

超高齢社会における住生活環境づくり

「百歳住宅」という提案

A Guide to Centenarians Housing

CONTENTS

PART 1	住生活環境の再考	1
1	はじめに	2
2	万歳、「百歳日本」!	3
3	「華麗な老後」を迎えるための加齢学	5
4	超高齢社会における諸問題	8
5	住宅は「フローからストックへ」	12
6	「百歳住宅」と「Age in Place」	16
7	これから	18
PART 2	新・住生活環境の提案	20
8	「百歳住宅」の考え方	21
9	「百歳住宅」のデザイン・イメージ	24
10	「百歳住宅」のホームカルテ	36
資料編		39
	関連資料等	40
	用語	41

PART 1

住生活環境の再考

日本は、世界でも最速で超高齢社会を迎えた国である。この事実はいわれわれの考え方、人生の過ごし方のみならず、社会全体の大きな変革を求めている。

われわれが今考えなければいけないことは、日本人が伝統的に持っている生活様式、生活環境の良い点を再考し、欧米で発達した加齢学の考え方を取り入れ、これからの日本人の生活を考えてみるということである。

この章では、いろいろな観点から超高齢社会の問題点を述べ、未来の生活環境の在り方を検討する。

1 はじめに

百歳住宅とは「100年の耐久性を持つ住宅」ではなく「百歳まで安心して、快適・安全に暮らせる住まい」をいう。日本においては平均寿命がどんどん高くなり、100百歳人生が目標になりつつある。100歳まで元気に生きるためには、100年の間住まいそのものが住み手の変化に対応していかなければならない。また、それを実現するためには、100年持続する「日本人」としての根源的な精神（アイデンティティ）も必要とされる。さらに、生活環境全体に関係する他の諸々の条件（社会、コミュニティ、法律、行政制度など）の整備も重要である。

欧米で研究されている加齢学(Gerontology)では、健康で自立した生活を高齢になっても営めることが最大の関心事であり、そのためにどのような生活をしたらいのか、各分野の専門家がそれぞれの立場で研究している。日本との家族関係に違いがあるアメリカでは、家族のライフステージにおいて住み替えをするのが普通であり、その時々住まいで常に社会との連関を持つことが、元気な高齢者の理想的な姿であるといわれている。

日本では、一度住宅を建てると一生住み続けるのが常であるが、最近は適切な時期に、適切なリフォームをして生活状態を維持させるようになってきている。日本人は住宅を取り巻く自然条件や利便性等は気にするが、社会的環境（コミュニティ、社会活動、社会資本など）には関心がないようである。しかし、100年も住み続けるにはこの社会的環境が重要になる。もちろん、その個人の考え方も重要な要件である。

この「百歳住宅」では、単に住宅の性能・デザインを提案するだけでなく、100年元気に生きるための「生活環境」とそれを取り巻く条件を第一に述べ、それに合う「住宅の姿」を提案するものである。いろいろな意味で「バランス」の狂った日本人の生活に「心」と「衣食住」のバランスを提案するのが「百歳住宅」である。

なお、「百歳住宅」とは、著者が仮説的に命名した未来の住宅の名称である。

2 万歳、「百歳日本」！

「百寿者」の増加

日本の百寿者（100歳を超える高齢者のこと。米寿“88歳”や白寿“99歳”などと並び長寿のお祝いをこめて呼ぶ）は最近の統計によれば、現在 35,000 人と言われ、そのうち 30,000 人は女性である。さらに、2035 年には、日本人の 100 人に一人は 100 歳になると予想されている。

アメリカの最近の加齢学（Gerontology）においても 100 歳を目標とした長期介護のシステムづくりに関心が高まっている。アメリカでは百寿者をセンテナリアンズ（Centenarians）と呼ぶ。世界的に見ても日本の超高齢社会は先進国の中で飛びぬけている。日本人の伝統的ライフスタイル（衣食住のバランス）や安全・衛生的な生活環境や医療制度の整備等が、この超高齢社会を作り出しているといえる。世界の中で日本は 100 歳寿命社会に一番近いといえる。

「住まい」が、大きな課題

国が提唱・推進している「長期優良住宅（200 年住宅）」も日本の長寿社会への多様な変化“CHANGE”を住居の面から求めているといえる。しかし、住居に関連する諸問題、たとえば、健康、医療、介護、保険、年金、経済的リセッション、否定的なムード、社会不安、格差、家族関係、教育等との複雑な相関関係があり、簡単な解決案は無いのが状況であるが、超高齢社会に対応する住まい創造は緊急の課題である。

現在、「健康で、自立し、社会的にアクティブ（活発）」な人生をいかに獲得するかが日本人の大きな関心事であることは間違いない。これを実現するためには、「住まい、生活様式、コミュニティ、家族、社会」などを社会全体の視点からどう計画し、相関させ、実践していくことが大切である。

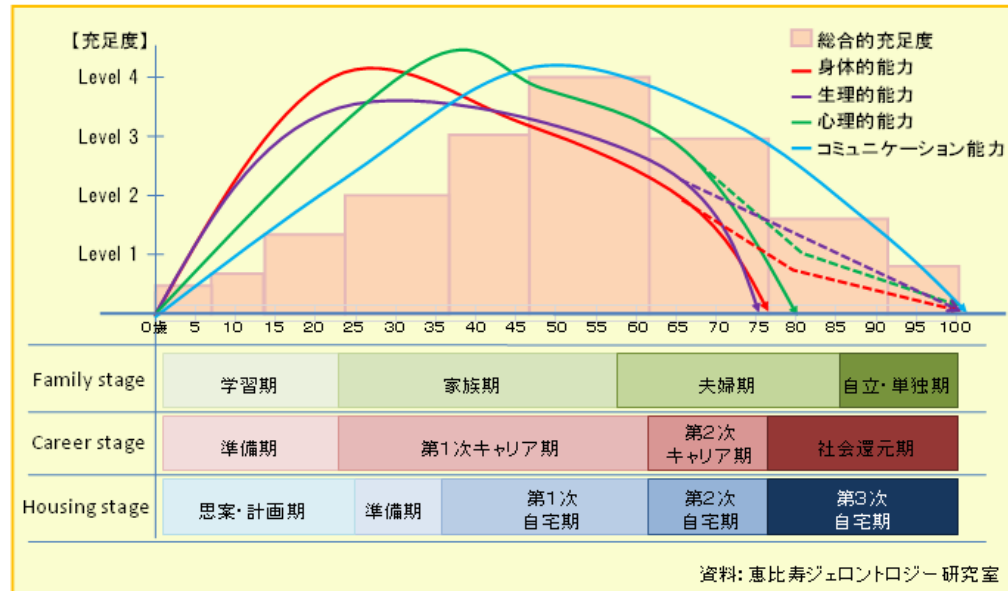
本書においては、「百歳住宅」というコンセプトで、上記の目的を実現する考え方を提案する。

「加齢ステージ」という考え方

ここでは、人間が加齢するプロセスをいくつかのステージに分類し、サスティナ

ブルで、100 歳まで元気に加齢するため、人生のいろいろな場面で、具体的な目標を明確にするために、従来の「ライフステージ」に代わる「加齢ステージ」(Geront Stage) を提案する。

加齢ステージ(Geront Stage): 加齢のプロセスと人のライフステージとの相関図



100 歳の人生計画は、従来の年齢を基盤としたものから各人の生理的、身体的、心理的な加齢による変化（個人の属性、性能）に加えて、家族、仕事、住宅の状況等を加えて考えるべきである。

「場」から「個」へ

従来、日本人の人生設計は（多分に、社会学者や居住学者など）が作り上げた「ライフスタイル^{※1}」と「ライフステージ^{※2}」により考えられ、それに住宅の生産システムをうまく産業ペースに乗せ、住宅産業を形成したといえる。

しかし、これらの基本となる概念は、日本の古くからある家族、仲間、会社などという、いわゆる「場」の考え方をもとにしている。最近この「場」が大きく変質してきている。これを欧米的な生活方法を取り入れて、「ライフスタイル」と「ライフステージ」により、規格的に構成した概念により一生を捉えていた。

しかし、社会が複雑になり、家族の人間関係や考え方が変化し、この概念で一生を計画することは難しくなってきた。これからは各人の個性や考え方を中心に、高齢になっても、元気で自立した生活が送れるように、人生の計画を立てる必要がある。

※1：ライフスタイル (Life Style)：生活様式、衣食住などの関連状態を総称した言葉。

※2：ライフステージ (Life Stage)：生活の場面、大きな生活場面の变化を総称した言

3 「華麗な老後」を迎えるための加齢

(Gerontology ジェロントロジー：加齢学)

変わる老後

老後（この時期の特定には個人差があると思うが）をいかに迎えるかは、今や多くの人の関心事である。日本人は儒教や仏教の影響で、生まれたら死ぬことは自然に受け入れているが、自分の意志でどう死を迎えるかについては意外と無頓着で諦めが早いのである。しかし、平均寿命が 90 歳に近づき、人生の目標が 100 歳にならんとする現代においては、若い時から老後の計画が必要となる。年老いたら子供たちが面倒を見てくれ、孫に囲まれて幸せに暮らせるなどというのは、すでに「夢物語」である。われわれ自身の手で、元気に自立して老後を迎えなければならない。

欧米で発達した「加齢学」(ジェロントロジー)

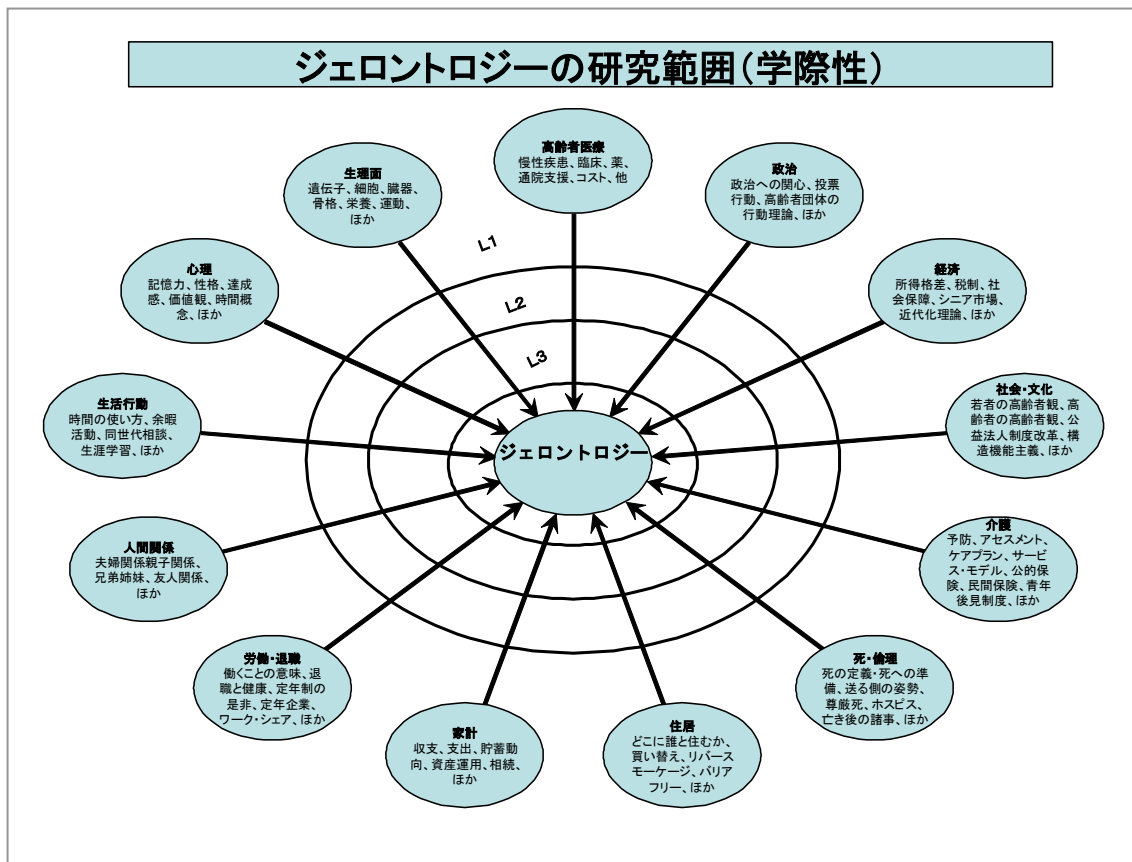
半世紀前ごろからヨーロッパやアメリカで発達した「加齢学」(ジェロントロジー)の考え方は、われわれに「健康で、自立した、活動的な老後の生活」を獲得する大きなヒントとなる。ジェロントロジーとは、フランスのパスツール研究所で、ヨーグルトと長寿について研究していた免疫学者メリア・メチニコフ（ノーベル生理学・医学賞受賞）が自身の研究を「ジェロントロジー」と名付けたことに由来している。

