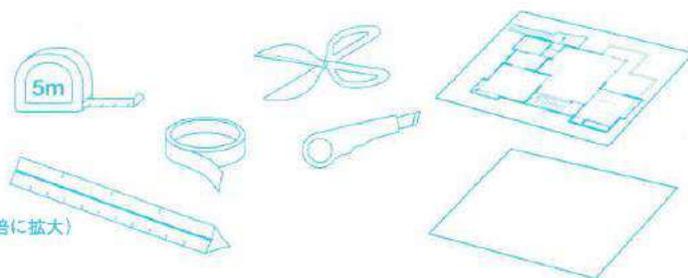
■あなたの家は大丈夫?: <https://www.kourei-sumai.com/pdf/15-check.pdf>

## 3. 「リフォーム遊び」をスタート。

この遊びは家族で話し合いながらでもよし、各自がつくって後で突き合わせてもよし、やり方は自由です♪

### 用意する物

三角スケール  
メジャー  
テープ  
ハサミまたはカッター  
平面図 (1/100の場合、2倍に拡大)  
厚紙



#### ①間取り図(平面図)を用意します。

ない場合は実測して作図してみましよう。

■間取り図の書き方 <https://www.kourei-sumai.com/pdf/sumai-plan01.pdf>

■パソコンのアプリを使って作図してもOK [間取り図作成 無料ソフト](#)→検索

方位も入れてみましょう。



②今、困っている点、気に入っている点などを箇条書きにします。  
間取り図に引き出し線を出して、場所別を書いてみましょう。

③どんな「家」にしたいか、夢の暮らしを描いてみます。  
箇条書き、または間取り図に書き入れてみましょう。

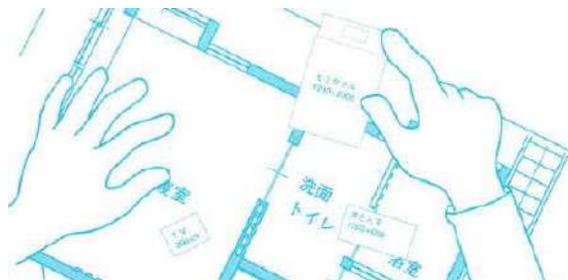
④いよいよ夢の暮らしを実現するためには、どのようなスペースが必要か考えます。  
家全体の間取りでもよいし、皆で使う部屋だけとか、自分の部屋だけでもOKです。

⑤必要な家具を入れてみます。

今、持っている家具をメジャーで測り、紙に書いてはさみで切り取ります。  
この時、大切なのが間取り図の縮尺と家具の縮尺サイズを合わせること。  
例えば、1/50の縮尺なら、1メートルを2センチメートルとします。

■レイアウト用家具のつくり方 <https://www.kourei-sumai.com/pdf/sumai-plan02.pdf>

⑥家具の配置が決まったら、糊で間取り図に貼りつけて完成させます。



## 4. 専門家のアドバイスを受けてみましょう！

⑦完成したリフォーム案は、住み続けられる住まいだと思いますか？  
「新・バリアフリー15ヶ条」の項目に添ってチェックをしてみましょう。  
<https://www.kourei-sumai.com/pdf/15-point.pdf>

⑧ご希望の方は、専門家(建築士)の無料アドバイスを受けられます。  
相談に必要な情報を「夢の暮らし実現シート4」に記入しましょう。  
夢の暮らし実現シート★ <https://www.kourei-sumai.com/pdf/reform-sheet.pdf>  
リフォーム前の間取り図★と、作成したリフォーム案★を、写真に撮るかスキャンをして、画像データを保存してください。(読み取れれば写メでもOK)

これらの★データを、高住会のインターネット住宅相談から「リフォーム遊びアドバイス希望」の件名で事務局あてに送ってください。(FAX、郵送での受付はしておりません)

NPO 法人 高齢社会の住まいをつくる会(高住会)

■インターネット相談 <https://www.kourei-sumai.com/04sodan/netsodan.html>

※送付後1週間が経っても返答がない場合は、その旨をメールでご連絡ください。  
高住会事務局あて [info@kourei-sumai.com](mailto:info@kourei-sumai.com)  
必ず本メールが受信できるように設定してください。

