

暮らしのデザイン

レポート
第1回 2013.
9.28
[sat]

「高齢期の暮らしを支えるデザイン」

今回は「高齢期の暮らしをより豊かにする」ことをテーマに、健康状態に合わせた住まいや施設の利用のポイント、体型や嗜好に合わせた洋服の選び方について解説を行いました。

《講演 1》 これからの高齢期の住まい

高齢期の住まいや居住施設に関する制度や環境は、近年大きく変化しています。地域の中で自立した生活を継続する、または介護を受けながらも自分らしく毎日を送る。そんな暮らしを実現する住まいのあり方を見つめます。

講師：橋 弘志氏
実践女子大学 生活環境学科教授



■高齢者向けの住まい

高齢者向けの住まいは、利用者の自立・要介護度や経済状況に応じてさまざまな種類が用意されています。



□要介護度の高い利用者のための施設

「[A] 特別養護老人ホーム（特養）」「[B] 高齢者認知症グループホーム（グループホーム）」があります。

特養には従来、「居室は共同」「大食堂で一斉に食事」「食事や入浴の時間も管理される」というイメージがありました。現在はプライベートな居室が設けられて小規模な生活単位が構成され、食事や入浴も柔軟に提供される「ユニット型」施設が登場しています。

グループホームは住宅に近い設備で、利用者に馴染みのある環境が用意されています。

□自立度が高い利用者のための施設

「[C] 有料老人ホーム（老人ホーム）」「[D] サービス付高齢者向け住宅（サ高住）」「[E] ケアハウス」があります。建物の形態は、それぞれの施設が提供するサービスにより、居室と利用者共同の食堂・浴室を備えた「施設タイプ」、個別の居住空間に共用食堂を備えた「複合タイプ」、生活空間がわかれた「アパートタイプ」があります。

老人ホームの利用料はかつてに比べ低価格化し、特別養護老人ホームなどとの差が縮小しています。サ高住は現在12万人分相当が整備され、今後も毎月1万人規模で増えていくことが予想されます。

◇ [C]～[E]の施設に居住し、介護が必要になった場合

居住施設が「特定施設」の指定を受けている場合、施設の介護スタッフによる介護サービスを受けることができます。指定を受けていない場合、外部または併設された事業者と別途契約して介護サービスを受けることになります。

■住まい選びのポイント

自分のライフスタイルを見極め、希望の要求・条件に合った施設を探すことが重要です。施設の環境（建物・設備・立地）・サービス・費用・規約をしっかりと確認するとともに、現場を訪れ、入居者の表情やスタッフの対応、住まいの雰囲気をチェックすることも欠かせません。また、長く安心して暮らすためには、運営会社・組織の経営状況に注意を払うことも大切です。

《講演 2》エイジングとファッション

人は加齢とともに体型や姿勢、身体機能が変化します。時代の流れを取り入れながらその変化を活かせば、自分なりのおしゃれを楽しむことができます。ファッションで、日々の暮らしに彩りと楽しさをプラスすることを提案します。

講師：高部 啓子氏
実践女子大学 生活環境学科 元教授



■はじめに

日本では現在、世界でも類を見ないスピードで高齢化が進んでいます。こうした社会の中で、高齢者は自立していきいきと毎日を送ることが大切です。企業にとっても高齢層は大きなマーケットであり、高齢者を元気にする商品の開発が求められます。

■高齢化に伴う体型変化

[1] 寸法の変化

身長・体重の平均値は男女とも、60歳以降加齢に伴い減少していきます。しかし肥満度の指標であるBMI (Body Mass Index、体重(kg)÷身長(m)²の値)は、男性では23強、女性では22強の値を示し、若者に比べてやや太めであることがわかります。

身体各部位の寸法は、平均値では男女ともに、身長や袖丈、脚の長さなどの高さや長さの寸法は加齢とともに減少し、体幹部の幅や厚みや周囲長は増加します。特に男性ではドロップ(バストとウエストの差)の減少が著しく寸胴になっていきます。女性ではウエストや腹部がヒップより大きく増加し、ウエスト部の変化が顕著です。