1929 年の世界恐慌などの社会変化をきっかけに、社会学及び社会心理学などの分野も取り入れ、幅広い見地から高齢化について研究していく学問としてアメリカで発展した。その後、高齢者法の制定につながった。国連では、1981 年各国へジェロントロジー教育推進を勧告し、2003 年には欧州で EU-MAG というジェロントロジー教育がスタートした。これまでの「加齢 (Aging) エイジング」研究は、医学や生理学が中心で、高齢化に対して「老いる」「衰える」というネガティブなイメージでしか見られなかったが、ジェロントロジーは「歳をとっても、元気で豊かに生き続ける」ことを研究・教育を通じて推奨している。言い換えれば「生きがいの科学」であり、QOL（生活の質）の向上を目指す加齢科学である。

ジェロントロジーの研究分野

加齢研究の中心である生物学は勿論、心理学、社会心理学、社会学、文化人類学、医学、行動科学、人間工学、など様々な学問が関連した学際的な研究分野であり、関連するテーマも、健康、衛生、保健、心理、労働、住居、生活環境、医療、介護、

ホスピス、保険、家計、経済、行政、制度、国家、など多岐にわたっている。



L は要素の関連のレベル (度合い、重み) を表し、3 段階にしてある。L1 はここの要素に対して、分析解決をするレベル。L2 は、複数の要素を組み合わせた状態での分析解決をするレベル。L3 はすべての要素を総合的に分析解決するレベル。段階を付けることにより、複雑な要素の絡み合いを、明確化し問題の所在を見つけるための方法である。

加齢と地域社会

日本のある調査データによれば、男性の場合、社会への積極的なコミット(コミュニティ、自治体、サークル、NPO などへの参加)や組織(仕事)に所属していることが、長寿の条件として見られ、反対にそうでない高齢独居生活者の死亡率が高いとされている。人間は基本的に社会性(人と人のふれ合い)の強い動物であり、社会と隔絶して生きていくことは難しいのである。

この意味において、高齢になっても社会との連関を持ち、「どこに住むのか?」「誰と住むのか?」「どのような住まいに住むのか?」「どのように住むのか?」は、「健康で、自立した、活動的な」老後を送るための大きな必要条件になる。

進む支援テクノロジー開発

アメリカにおいては現在、Gerontechnology(加齢工学とでも訳す。加齢を工学的

サイドから支援する科学技術のこと）が大変な関心を呼んでいる。人材、人手、費用、設備など人的な面からの総合的支援は限界にあり、科学技術を利用した方法が今、求められている。

具体的な事例として、通信電子電気技術、ナビ技術、コンピュータ技術、機械工学技術、ロボット工学技術、医学医療技術などの適用がある。

20 世紀の科学技術が「生活の快適性へ」の貢献であったとすれば、21 世紀の科学技術は、「人間の生命（こころ）へ」の貢献といえる。

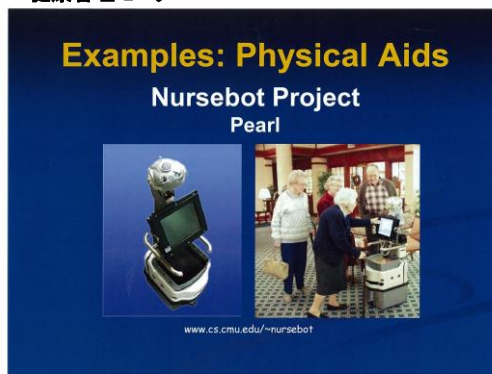
GPS機能リストバンド



ロボットペット



健康管理モニター



自動薬箱セット



※写真は、米国ワシントン大学キヤック博士日本公演（2006 年）スライドより抜粋。

4 超高齢社会における諸問題

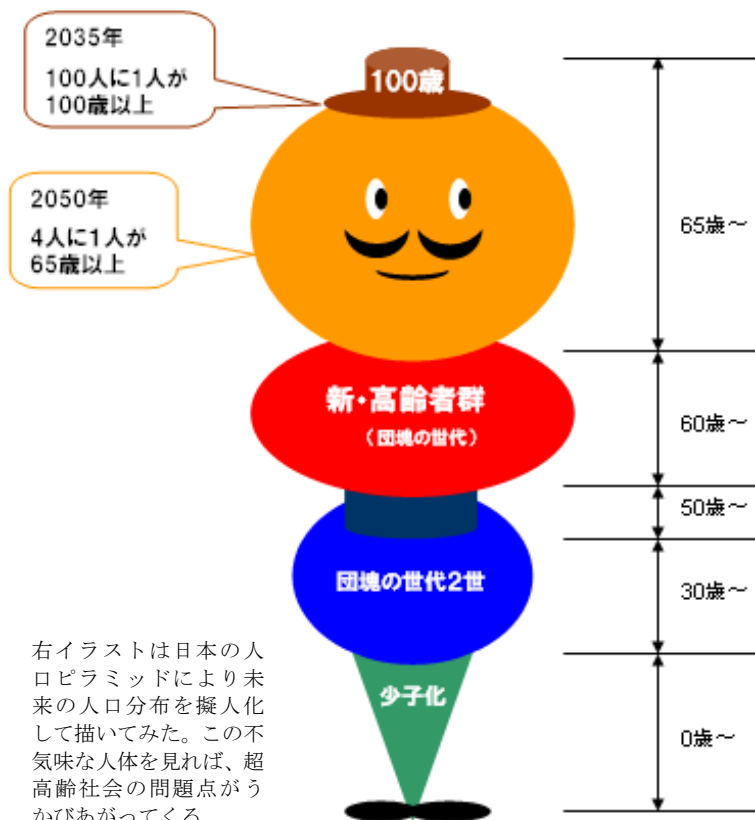
日本人の不安

年金、介護、医療、健康、雇用、経済、政治、社会、犯罪、格差、家族、地域社会など、日本の現状は人々に不安を与えている。社会の変化は、突然目の前に形となって現れる。日本の社会が超高齢社会（超高齢化ではなくすでに超高齢社会なのである）と言葉の上で知っていても、それが自分の日常生活にどのような影響を与えるかを認識することは、大変難しい。社会不安と超高齢社会との関連を認識することも一般庶民には大変難しい。この漠とした不安を早く一掃する必要がある。

※WHOの2008年統計によると、日本の平均寿命は、男 79.19 才、女 85.99 才で男は世界 3 位、女は世界 1 位の長寿国家である。最短なのは、男はシエラレオナ、女はスワジランドでそれぞれ 37 歳。日本は高齢化率でも 2025 年には人口の 30%にと予測されている。少子化

によりこの数値はもっと高まることが予想される。さらに、寿命の目標が 100 歳に可能になってきた状況は、長い人生の生き方を根本的に考え直す時に来ているといえる。江戸時代の科学者である貝原益軒はその著書「養生訓」の中で、「天寿とは百歳」といつている。

日本人の寿命は縄文時代には 30 歳前後、明治時代で男 42 歳、女 44 歳であった。人間の寿命の最長は 122 歳で



右イラストは日本の人口ピラミッドにより未来の人口分布を擬人化して描いてみた。この不気味な人体を見れば、超高齢社会の問題点がうかがいあがってくる。

あるが、生態学的寿命は 70～90 年、象は 50～60 年、鯨は 40～50 年、人間に近いチンパンジーで 15～20 年、犬や猫で 17～18 年といわれている。もっとも長寿なのは樹木である。屋久島の縄文杉は最長 3,000 年、法隆寺に使われたヒノキは 1,000 年以上の寿命といわれている。

人間の寿命は条件を整えてやった場合に実現する生理的寿命に、より左右されるといわれている。医療・科学技術により条件の整備が進めば、100 歳が平均寿命の目標に出来ると考えられる。

※WHO(World Health Organization):世界保健組織。

増加する「限界集落」

コミュニティ（自治会、町内会、向こう三軒両隣など）の崩壊は超高齢社会にとって大きな問題である。例えば、「限界集落」である。これは、高齢化により住人の 50%が高齢者になり、社会的共同生活活動（冠婚葬祭など）ができなくなり、コミュニティ活動が具体的になくなり、集落の形態が消滅する現象のことである。

2006 年現在 7,873（12.6%）の限界集落が存在し、増加している。この意味は、日本の基本的な社会構造に大きな問題を提起している。

超高齢社会における諸問題

超高齢社会がわれわれにもたらす様々な問題は、次のようである。

①生きる時間が長くなる

長生きする意味が問われている。健康で長生きすることは自身の幸福のみならず、家族、コミュニティ、社会、国家に平和と幸福をもたらすのである。この長い時間をいかに健康に、自立して、社会と関連しながら過ごすかが課題である。

②健康の維持のむずかしさ

WHO の健康憲章に「健康は社会的なものでなければならない」としている。また、健康については、「単に疾病、虚弱でないということを指すのではなく、身体的、精神的、社会的に完全に健やかに活動できる状態をいう」と定義している。健康をどう捉え、どのように獲得していくかが大きな課題となっている。それは単に生物学的、医学的な面からでなく、精神面(心)、社会的な活動面からの探究も必要とされている。

③心の平静を保つ

江戸時代の科学者貝原益軒は著書「養生訓」のなかで、体を害するものとして「内

欲」があり、健康のためにはこの「内欲」を忍ぶことと言った。「内欲」とは飲食の欲、好色の欲、睡（ねぶり）の欲、感情の動き（喜怒憂思悲恐驚）の欲。健康を保つには、常に心を平静に保つことが大切と説いている。物質文明の 20 世紀を「太陽の時代」とすれば、21 世紀は「月の時代」。言い換えれば、それは「心・精神」を大切にすることを意味する。

④経済的基盤を長期的な時間軸で考える

長生きすることは人生のランニング・コストがかかるということであり、死に至るまでの教育や住居などのイニシャル・コストと生存のためのランニング・コストを足したライフサイクル・コストという視点での計画・準備が必要である。

⑤家族関係の再構築

日本だけでなく世界的傾向であるが、近代化は家族の形を変質させた。農耕民族であった我々は大家族制度の基で社会体制が構築されていたが、工業化による近代化はこの体制を破壊したのである。家族の大切さは、長寿社会では大きな意味を持つ。高齢への不安は介護の環境で起こっている様々な事柄で、その根本的問題は家族の不在である。高齢者の孤独死などを避ける何らかの方策が求められる。

⑥新しいパートナーの出現

犬や猫といわれる動物は、従来家族全体の友人であった。最近では家族の崩壊に伴い、これらはペットから個人のパートナーになってきている。単なるペット共生から大切な伴侶のようなものになりつつある。これらの事実を認め、共生の条件を探る必要がある。

⑦社会とのかかわりが大切

会社人間と揶揄された日本人の男の退職後の生活は本人にとっても家族・社会にとっても大きな問題であった。いわゆる団塊世代が退職をし、従来とは異なる行動様式で、社会にかかわるようになってきているといわれているが、現状では根源的な部分での認識(加齢学的視点)が成熟していないのではないと思われる。先にふれたように、社会的コミットメントは長寿には必須であり、加齢学の研究でも明らかにされている。日本が現在、「超高齢社会」という社会構造であるという認識と視点が求められている。

⑧自立と介護

相反する言葉であるが、この関係を反比例的にとらえると、自立することの意義が見えてくる。医療制度、介護保険制度の変化、介護現場の問題等と長寿との関連

を総合的にとらえ、自立への方角に導くことが求められる。元気で自立した生活を送れる社会は、諸問題の解決へつながる。また、年をとることの意味も深まるはずである。

5

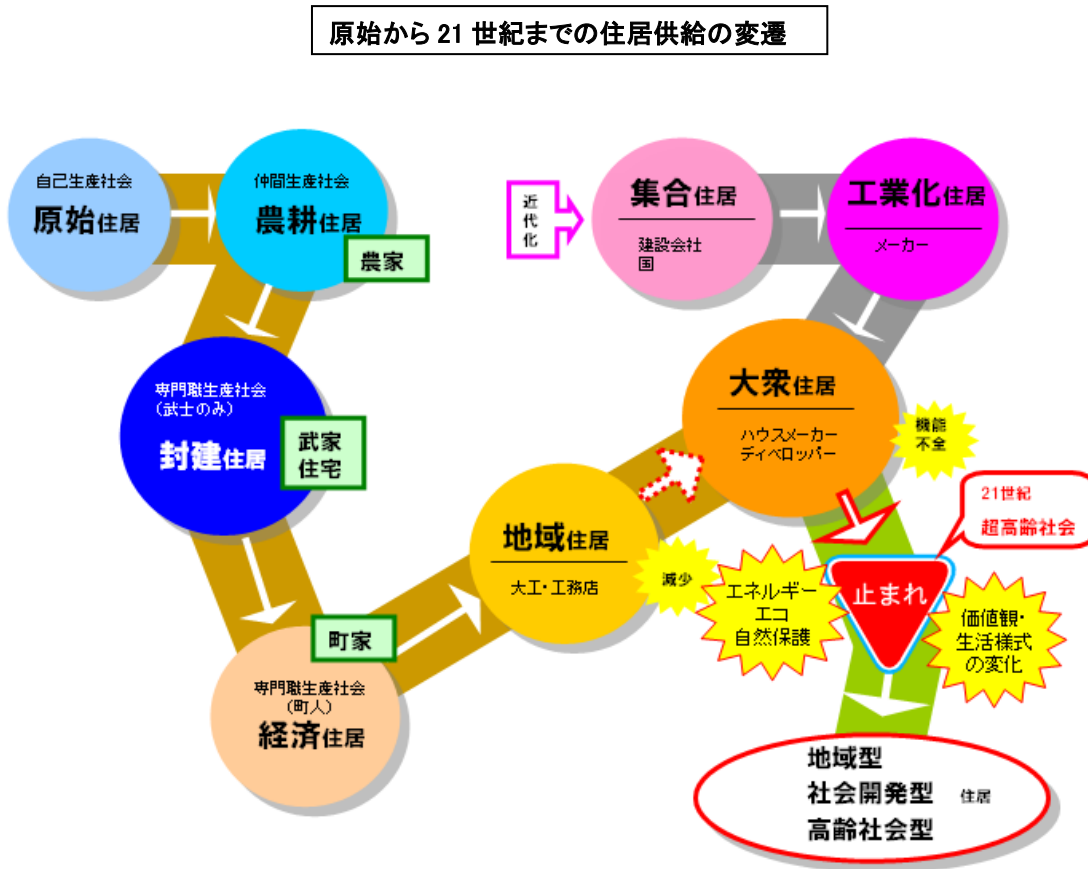
*2: ストック(Stock): 既存住宅の活用、保存・保全を意味する。

日本の住宅供給のCHANGE(200 年住宅)