.....  
高齢社会の住まいをつくる会はバリアフリー住宅設計の実務者が集まる全国組織の団体です

NPO 法人 高齢社会の住まいをつくる会  
<https://www.kourei-sumai.com>



# 夢の暮らし実現シート

## 1. リフォーム目標とする未来の時間を決めましょう！

 気づいたこと、気になることがあれば自由にメモしてください。

あなたやご家族は何歳になりますか？

	今	2030年	2050年
わたしは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
父は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
母は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
夫(妻)は	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
子どもは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ
子どもは	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ	<input type="checkbox"/> オ

## 2. お住まいの「家」をチェックしてみましょう！

### あなたの家は大丈夫？

～ 対応力・包容力・支援力チェック～

新築や建て替えを考えている方は、下記の各項目が満たされているかどうかをチェックしてみてください。リフォームを考えている方も、まずはご自身の家をチェックしてみてください。

- 1. 玄関、居間、食堂、キッチン、寝室、トイレ、洗面・脱衣室、浴室は、階段を使わずに移動できますか？
- 2. 家の中はどこでも大きな温度差がなく快適ですか？
- 3. 道路や駐車場から室内まで、車いすを使っている人が出入りできるルートがありますか？
- 4. 玄関の上がりかまちの段差は10cm以下ですか？
- 5. 階段はいつでも安心して上り下りができますか？
- 6. 居間と食堂は片付けがしやすく、ご家族やご友人とも一緒にくつろげますか？
- 7. キッチンには椅子に座っても使えますか？
- 8. 寝室は災害時の避難や、介護サービスを受け入れるルートを考えていますか？

- 9. トイレは寝室の近くで、介助が必要になっても使えるスペースがありますか？
- 10. 洗面・脱衣室は椅子を置いて使える広さがありますか？
- 11. 浴室はシャワーチェアを置いたり、介助の人が入れる広さですか？
- 12. 室内はご自身やご家族、訪ねて来る人が車いすを使うことも考えていますか？
- 13. 必要な箇所に手すりがついているか、つけられるように壁を補強してありますか？
- 14. 床にはつまづきやすい段差がなく、滑りにくい材料が使われていますか？
- 15. ブレーカーは台に乗らずに操作できますか？

**チェックの数が0～4コの場合、または3と9にチェックがない場合**  
このままだと、もしもの時に自宅に移らすには困難な状況になってしまいます。まだ大丈夫、と思っている今から住まいの良直しをして、より長く住める家に変えていきましょう。

**チェックの数が5～14コの場合**  
現状は良いですが、リフォームや建て替えをする際には、全ての項目を満たせるようにしましょう。早目の対応で、これからの人生をより豊かなものに覚えていくことができます。

**チェックの数が15コの場合**  
あなたの住まいは基本的には将来への備えが十分になされていると言えるでしょう。

 あなたのチェック数( )コ

### 3.「リフォーム遊び」をスタート。



④面に書き込んでOKです

②今、困っている点、気に入っている点など

③どんな「家」にしたいか、夢の暮らし

④夢の暮らしを実現するためには、どのようなスペースが必要？

### 4. 専門家のアドバイスを受けてみましょう！



⑦完成したリフォーム案は、住み続けられる住まいだと思いますか？

「新・バリアフリー15ヶ条」の項目に添ってチェックをした結果を書いてみましょう。

良い点

悪い点

⑧ご希望の方は、インターネットで専門家による無料アドバイスを受けられます。

■相談に必要な情報（ご相談以外の目的には使用いたしません）

ご相談者名（ ） 性別（ 男性 女性 ） 年齢（ ）歳

ご家族構成：（ ）

地域：（ ）県（ 大都市 地方都市 農・山村 ）

建物の種類：（ 一戸建て マンション その他（ ））

連絡先メールアドレス：（ ）

提出日： 年 月 日

メッセージ：



<https://www.kourei-sumai.com>

本シートのデータは下記よりダウンロードできます

PDF版：<https://www.kourei-sumai.com/pdf/reform-sheet.pdf>

Word版：<https://www.kourei-sumai.com/pdf/reform-sheetword.docx>