バストやウエストの平均値は男女ともに加齢とともに大きくなるのですが、一方で度数分布の幅は若年層に比べて広がります。加齢にともない小さいサイズから大きいサイズまで範囲が広がります。

[2] 体型の変化

三次元画像で若年女性と高齢女性の腰腹部の形状を比較してみると、高齢女性は胴のくびれが減少し、腹部の突出と臀部の扁平が進行しています。若年層に比べて凹凸の少ない筒状の形状になってきます。

[3] 姿勢の変化

首が前傾し、胸椎の角度が大きくなって背中が丸くなります。また、その反動で腰椎の角度が小さくなり、腰部が扁平になっていきます。

〈ポイント〉

高齢女性の体型の特徴を受け入れ、若者とは違う特長を生かすスタイルを工夫してみましょう。

■身体機能の加齢変化

[1] 身体機能の加齢変化

手指の巧緻性低下や筋力の衰え、動作域の減少、視力や皮膚感覚の低下といった身体機能の変化が生じます。

[2] 皮膚感覚

皮膚感覚も若年時と変化し、肌触りや圧迫感など、服の着心地が気になるようになります。それぞれの皮膚感覚に関わる要素を下表で整理します。

皮膚感覚の種類	関係する要素
肌触り	衣服素材
圧迫感	衣服素材、衣服構造
温熱感	衣服素材
衣服重量	衣服素材、衣服構造
衣服間の摩擦	衣服素材、衣服構造

〈ポイント〉

高齢者のファッションには、大きくつまみやすいボタンを採用したり、腕を通しやすくしたり前開きにするなど、着脱しやすい構造を考えることが大切です。また、素材や構造により、着心地を良くすることも求められます。

■高齢者の衣服と色の好み

高齢女性は若年層と比べ、色や柄、服種について幅広い好みを持っています。

要素	好みの傾向
色	カラフル傾向、ベージュ
柄	無地、ベイズリー柄、千鳥格子
服種(上衣)	ジャケット、ブラウス、カーディガン
(下衣)	ゆったりしたパンツ、スカート
(全身衣)	スーツ、ワンピース、ジャンパースカート

〈ポイント〉

高齢女性は衣服を購入する際、手入れの容易性や素材の着心地、若々しく見えるか、着脱や動作のしやすさなど、「服の機能性」を選択のポイントとしています。また、「幅広いサイズ展開」を望んでいることもわかりました。

■最後に

ファッションで高齢期を元気に過ごすためには、下記がポイントとなります。「体型が変わって着るものがない」と嘆かず、前向きにファッションを楽しんではいかがでしょうか。

- ・着替えることで生活のリズムをつくる。
- ・細やかに組み合わせを考え、脳を刺激する。
- ・衣服材料の知識をつけて活用し、着心地の良い服を選ぶ。
- ・自分流のおしゃれ感覚を磨く。

【市民公開講座アンケートより】

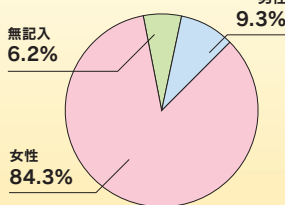
「高齢期のライフスタイルを考える上で参考になる」という声が寄せられています。

【参加者の声】

- 高齢者向け住まいの種類とその内容がよくわかりました。今後のライフスタイルを考える際、大変参考になります。(70歳以上/女性)
- ファッションのお話が大変よかったです。80歳を迎えましたが、太りすぎず、やせすぎないことを心がけ、明るい色づかいのファッションで元気に過ごしていきたいです。(80歳/女性)
- 新しい試みで素敵ですね。高齢化に向けて必要なテーマ・知識だと感じます。(60歳代/女性)

【参加者の属性】

〈性別〉



〈年齢別〉