われわれの住まいがどのように供給され、そのデザインの変遷を俯瞰してみると、これからの方向が住まいの方向が見えてくる。

【200 年住宅ビジョン】ストック重視の住宅政策のもとに、平成 17 年国が提案した超長期にわたる維持管理にも配慮された建設システム。

日本の住宅は、木の文化に沿った発生(進化)と変化により、現代に至っている。その変遷を古代から現代に至るまでを簡単にたどると次のようである。



日本の住宅のデザイン面からの変遷

①農家

住宅の起源は登呂遺跡や吉野ケ里遺跡にみられる「掘立住居」が起源で、その後、稲作農業に便利のいい一室型住居（土間と座敷）になった。ここで大切な変化は、「床」の発生である。日本の生活様式に大きく影響を与えたのはこの床の発生であるといえる。靴を脱いで裸足で床の上を歩き、座り、寝たのである。

この住居は、作業（農業）と生活が明確に仕切られた二室型住居に進化し、伝統的住居形式の「分割型空間」が生み出され、建具によりフレキシブルな空間の規模の変化が可能になり、農耕コミュニティ社会に適合していったのである。

②武家住宅と町家

その後、武家社会の実情に合った「武家住宅」が発生し、日本独自の「表」と「裏」という様式が生まれた。武家住宅は、精神的空間である茶室と融合し、数寄屋住宅へ変化していった。また、商人が経済力を背景に活躍しだした時期には、都市住宅の原型といわれる「町家」が大通りに面してウナギの寝床形状で建てられた。町家は大通りに面した店と裏の住居により構成された。

日本の住宅の源流はこの三つの形式（農家、武家住宅、町家）といわれ、現在に至るまで日本人の住まいに大きな影響を与え続けている。

③和洋折衷の住まい(明治)

鎖国を終わらせ、欧米列強に追いつこうと急激な洋風化をしたのがこの時期で、このころ外国から招いた建築家が洋風住宅を紹介し、それをまねた和洋折衷住宅が建てられたが、庶民ははまだ封建時代の住宅形式であった。つまり、まだ日本には洋式の生活様式が定着しなかったのである。

④大正年間の住生活の提案

大正年間には、「大正ロマン」と言われた日本独自の文化を創生した時代といわれている。主婦の友社が中心に啓発した生活改善運動は、「洋式生活の導入」、「椅子式生活」、「食寝分離」、「性別就寝」、「時間を守る生活」などの欧米風の生活様式の提案を行い、住宅では、プライバシーの確立、和洋折衷の間取りの中廊下型住宅が提案された。しかし、この住宅形式は庶民には十分に定着されなかった。

⑤戦後(第二次大戦)の状況

住宅の供給に関しては、戦後の経済復興の経緯と同時に見ていく必要がある。戦後の住宅に対する考え方の変化は、個人が自分の意志で住まいを決められる時代

になったということである。しかし、まだ古い木造構造の中での住宅供給であった。

日本の戦後の住宅政策は量の問題が先であった。焼け野原となった年には、トタン製のバラックと呼ばれる簡易住居が雨後のタケノコ状態であった。これをプレハブと称したため、後に開発された工業化住宅（プレハブという）が安もの、庶民にはとられた。

⑥量の問題解決のための団地の建設

国は戦後復興に向けて住宅の整備を始めた。その一つは住宅公団による「団地」の建設であった。職住分離の考え方から、鉄道・電鉄の整備とともに、都市郊外に鉄筋コンクリート製の集合住宅を建て、庶民に提供した。

この住まいには以後の日本人の生活様式を中心となる、DK（ダイニング・キッチン）による食事・調理空間の提案があった。従来の畳の部屋の茶の間に代わり、椅子とテーブルによる食事形態と調理設備が配備された生活空間が確立された。また、戦後の復興期を担った産業は、最初に鉄鋼産業、次に自動車産業、そして住宅産業であった。民間のハウスメーカー、プレハブメーカーが大きく住宅産業として発展し、庶民に住まいを供給した。

⑦規格型住宅の発生

この住宅産業の目的は、国民に欧米的な生活を送れる規格型の住宅の供給であった。これを実現するために、ハウスメーカーやプレハブメーカーが、大量画一型・イメージ先行型住居をコマーシャル媒体や住宅展示場を利用し、全国展開したのである。これらの住宅供給会社の出現は、ユーザーに大きな影響を与えた。ここでは、台所、浴室、便所等の設備機器の工業化が飛躍的にすすみ、規格型住宅に設置された。これにより建設時間の短縮、コストダウン、性能の向上をもたらした。

⑧歪みと転換

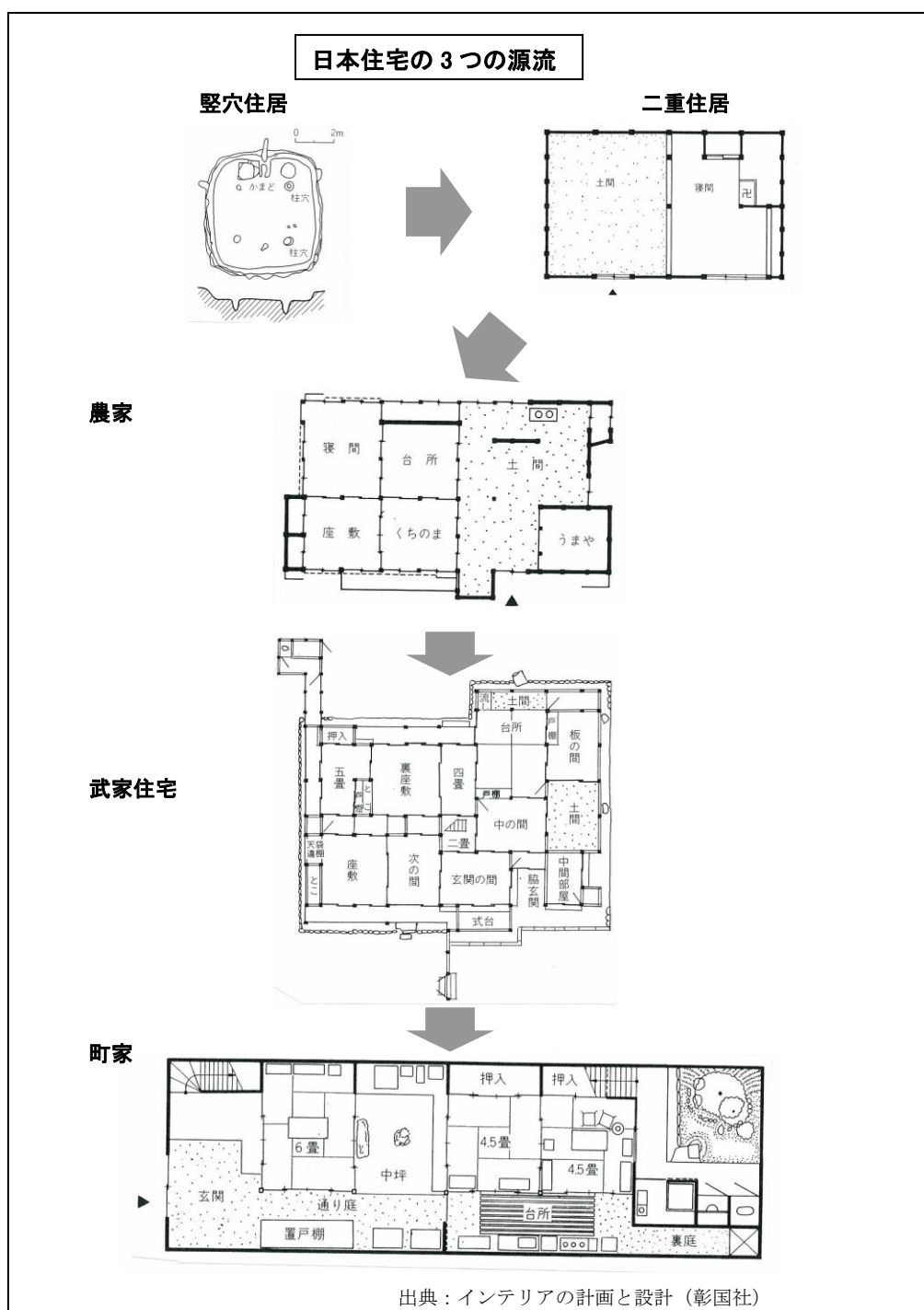
経済成長とともに、生活は飛躍的に変化し、住宅の供給も一時は年 200 万戸に達する勢いであった。建築材料は世界中から集められ、熱帯地域では建築合板の製造のために大量に樹木が伐採され、森林破壊の元凶とされた。

木の文化に代表される日本の住宅はその寿命を 20～30 年とし建築、その後は解体して新築するのが常であった。リフォームの考え方が取り入れられたが、もともと住宅の寿命を短く設定し建築していたので、物理的耐用年限は短く、税法上も原価償却は 25 年であったため、新築が体制的な考え方であった。

⑨フローからストックへ

経済成長のバブルがはじけ、高度経済成長時の土地神話が崩れ、住まいの価値を

再確認するようになり、長期に耐久する住宅の必要性が高まった。また、住宅資材の買いあさり、環境破壊の原因となった樹木の伐採、世界的な自然環境維持思想、エコ社会の回復、地球環境の保全などの近代工業化がもたらした結果への反省、そして地球的な人類の責任義務がグローバル・スタンダードになり、フローからストックへの考え方の転換となった。200 年住宅の構想により、わが国では、住宅供給に対する大転換が始まった。長期に住み続ける住宅の長寿命化政施策やグリーン材料、グリーン建築、グリーンリフォーム等のエコ材料の使用する建築の手法、そしてカーボン・オフの地球的義務などが新しい住宅創造の模索が始まっている。



6 「百歳住宅」と「Age in Place」

高齢者が自立して、安心して生活できる住まいの探求

国が推進している 200 年住宅構想は、数世代の家族が、リフォームや可変住[※]をして住み続けられる住宅づくりが目的である。しかし、現状としては高齢化が進むと世代交代は当然高齢になってからとなる。それでは高齢者が元気に、自立して、安心して住めるとはいえない。※可変住：生活スタイルや家族の変化など応じて生活空間を柔軟に変化させる。

そこで「百歳住宅」の考え方が必要になる。「百歳住宅」とは住宅の耐久性のことではなく、住む人が 100 歳になっても、健康で自立した生活ができる生活空間・環境をいう。

加齢学においては、「Age in Place」という考え方がある。これは、高齢になっても、住みなれた処で、社会的な関連をもち、活動的に住み続けることを意味する。生活はユニバーサルデザインの考え方で、各種の支援技術により成り立つ。それを実現するには、本人の心がけや健康への注意、社会との関わり方が第一であるが、それを支援するマンパワー、実現させる社会的制度やコミュニティの構築、生活環境の改善などが総合的に計画され、実行される状況が求められる。日本においては「終の棲家」という考えがあるが、現実的な状況は課題が多く、研究の余地がある。

戦後の経済成長により、モノ・スペース・心・生活が右肩上がり肥大化し、バブル後の幻影の崩壊により日本は大きな変換を求められている。ここでは、もう一度日本人の原点に注目することも一つの方向と考えてみたい。農耕民族でスタートした日本人は、明治に至るまでの長い歴史の中で、家族を中心に自分の家で一生を全うするという人生の送り方をはぐくんできたのではなかろうか。

重要な要素である「社会性」

加齢学では、人が元気に長生きするためにはいろいろな条件があるとしている。生物学的には、人間は 120 歳まで生きることができるというが、それを実現できる人は少ない。世界の長寿者の研究によれば、その人の生きるための要素（風土、気候、衣食住、心、気持ち、家族など）のバランスが長寿をもたらしているという。

近代化されたわれわれの生活環境であっても、科学技術がすべて解決してくれる

のではない。加齢学では「社会性」を元気で長生きの重要な要素としている。「社会性」とは、自分自身（身体的、生理的、精神的な自分）以外の対象としての外部環境の状態、条件、情報に興味、関心、刺激を持ち、コミュニティ（一般的な意味での社会）の中での人間関係を構築し、共同的な活動などに継続的に関係していく状態。人間が「社会的な動物」といわれる意味は、この「社会性」にある。

子供とのふれあい



夫婦の絆・信頼



皆でお絵かき



健康維持



猫もパートナー



※写真は、「The Seattle Times」「The New York Times」記事より抜粋。

7 これから・・・

現在の日本においては、超高齢化、格差化、経済のリセッション、政治の変化など得体のしれない不安材料ばかりで、老後を心穏やかに過ごせる環境とはいえない。日本人の平均寿命は90歳に近づき、100歳も視野に入る時代になり、長生きが楽しみのためであるためには、われわれを取り巻く環境がどうなればいいのかを模索する必要がある。

高齢者が社会に存在する意味（価値）の一つに、高齢者の「尊厳」と「尊敬の念」がある。広辞苑で高齢者に関する用語を引くと次のようである。

「高齢者」：年齢が高いこと、老年、高齢。

「老人」：年寄り、年取った人

「年寄り」：武家の政権に参与した重臣、町村住民の長であった役職、大奥の女中の重臣。

高齢者は単なる年を経た存在でなく、人々の上に立ち、リーダーとして尊敬された存在であったといえる。年をとることの価値は、その存在の重さと尊敬の念が含まれていたのである。

古くなること、年を経ることの価値を、人間以外の例で見ると、ウィスキーとワインがある。ウィスキーはアイルランドのゲール語では「生命の水」といわれ、ワインと同様に年を経る程価値がある。チーズは「不老不死へのミルクの飛躍」ともいわれ、また「食べるワイン」ともいわれ、成熟するにつれてその価値が高まる。またアンティーク家具や屋久島の縄文杉などの長寿は尊敬に値する。そのように考えると、今必要なのは高齢者に対する「尊厳」と「尊敬」の念を持つことではなかろうか。

そして、「健康の維持」。

元気に、自立した生活を送れる最大の方法は「健康の維持」である。アメリカの著名な加齢学医師である、アンドリュー・ウエイルの著書である「Healthy Aging」に健康に生活する12のポイントが書いてある。

＜健康な加齢をするための 12 のポイント＞

- ①刺激的な食品を食べないこと。
- ②体の免疫や自然の気の力を支援する食品補助品（食養生サプリメント）を賢く摂取すること。
- ③加齢に伴うかかりやすい病気を知り、適切な医学的対処をすること。
- ④生涯を通じて、日常的に運動をすること。
- ⑤十分な休息と睡眠をとること。
- ⑥ストレスを解消する方法とその実践方法を学ぶこと。
- ⑦体と同様に心の鍛錬をすること。
- ⑧生涯を通じて社会的、知的な関係を持ち続けること。
- ⑨いつも柔軟な体と気持ちであること。
- ⑩年齢の持つ意味を考えて、その良い点を見つけること。
- ⑪加齢の現実を受け入れ、加齢を緩める努力をすること。
- ⑫自分が学んだ、自分が得た教訓、自分が持つ価値を、生涯にわたって継続的に記憶すること。もし、自分の生涯の中で重大な局面に当たった時は、この教訓を思い出し、見直して、そして、あなたが気になる人と分かち合うこと。

そして今、アメリカにおいては、高齢になっても健康で元気に生活できるのは「アメリカン・ドリーム」といわれている。

PART 2

新・住生活環境の提案

日本人は伝統的に「衣食住」のバランスのとれた生活様式を持っていたが、戦後欧米の生活様式が一般化し、住まいも生活様式も、それに合うように変化した。

超高齢社会では、もう一度日本人の原点に帰り、伝統的な生活様式や住まいの良い点を生かした環境の提案が必要である。

この章では「百歳住宅」という新・生活様式と住まいのイメージを提案する。

8 「百歳住宅」の考え方

「地域、社会とのつながり、連帯感、生き甲斐のある安全な健康的な環境。そして 100 歳まで住み続けられる生活環境」のための条件は、次のようである。

①小さな生活を目指す

シンプルで適切な生活様式のサイズ(単なる規模の問題でなく)で、自然と融合した日常生活を目指す。

②生活環境条件:安心して、安全に、自立して生活が送れる環境の実現

例えば、自由に移動できる交通システムと手段、健康活動のための施設、自然の環境を維持した街並み、ランドスケープ、自然緑地、ポケットパーク、散歩道路、便利な日常生活用品の商業施設、アクセスしやすい文化教養娯楽施設、安心・安全に生活できるシステムの構築(監視所、連絡システムなど)。

③コミュニティ条件:「向こう三軒両隣」的な人間関係が構築できる仕組み

例えば、気軽にいつでも集える集会所、イベントの開催と参加の呼びかけ、地域での小さな音楽会、趣味会、談笑会、体操会、清掃会、寄り合い、町内会、自治会、食事会など。

④支援制度・施設条件:自立生活ができるための各種支援やカウンセリング・システム

例えば NPO 活動の活用、高齢者のための防犯・緊急支援交番の設置、地域医療システムとホームドクター(カウンセラー・医師・クリニック・病院の連携)の存在、日常生活支援介護(食事、洗濯、掃除、入浴、介護等の必要に応じた適宜な支援)。

⑤社会参加への機会と制度

高齢者の持つ知識・技術等を社会との関係で役立てていくことは大切な生きがいに通じるものである。また、社会との関連を持つことで、生活に刺激と緊張、張りを持たす。例えば、行政、団体、一般社会が高齢者の社会参加プログラムを用意したり、ウェブの活用により広く自由に参加する機会を提供するシステムの構築。

⑥恒常的な制度の設定(国、自治体、民間)

保険、医療、年金などの制度の整備、柔軟で個性に対応する介護システムと人材の開発、精神面などを考慮した公的・私的カウンセリング制度の整備、各種ボランティアの促進などの官民一体となった社会整備が必要である。

⑦百歳の心理的理解

加齢の段階での精神的な部分における分析と再確認が必要である。日本人の精神文化、例えば死後の世界への妄想、先祖へのつながり、伝統宗教(農耕民族としての自然崇拝と儒教と仏教の影響)を見つめなおす。そして日常生活での「祈り」の時間・空間の導入。お墓と仏壇は死者と生者を結ぶものとしての再確認。

「百歳住宅」の生活環境開発アイデア

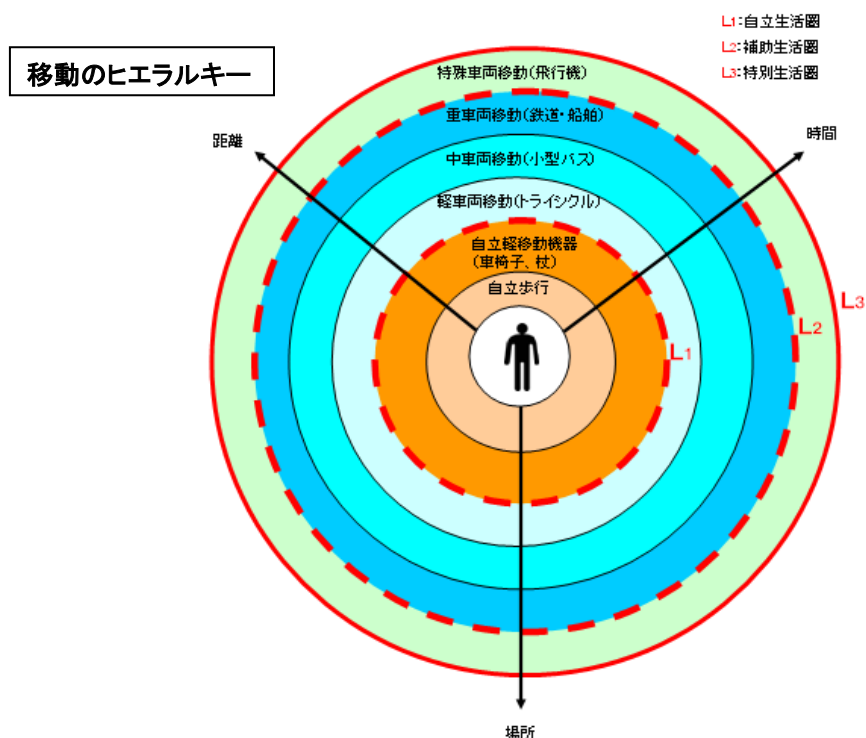
①移動性(Mobility)

自由に自立して移動出来ることは、最大の元気の素であり、加齢とともにこのモビリティが小さくなることは生活全体に影響を与える。このために、生活領域内や遠距離での移動性を促進するシステムの構築が必要となる。

具体的には、移動のヒエラルキーを確立し、それに対応する移動手段の創造と配備。例えば地域デマンドバス(電気式)、トライシクル(居住電気式二人乗りバイク)、短距離軽微移動車、住宅内移動車(車椅子)、移動ロボット車など。

機器開発には企業からの資金援助、無料使用システム(無料自転車利用システムなど)、税的支援等の社会的方策が要。

移動のヒエラルキーを人間を中心に円周的に考えたのが下図である。生活圏のレベルに対応する移動手段が配備されると、自立した行動が出来る。



②娯楽性(Amusement)

生活上のいろいろな楽しみを享受できることは、日常生活に変化をもたらす効果がある。例えば、各種娯楽施設、集会所、昼間集まりスポット、コミュニティ内にある支部図書館、移動図書館、移動レストラン、カラオケ施設、など。

③運動性(Physical Exercise)

日常的に体を動かすことは健康上のみならず精神上も大切である。自宅内や近くに気軽に体を動かせるスペースや用具が配備される必要がある。

例えば、トレーニング階段・空間・用具、敷地内回遊歩行路、散歩道路、ポケットパーク、ゲートボール場、運動公園、サイクリング・ジョギング道路などが利用者の状況・ニーズに合わせ、年間を通して使用できる配備が必要。

④支援監視性(Monitoring)

地域住民の行動の監視を地域コミュニティのシステムとして構築し、高齢者や幼児の安全と緊急時の支援を行う。相互防犯システムにも活用できる。例えば、交番、クリニック、店舗（コンビニ）、住人の目、地域住人監視所（交番的な監視所、NPO などの活用）、インテリジェントシステム、など。

⑤コミュニケーション性(Communication)

日常的に人と人の接触が生まれる仕組み。井戸端会議的な場所や公園や商店街の空き店舗を活用した、気軽に立ち寄れる施設の配備。会話ハウス、茶飲みパーゴラ、日除けバス停、高齢者向けコンビニ、通信集積施設（インターネット、電話、ファックスなどが自由に利用できる施設）、いろいろな情報が得られ、自己情報も掲示できる情報キオスクなどの配備。

⑥教養趣味性(Education)

空き店舗カルチャー教室、個人住宅利用趣味教室、地域教育施設（小中学校の講堂など）を利用した音楽ライブや講演会、カラオケハウスや喫茶店などでのイベント開催、など。

⑦社会活動性(Social Action)

専門性の再活用と登録システム。各種ボランティア、教育参加など。

9 「百歳住宅」のデザイン・イメージ

1G と 3E

地球的な問題は生活環境の変化を求めている。21 世紀の住まいのテーマは、「1G と 3E」がキーとなる。「G」は超高齢社会の加齢を考えた Gerontology(加齢学)と支援する科学技術である Gerontechnology(加齢工学)の利用。一つ目の「E」は、生涯にわたって安心・安全に暮らせる生活環境のユニバーサルデザインの基になる Ergonomics(人間工学)のデザイン。二つめの「E」は、自然と自然の素材との共生の概念の Ecology(生態学)の採用、そして三つめの「E」は、単なる効果効率だけでなく、自然のエネルギーを活用した経済である Economy である。

なお、文中掲載したイメージ図における人間の形は、フランスの建築家ル・コルビジェのモデュロールを利用して表現した。

1. 基本コンセプト

次のような基本的考え方を提案する。

①生活空間の構成

基本的な空間の構成は、「日常性の空間」＋「非日常性の空間」＋「祈りの空間」＋「 α の空間」からなる。

「日常性の空間」は、食事、就寝、団らん、設備などの単位空間。「非日常性の空間」は、接客、パーティ、年間行事。祭事などのための空間。「祈りの空間」は、仏間や床の間などの精神的空間。「 α の空間」は、家族の変化や行為を補完するための変化する空間をいう。これらの空間は時期・条件等のより柔軟な組み合わせと規模の変化を可能にする。

②最小限生活動作空間

シンプルに活動できる「生活快適活動空間寸法」の採用と「動作最適最小寸法」の利用。

③自然融合空間

日常的に自然（内外）との接触が出来、室内から視観出来る仕掛けにより四季を感じられる空間構成・繋がりをつくる。

④伝統的仕掛けの利用

伝統住宅の要素の利用。例えば、坪庭、縁側、堀炬燵、床の間、などの再評価と導入。

⑤地域型住宅デザイン

コミュニティ規模で、地域内で自立生活が出来る住まいと支援システム。

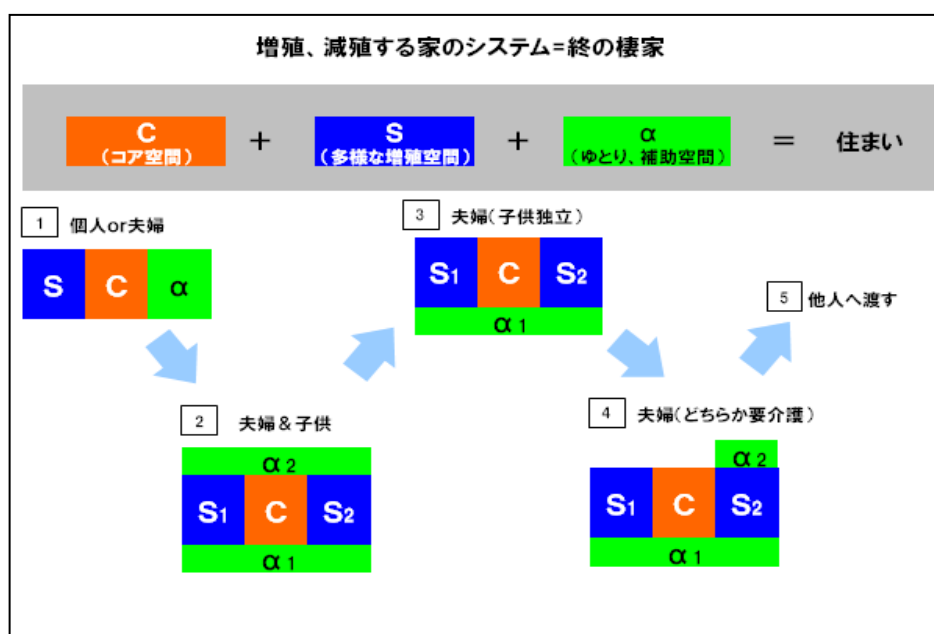
2. 建物のコンセプト

①小さな生活空間

「小さな」とは、人体寸法を基に、最低限必要な生活動作空間の組み合わせることにより、柔軟に構成された安心・安全・快適な生活が営める住まいをいう。

②空間の可変システムによるメタボリック住宅(増殖、減殖する住まい)

住まいはそれぞれのジェロン・ステージ(加齢ステージ)により増減・変化をする。一つの例としたのが下図の考え方である。



③設備の容易なりニューアルシステム

生活を快適にする設備類の進化は早く、適宜更新を繰り返せる建築と設備の相関システムが必要である。具体的には、躯体と設備がそれぞれ独立したシステムにな

っていて、さらに修理・更新が容易にできる「あきスペース」を持つことである。

④グリーンビルディング

日本の伝統的住まいは自然との融合で成り立っていたが、石油資源を基に製造された化学素材が住まいを構成するようになった。そのため、シックハウス症候群などの弊害を招いた。これからは、「3E」の思想によるエコ住宅が求められる。グリーン素材を用いたグリーン住宅、グリーンリモデリングである。

⑤ジェロンテクノロジー(加齢工学と称する)の採用

加齢工学の考え方を取り入れた日常生活支援道具、機器、設備、サービスなど。GPS による行動追跡機器、自動トイレ、行動モニター、ロボット、その他PC利用機器、など。

⑥ユニバーサルデザイン

加齢のプロセスに対応し、安全・安心して生活が出来る環境づくりに向けたユニバーサルデザインの適用。

⑦ペット共生住宅

人生のパートナーとなっているペットと仲良く生活が出来、ペット自身のストレスにならない空間や設備、仕上げ(床、壁)の配慮。

3. 建物の概要

①寸法:基本モジュール、人体寸法、動作空間、単位空間

モジュール (M) とは、建築の基本寸法のこと。個の寸法を整数倍することにより建物の各部寸法が決められる。人体寸法を基にしたフランスの建築家コルビジェのモデュロールは有名。日本においても人体各部寸法を基にした尺 (30cm) を室内寸法に適応している (例えば、畳のサイズ)。また、伝統的な施工方法に木割がある。

百歳住宅においては、基本モジュール は 100、300、600、900mm。ただし、高さ方向は、100、200、300mm を基本モジュールとする。

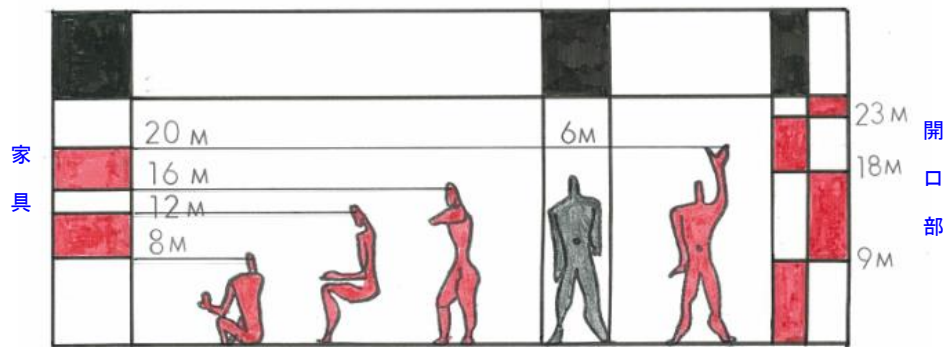
本来住宅の寸法は、そこで生活する人を基に決めるべきである。それは、人体寸法を基に、日常生活行為における動作空間の大きさに、関係する家具などのエレメントの大きさを加えた動作寸法を算出し、そのいくつかの動作空間を組み合わせた単位空間 (例えば、居間、食堂、寝室など) を組み合わせると住宅の寸法が決められるというプロセスが必要である。しかし、建築材料の製造、工事の方法、経済性などから寸法は体系化されているのが実情である。

<空間の寸法の法則>

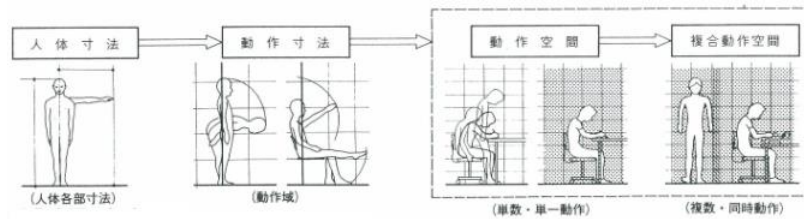
M:モジュール(寸法体系の基準となる最小寸法)

基本 M:100mm/平行方向:M×n、3M×n、6M×n、9M×n/垂直方向:M×n、2M×n、3M×n

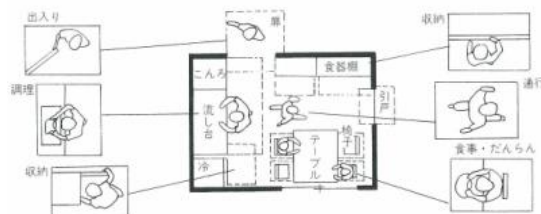
—寸法は「人体寸法」を基準とする—



<人体を中心とした生活動作と空間の大きさ>



<動作空間の組み合わせで単位空間化できる>



<設備空間の考え方>



出典:「インテリアの計画と設計」(彰国社)

②構造等の住宅の性能

品確法の住宅性能表示制度の性能項目の9つに準じる。具体的には、1) 構造の安定：地震や台風等に対する強度、2) 火災時の安定：火災の感知や燃えにくさ、3) 劣化の軽減：防湿、防腐、防蟻処理といった建物の劣化対策、4) 維持管理への配慮：給排水管、ガス管の清掃・点検・補修など維持管理のしやすさ、5) 温熱環境：住宅のエネルギー効果、6) 空気環境：化学物質に対する配慮や換気対策、

7) 光・視環境：室内の明るさを左右する開口部の比率、8) 音環境：屋外の騒音に対する遮音性、9) 高齢者などへの配慮：段差や手すりなどのバリアフリーの度合い、など。

③内装・仕上げ

環境負荷の少ない自然素材を基本にしたグリーン（エコ）材料の使用。また人体に親しみやすく、化学物質過敏症やシックハウス症候群にならない自然素材の利用。カビやダニが発生しない材料、工法の採用。

④室内設備(空調衛生設備・機器、照明、警報、電気設備・機器、調理機器類)

ジェロンテクノロジー(加齢工学)による生活支援機器・設備の配備。ユニバーサルデザイン、バリアフリーの考え方による設備類の計画。

⑤グリーン化(省エネ、省資源)

カーボン・オフや化石エネルギーへの依存軽減のために自然エネルギー（太陽光パネル、雨水利用、ソーラーウォール、風力発電、地熱利用など）の積極的な活用。

⑥インテリア

高齢者がその身体的、生理的、心理的な限界内で、安全・快適に生活が出来る考え方（ユニバーサルデザイン、バリアフリーなど）を基にしたインテリアデザイン。また車いす対応も考慮。

⑦外溝・環境ランドスケープ(エクステリア、庭、ランドスケープ)

道路とアプローチ、安全なパーキングスペース、玄関アプローチ、アクセス階段、安全手すりや誘導照明、緑化、自然グリーン壁、コミュニティ照明。

⑧防犯システム

建物周辺、玄関ドアのスリット窓、地域照明（コミュニティ・ライティング）、警報システム（向こう三軒両隣連絡システム）。

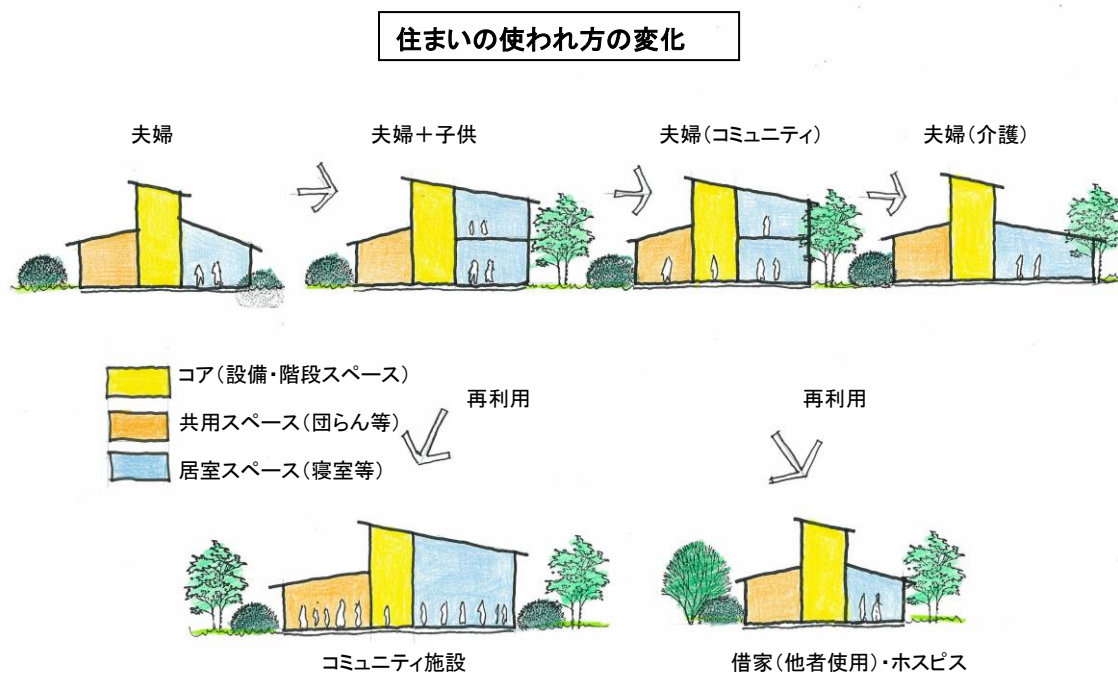
⑨地域通報通信システム

コミュニティ内で簡単に住人の状況が把握でき、住人からの連絡や要請などに対応する通信連絡システム。

⑩住宅の可変性

住宅の可変性とは、生活スタイルや家族の変化などに、生活空間が柔軟に対応し、最小限のリフォームなどにより、快適に住み続けられる住宅のシステム。ジェロン・ステージ（加齢ステージ）に対応する空間の可変性、例えば、変化自由な壁、動く壁、移動収納壁、衝立、生活最少スペースを作る建具システム（引き戸、回転扉など）。また介護・ホスピスに対応し、「送る空間」が構成できる（自宅で葬式ができる）。設備システムは、基本的には構造躯体とは独立した自由（配管、配線、修理・更新）な形式。

下図は、設備コア部分を中心に、家族形態の変化に対応して空間の使用方法が変化する考え方を示している。



4.インテリアデザインの考え方

①インテリアエレメント(インテリア空間を構成する要素)

高齢者が安心して、安全に使える高齢者用家具、カーテン、カーペット、照明器具などの選択と室内空間への適切な配備。

②色彩計画

高齢者の視覚性能に適合した色彩(色相、明度、彩度)の選択と自然色の再現、など。太陽光と照明との関連も考慮する。

③照明計画

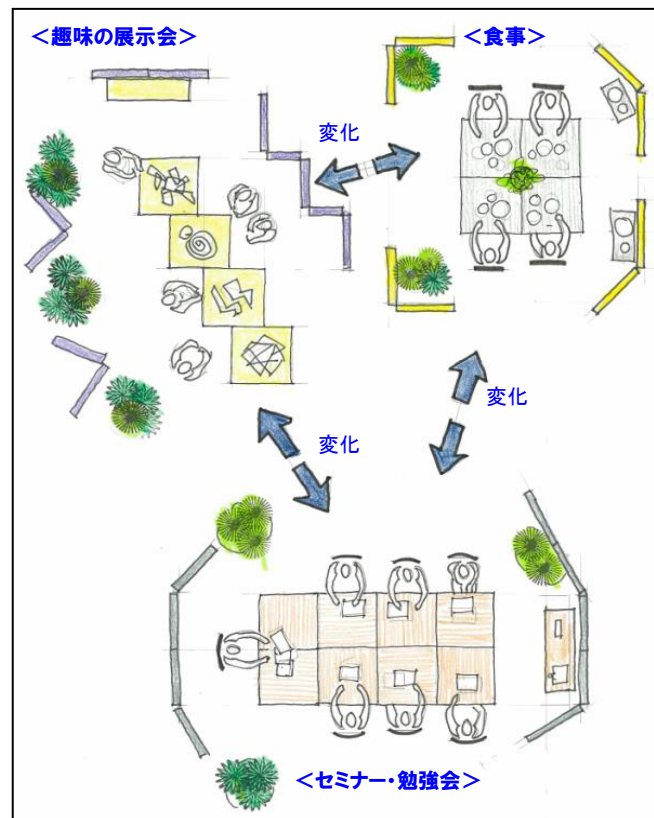
高齢者が安心していただける、かつ識別しやすい光環境の計画と照明設備の配備、など。特に夜間や日没、早朝時の高齢者の行動を安全に誘導する計画。また、室内の明暗が変わる場所・箇所への照明システムの配備。

④変化するスペース

日本の伝統的住宅の空間構成は分割型といい、住宅内を襖、障子、板戸により、空間の使用用途に対応しその内容・規模が柔軟に変化できるものであった。戦後欧米型の生活様式が取り入れられ、それに対応するそれぞれの部屋が独立した使用目的に合った空間配置、いわゆる連結型になり、住居の面積は拡大した。

高齢者の生活を考えると、移動や動作の軽減を目的とした生活空間の多様な展開・変化を、インテリアエレメントを適切に利用することにより、柔軟に生活スペースを構成する方法もひとつの提案といえる。最小限のスペースで生活に多様に対応できる伝統的空間様式を再考する時ではなかろうか。

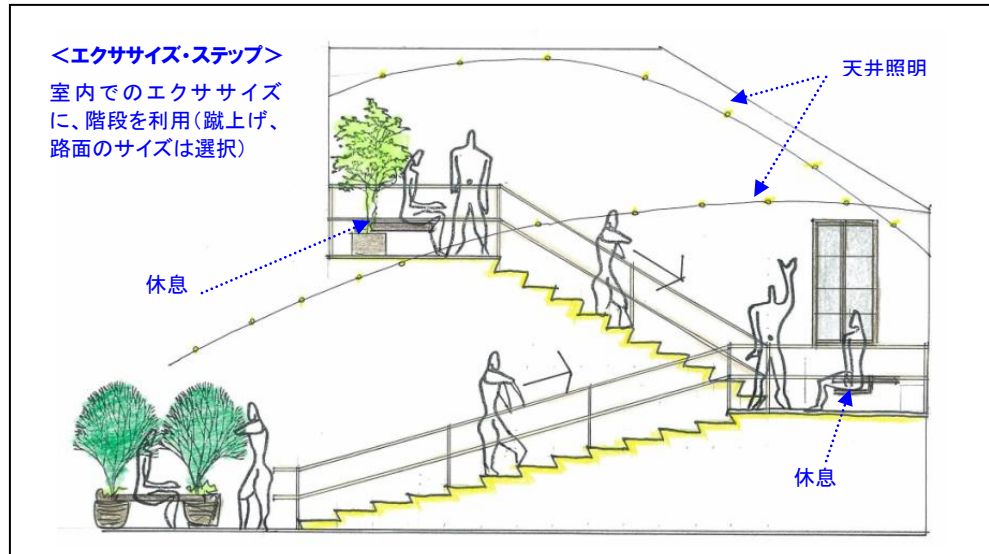
右図は、一つの広い空間を適切なインテリアエレメントを用いて多様な用途に変化させる例である。



5. 空間・設備のアイデア(日常生活に心と安らぎをもたらす空間装置など)

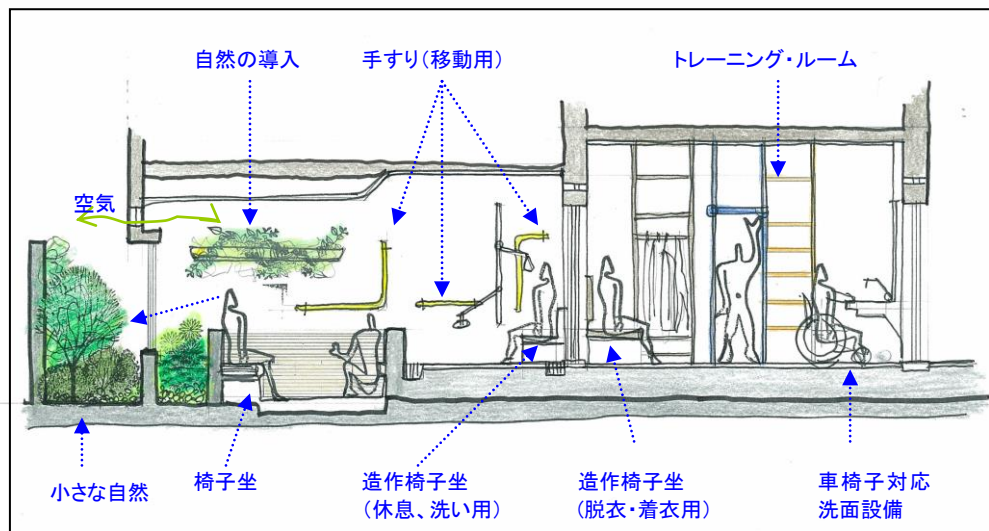
①トレーニング階段

住宅内での健康維持、下肢の鍛練、軽運動のために階段を利用した設備。蹴上げは、100～150mm、踏み面は300～400mm。階段両側に手すり、天井には照明設備、上下階、踊り場には休息設備。四季を通じて使える簡易的な屋内運動設備。



②ぶら下がり手すり、エクササイズ梯子

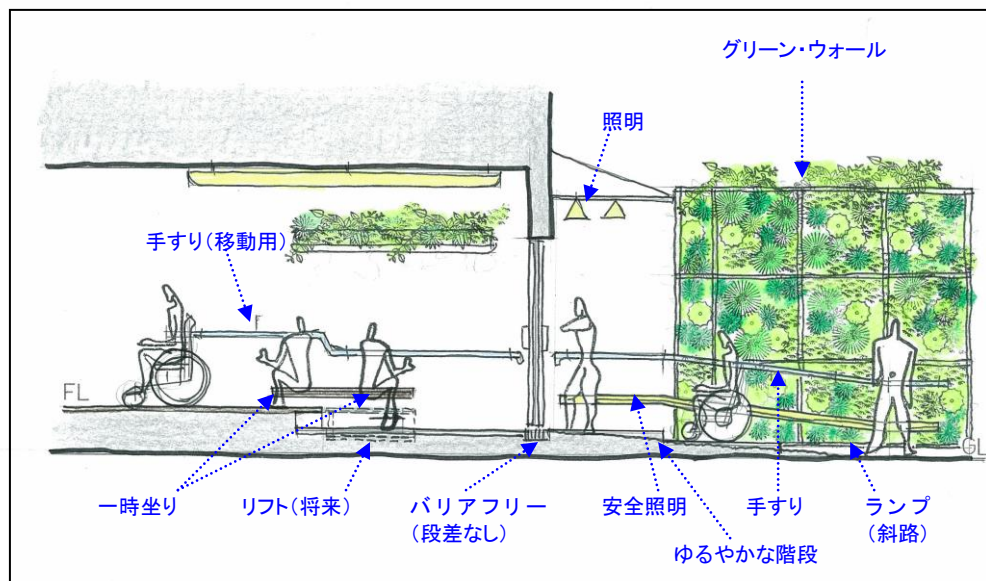
背骨の矯正、体のバランス調整、ストレッチが気軽にできる設備を浴室に接した広いスペースを配置する。浴室、脱衣、運動スペースはバリアフリーにする。車いすでの移動も可能な仕上げとする。浴室内は安全に座って体が洗える椅子設備、浴槽内でも座れる椅子設備が配備され、浴室から自然の庭の景観をみることができる。



④内外のアクセス

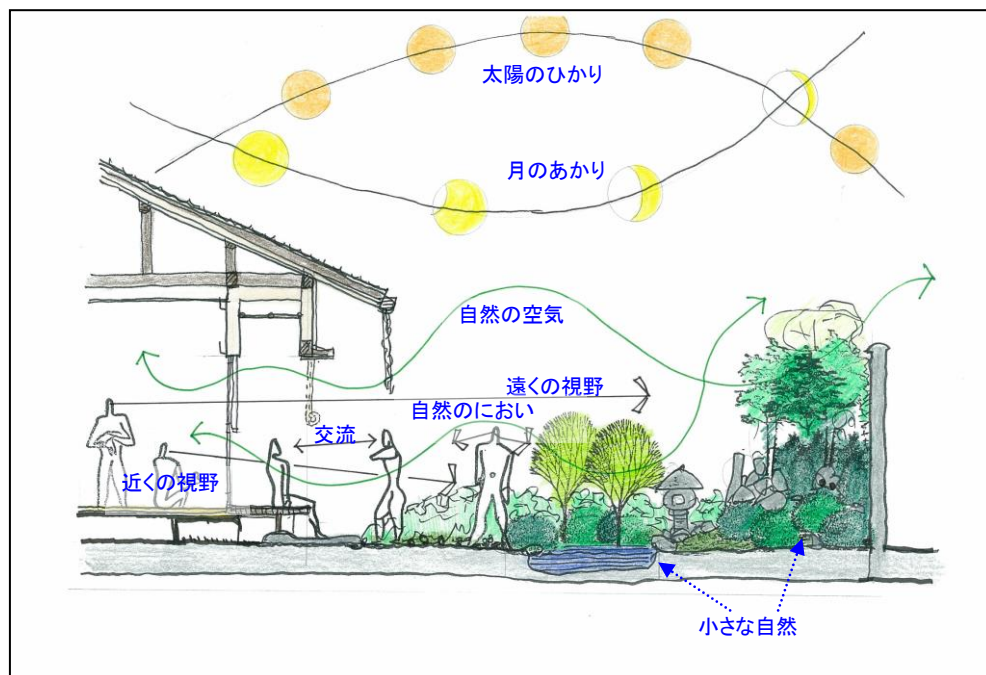
玄関までのアプローチは緩やかな階段と斜路(車いす対応)。階段に沿って手すりや足元照明。自然再現の壁緑化。玄関内には履物の着脱用の坐と連続した手すりを配備。車いす対応のリフトのピットも事前配置。

玄関ホールは歩行トレーニングに利用し、歩行感覚、バランスの調整。玄関段差は踏み台動作練習として利用。



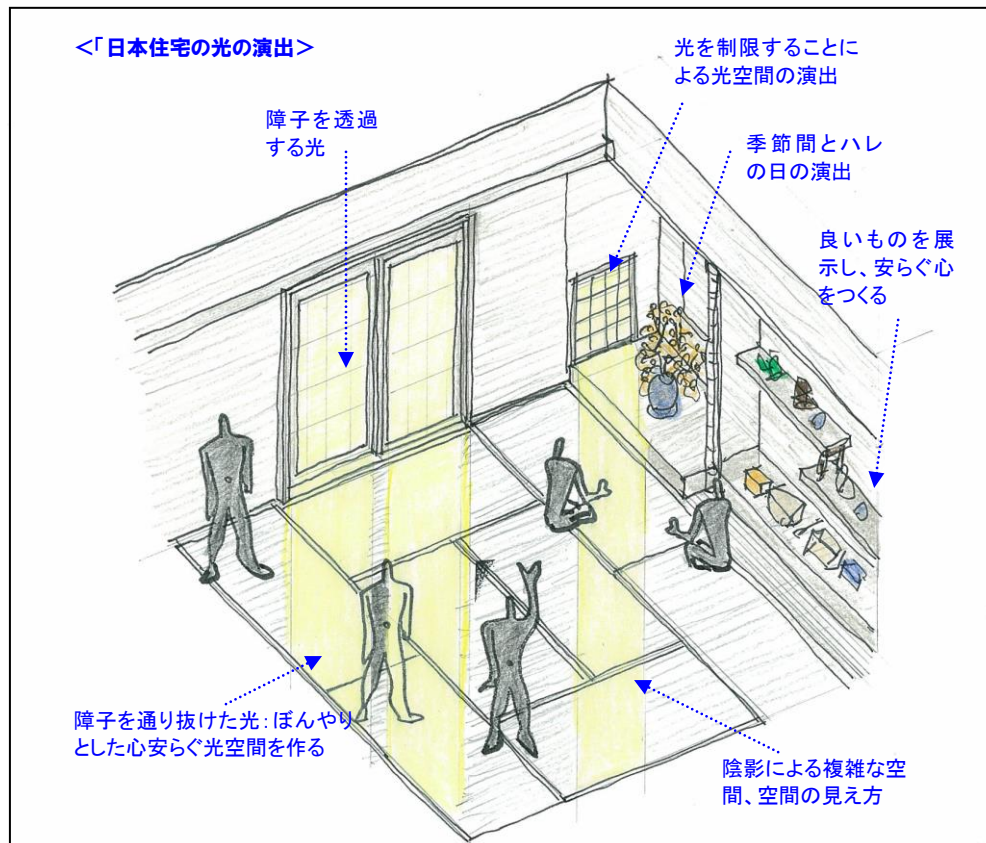
⑤縁側

自分の時間、近隣とのつながり、自然とのつながりを目的に、縁側及び縁側空間を配備。日中(光の変化)、夜間(明りの移動)のそれぞれの光空間を楽しむ。



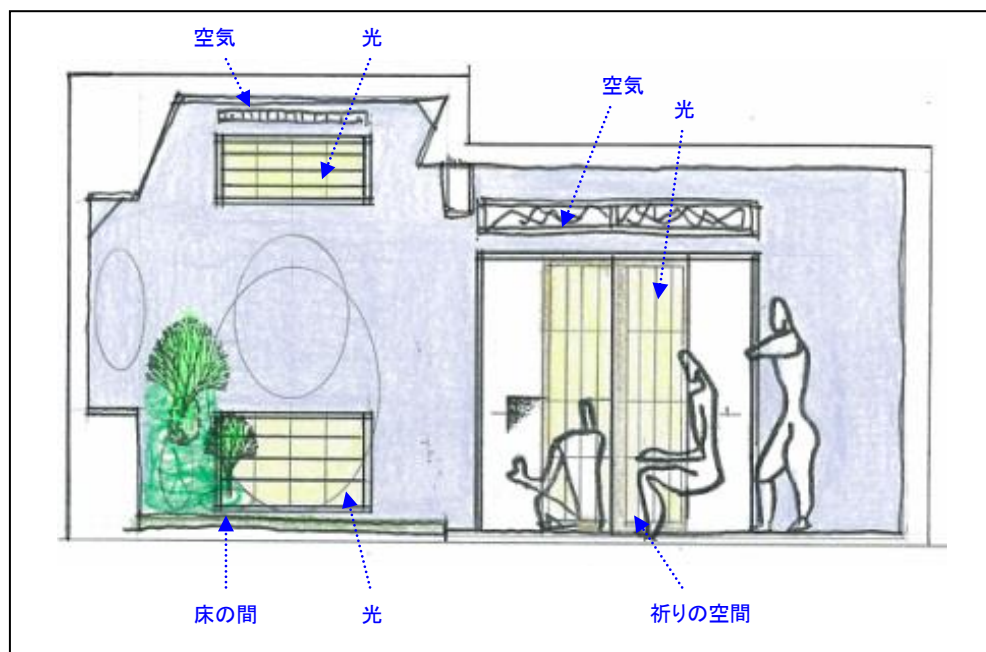
⑥床の間

日本のアールスペース、季節感の表現、お客さまへの気持ち表現としての床の間。
障子を透過した光による陰影楽しむ。



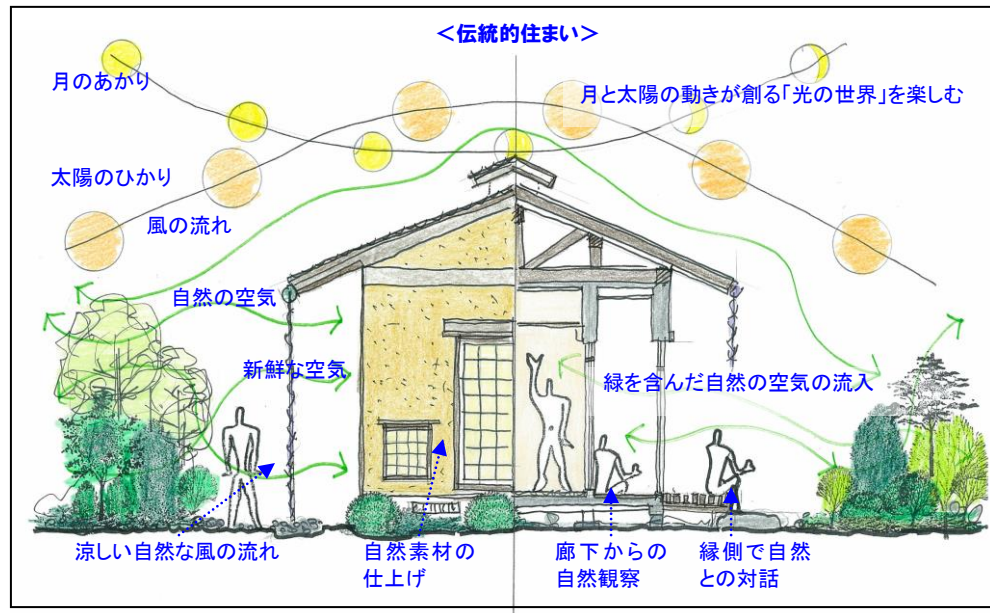
⑦祈りの空間

精神文化の源である祈りや瞑想の空間の設置。



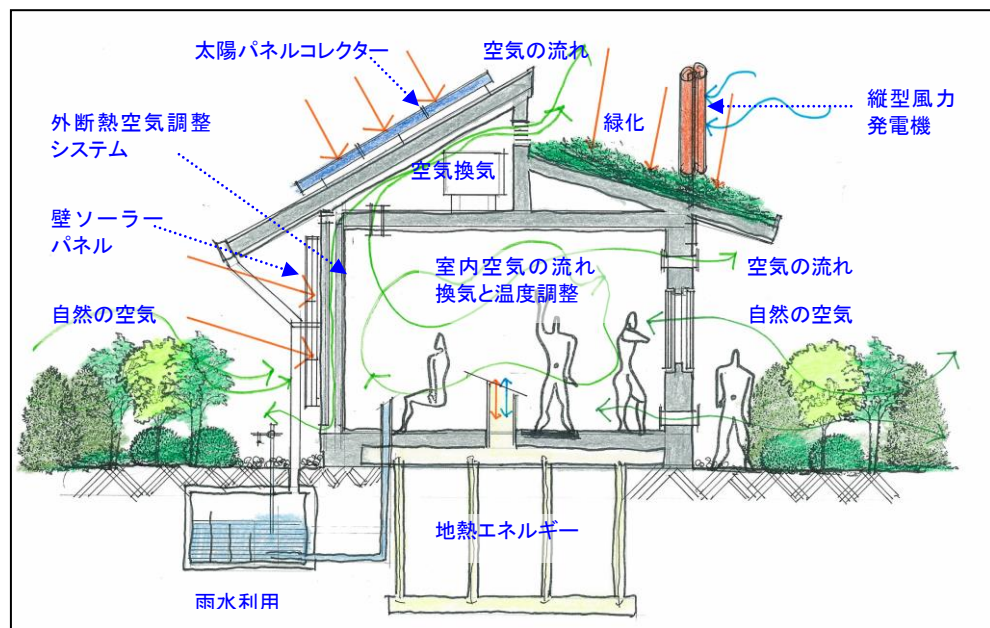
⑧自然との融合を目的としたデザイン

窓、間戸は風、光、においの取り入れ口。軒、障子は陰影の演出、光の調節。縁側は人と自然との交流。畳は休息の素材、自然の匂い。樹木や草を通り抜けた新鮮な空気との接触ができる。



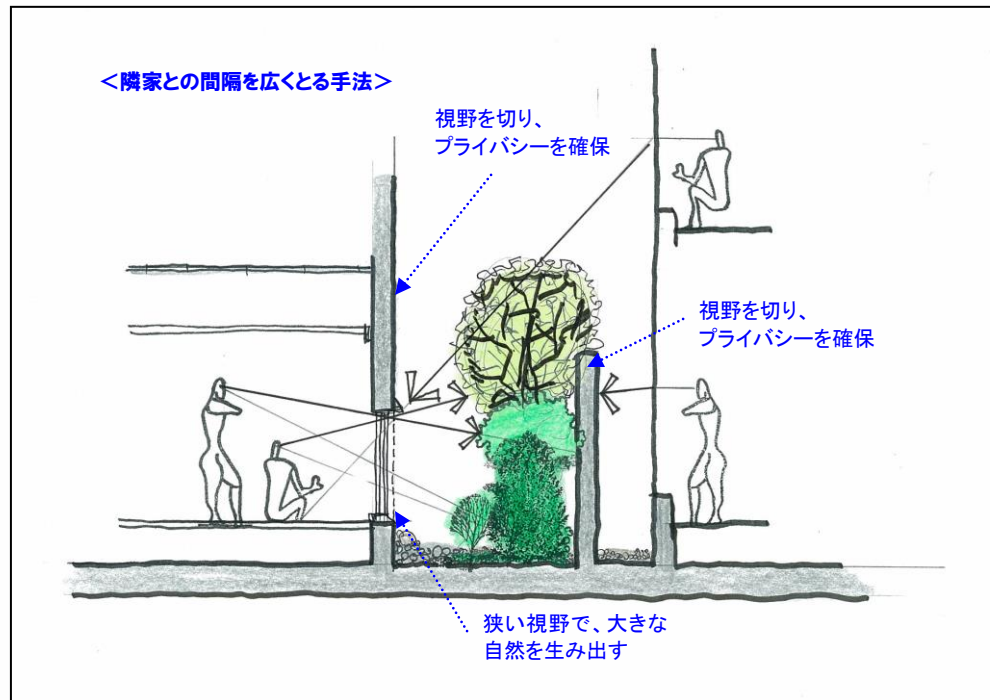
⑨室内環境：自然エネルギーを活用した断面計画

アンビエント・五感で感じる生活。光、風、空気、温度、湿度、動線、視線などのコンビネーション。



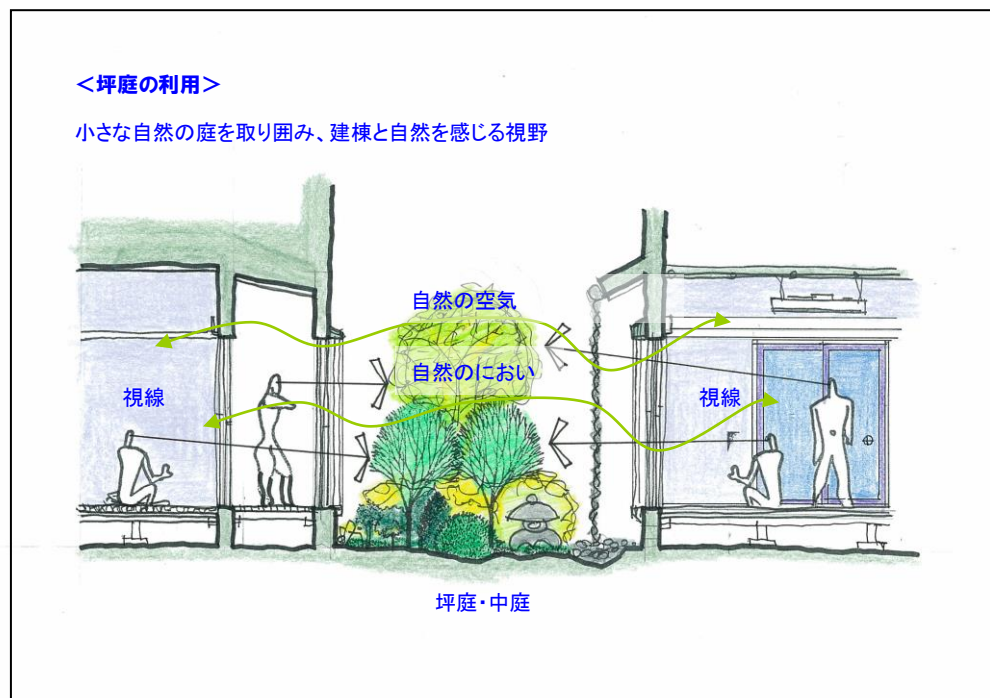
⑩視線を切る

プライバシーの確保、自然景観のために開口部の位置を工夫する。狭い敷地と境界線を広く、奥行き感を出す仕掛け。



⑪中庭

小さな庭（坪庭）を建物の中心に配置し、自然を室内に取り込む。また、四季折々の自然との交流を深めることにより、気持の変化を楽しむための仕掛け。

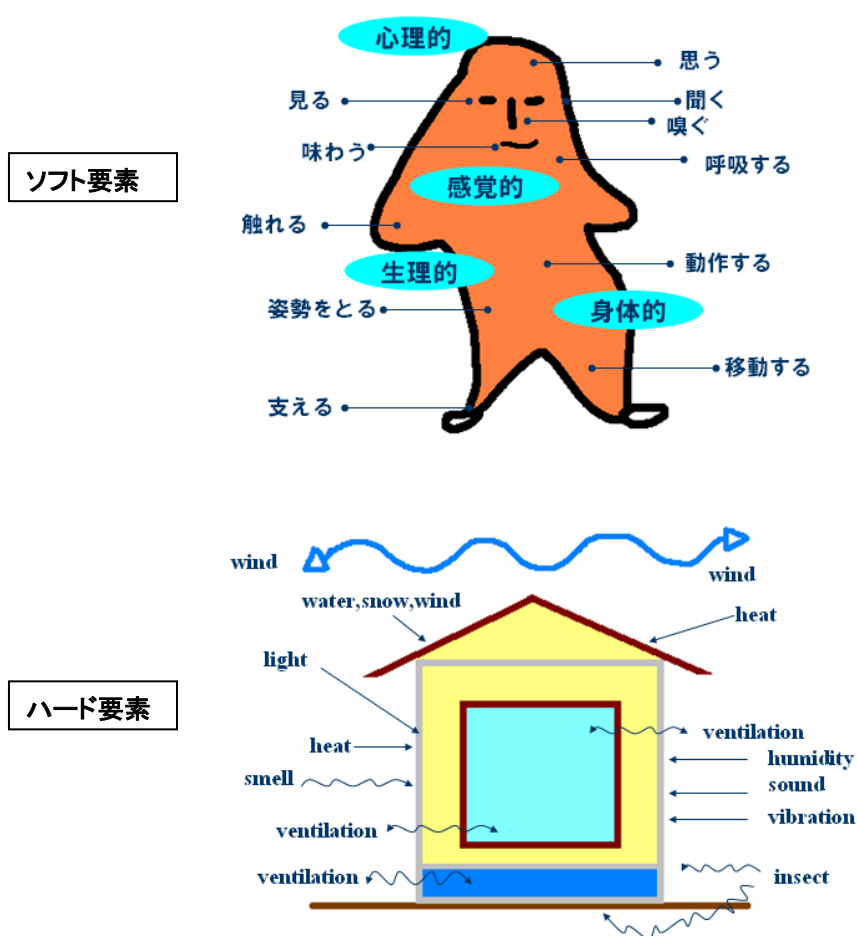


10 住まい環境の継続評価としての「ホームカルテ」

「ホームカルテ」の提案

住まいの POE (Post Occupancy Evaluation : 建物竣工後の総合的評価) の考え方をもとに、住まいの健康度を経年変化で捉え、建物の経年的性能の履歴に加え、住む人の健康度の履歴を記録するカルテを提案する。

国が提唱している「家歴書」はハードな要素が中心であるが、「ホームカルテ」はそれに住まい手のソフトな要素（日常生活における生理的、感覚的、身体的、心理的な状態の経年変化）と維持管理や社会的要素を加え、総合的に評価を試みるものである。



「ホームカルテ」の概要

①ホームカルテの主旨

住まいは建物が完成して終わりではない。建設前に意図したことは設計図にすべてのもっているわけではない。住み始めて、初めて住み手との相関が生まれ、それを何年も経て住まいとしての評価ができる。住み手は生物（日々変化するという意味）であり、時間の経過とともに進化していく。しかし、物理的な建物は時とともに老朽化していく存在である。ここに、住み始めてからの問題の所在を見つけ、それを建設前に生かす方法が必要になる。

また、住み手の様々な経年変化に対応するためにも科学的な事実の記録が必要で、それをもとに住まいの物理的改善（リフォームなど）を行う必要がある。また、今後住宅の評価の基準ともなり、住宅の価値が住み手の財産となる時代に適応することも目的とする。

②ホームカルテの主旨

大きく二つの健康度という概念で捉える。一つは、建物の健康度（ハード）で、主として性能を中心にした要素。もう一つは住人の健康度（ソフト）で、医学や感覚生理や心理的要素。

安全評価、変化対応、性能評価（建築性能表）、すみ心地評価（官能検査）、健康度評価（生理学的記録評価）、住宅価値、住み替え、リフォーム維持管理マニュアル、耐用年限（物理的耐用年限、社会的耐用年限、税法上の耐用年限）、LCA（Life Cycle Assessment）評価、コスト評価（ライフサイクル・コスト）等の評価手法を含む。参考資料として、住宅性能表示項目基準、長期優良住宅基準、高専賃住宅基準、高優賃住宅基準、UD 基準、高齢社会対応住宅基準、住宅公団維持管理基準、建築学会維持管理基準、建築基準法、消防法、JIS・JASS 規格、ISO 規格、室内事故ケガ、日常安全、安全工学、人間工学、防犯マニュアル、などがある。

③ホームカルテの構成

ホームカルテは、概要的記録・評価と詳細的記録・評価からなる。この理由は、対象とする住宅を記録・評価する時、合理的かつ具体的な項目が設定できる状況とそうでない状況があるので、柔軟な記録・評価方法が必要であるからである。

概要的記録・評価項目としては、1）加齢学的記録・評価項目、2）エコロジ的記録・評価項目、3）エコノミ的記録・評価項目、4）住人日常健康記録・評価項目、など。

詳細的記録・評価項目としては、5）建物性能記録・評価項目、6）ユニバーサルデザイン記録・評価項目、7）デザイン（エクステリア、インテリア）記録・評

価項目、8) 室内空気環境記録・評価項目、など。

④ホームカルテの記録

デジタル情報として記録、保存、閲覧ができる形式。写真、ビデオなどの視覚情報や会話記録などの音声情報も添付するのが望ましい。

⑤ホームカルテの評価

点数評価と記述評価により、住まい手、建設業者、設計者、そして公的第三者評価機関にも分かり易く評価できる形式。

⑥ホームカルテの使い方

住宅の性能判断、検査記録の方法、データの保存・利用法、関係会社・担当との連絡法、不動産（売買、賃貸、分譲時）の評価、リフォーム、増改築などのタイミングやメンテナンス状況などが把握できる。

資料編

関連資料等

1. **Social Gerontology(A Multidisciplinary Perspective)**

Nancy Hooyman／H.Ausman Kiyak／Perso Allyn and Bacon 2008

2. **Healthy Aging(A Lifelong Guide to Your Physical and Spiritual Well-Being)**

Andrew Well, M.D.／Alfred A.Knoff New York 2005

3. **ジェロントロジー加齢の価値と社会の力学**

ロバート・C・アッチェリー／アマンダ・S・バルシェ共著

(㈱ニッセイ基礎研究所ジェロントロジーフォーラム監訳／2005年発行)

4. **養生訓**

海原益軒著／杉靖三郎編者（徳間書店 昭和43年発行）

5. **インテリアの計画と設計**

小原二郎／安藤正雄／加藤力（彰国社 1986年発行）

6. **住居設計論**

内堀繁夫 編著（理工学社 1994年発行）

7. **The Green Braid(Towards an Architecture of Ecology, Economy, and Equity)**

An ACSA Reader／ Kim Tanzer／ Rafael Longoria／Routledge 2007

8. **Life Worth Living**

(How Someone You Love Can Still Enjoy Life in a Nursing Home)

William H. Thomas, M.D.／Vander Wyk & Burnham, Ma.

9. **Universal Design(Creative Solution for ADA Compliance)**

Robertaa L.Null, Ph.D. with Kenneth F.Cherry (Professional Publication, Inc.) 1996

用語

【Centenarians】百寿者（100 歳）のひとつ。

【200 年住宅ビジョン】超長期にわたる維持管理にも配慮された住宅。世代を超えて循環利用される住宅のストックを狙いにした考え方。

【長期優良住宅】平成 18 年の住生活基本法の制定により、住宅のストック重視の政策提案を基に、住宅の長寿命化を図った住宅形式。

【超高齢社会】高齢者（65 歳以上）が人口の 14%以上超えた社会を高齢社会といい、日本はすでに高齢社会を超えて超高齢者社会といわれている。

【QOL】Quality of Life の略語。生活の質。

【ホスピス】終末医療を行う医療施設。

【Gerontology】加齢学。老化に関する学際的学問の総称。

【Gerontechnology】加齢工学。日常生活での高齢者の生理的、心理的、身体的な支援をする科学技術の総称。

【養生訓】江戸時代の科学者貝原益軒の著書。健康な生活の送り方を記述したもの。

【限界集落】過疎化などで人口の 50%が 65 歳以上の高齢者になり、冠婚葬祭などの社会的共同生活が維持困難になった集落。

【イニシャル・コスト】初期段階に掛る費用。住宅においては建設費など。

【ランニング・コスト】維持管理保全費のこと。メンテナンスの費用。

【ライフサイクル・コスト】初期段階費用と維持管理保全費を合算した費用。最近ではこれに建物の解体処理費用も加える。

【**分割型空間**】住宅の内部空間を襖、板戸、障子等の建具により空間を使用用途に合わせてフレキシブルに区画し生活する形式。日本の伝統的間取り。

【**連結型空間**】使用用途の決められた部屋を廊下で連結した形式。欧米の一般的間取り。

【**グリーン材料**】環境負荷の少ない省エネ、自然素材のこと。

【**グリーン建築**】省エネや自然エネルギーに配慮し、自然素材を利用した建築方法。

【**グリーンリフォーム**】グリーン建築のリフォーム版。

【**カーボン・オフ**】二酸化炭素 CO₂ の削減

【**Age(Aging) in Place**】人生の終末まで住みつけられる处。終の棲家の意味。

【**コミュニティ**】地域社会の名称で人間関係が維持できる集団、または大きさのこと。

【**POE**】 Post Occupancy Evaluation の略語。建築竣工後の建物の評価手法。

【**家歴書**】200 年住宅ビジョンで提案された住宅のカルテ。維持管理や建物評価に利用する。

【**官能検査**】人間の感覚を基に評価する方法。

【**耐用年限**】建物、設備などの寿命。物理的耐用年限、社会的耐用年限、法律的耐用年限がある。

【**LCA**】 Life Cycle Assessment の略。個別の商品の製造、輸送、販売、使用、廃棄、再利用までの各段階の環境負荷を明らかにすること。

【**品確法**】2000 年 4 月に施行された住宅品質確保促進法のこと。住宅の性能評価に対応する法律で、住宅性能表示制度、瑕疵担保責任の強化、紛争処理機関の設置、の 3 本柱からなる。

【**住宅性能表示項目**】住宅の品質確保に関する法律の一部。住宅に求められる性能を9項目にわたり評価基準を設定したもの。ユーザーに性能がわかりやすくする目的がある。

【**高専賃**】高齢者専用賃貸住宅の略。高齢者が独立して生活が出来る賃貸住宅。一定の居室の規模、設備などに一定の基準があり、生活支援のサービスを付与したものもある。

【**3R**】Reduce（減らす）、Reuse（再利用する）、Recycle（循環する）の意味で、資源の保全を目指す考え方。

【**動作空間**】日常生活の基本的動作の大きさ。

【**単位空間**】居間、寝室、食堂などの用途が決められた室空間。住宅はこれらの空間を結びつけた全体をさす。

【**インテリアエレメント**】インテリアを形成する要素。家具、照明器具、カーテン、カーペットなどをさす。

【**アンビエンス**】人間の感覚（五感）で捉えた空間の状態、雰囲気。

【**木割**】江戸時代に数寄屋住宅の施工に用いられた寸法体系。

■ 著者略歴（2013 年 4 月現在）

松浦 勝翼 まつうら かつよく

1944 年 千葉県木更津生まれ。千葉大学大学院工学部建築学科修了、米国ワシントン大学大学院建築学部修了。米国鹿島建設 Kajima Associate 勤務後、独立行政法人職業能力開発総合大学校東京校建築科教授を経て、現在、サンカルロス大学（フィリピン・セブ）教授、フィリピン共和国 Citem dti 日本マーケット・アドバイザー、恵比寿ジェロントロジー研究室室長。

著書(共著)等：インテリアの計画設計、インテリアコーディネーターハンドブック、インテリア大事典、建築大辞典、住居計画論、インテリア計画、他。

学会等：日本インテリア学会、日本人間工学会、日本福祉工学会会員。

編集・発行：

株式会社クレド 恵比寿ジェロントロジー研究室

東京都渋谷区恵比寿 2-28-7 恵比寿 MAY ビル 4F TEL：03-5488-7410 <http://www.eg-lab.com/>

株式会社岩田建設

大阪府堺市堺区市之町西 2 丁 2-4 TEL：072-229-2220 <http://www.iwata-kensetsu.co.jp/>