

シニア向け賃貸住宅「ヘーベル Village」入居者宅 訪問調査  
自立～フレイル期 後期高齢者の暮らし実態に合わせた設計指針を策定  
～安心・安全・健康長寿な住まいに必要な要素は『家事』・『思い出』・『災害への備え』～

旭化成ホームズ株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:川畑 文俊)シニア事業推進部およびシニアライフ研究所は、運営するシニア向け賃貸住宅「ヘーベル Village(ヴィレッジ)」の入居者を対象に、暮らしの実態を把握する訪問調査を実施しました。さらにその結果をふまえ、安心・安全・健康長寿な住まいに必要な要素を再整理した「ヘーベル Village 設計指針」を策定し、自立～フレイル期のシニアの健康寿命延伸を目指した「ヘーベル Village」の取り組みを強化しましたことをお知らせいたします。

### ■ 調査結果トピックス

1. 一人暮らしでも「家事(料理・洗濯・掃除)」にこだわりのルーティンがあり、家の中での活動量を維持している
2. 常備菜の作り置きや買い溜めなど「食材・食品の備蓄」の工夫で、3食調理を続け多品目摂取を実現する食生活を維持している
3. 住み替えによるダウンサイジングと断捨離においても、「思い出の家具や飾り」を持ち込み、居心地のよい場所を設けている
4. 災害不安から、建物構造には安心を求め、災害時に備えた備蓄を周到に行う傾向がある
5. コミュニティラウンジなどでの入居者同士の緩やかな交流が身近なつながりを充実させ、災害時の安心感にもつながる

入居者宅への訪問調査で明らかになった暮らしの実態より、自立～フレイル期の後期高齢者にヘーベル Villageで長く安心して健康に暮らしていただくためには、「日常の家事が行いやすい動線計画であること」「思い出の家具や飾りを置けるスペース・壁面があること」「食材・食品・災害備蓄品の収納・備蓄ができること」「身近な交流を充実させる空間としかけがあること」の4つの要素が求められることがわかりました。

以上を踏まえて設計で配慮すべき点を再整理し、「ヘーベル Village 設計指針」を策定致しました。

### <ヘーベル Village 設計指針>

- ① 外出しやすく、日々の家事が続けやすい設計・設備
- ② 災害時の不安に応える設計・設備
- ③ 自宅での落ち着ける居場所づくり
- ④ 緩やかなつながりを生む共用空間

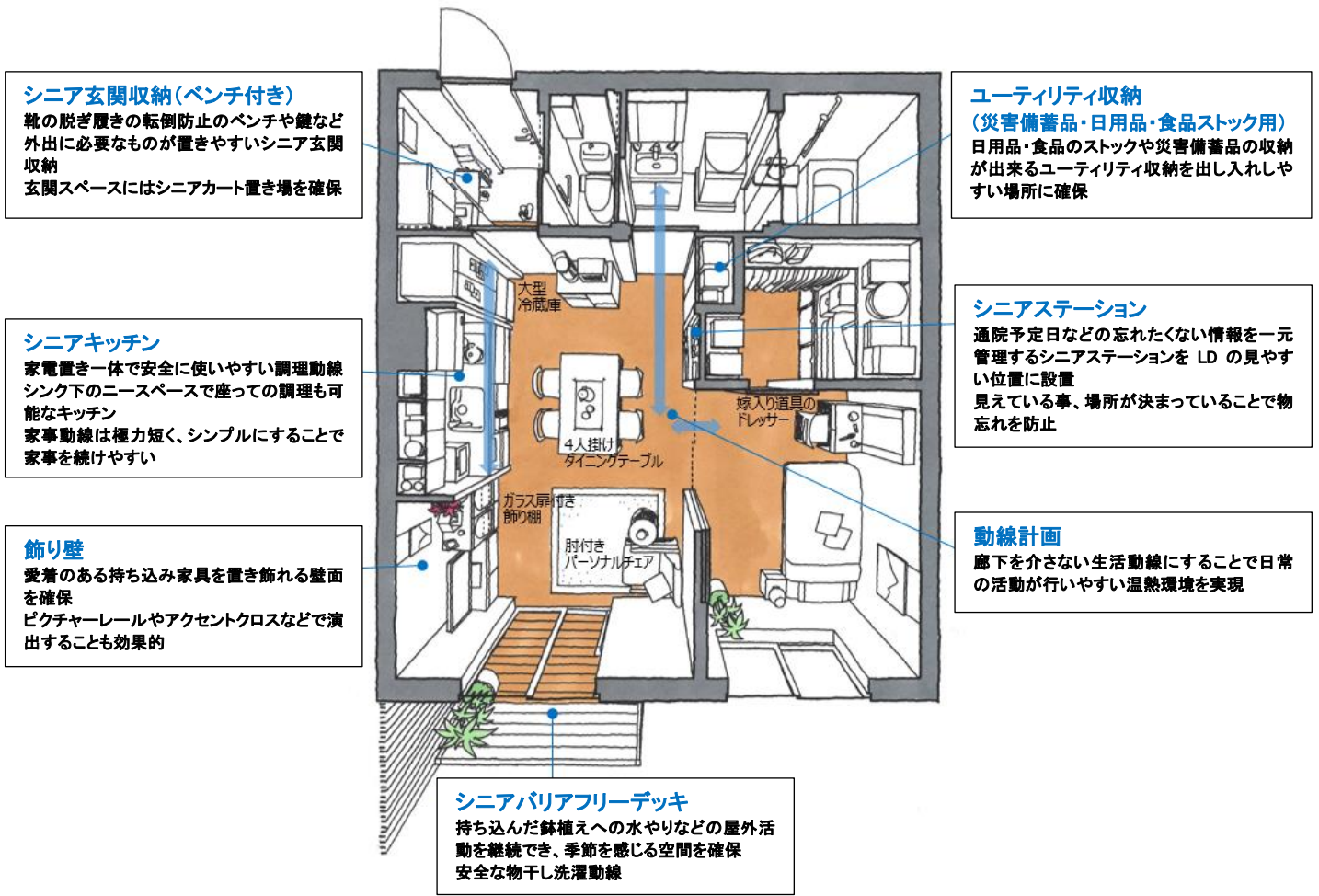
この設計指針を個別設計提案に活かし、今後も「ヘーベル Village」での生活を通じて入居者の健康延伸並びにQOLの向上に一層貢献できるように努めて参ります。

### 【問い合わせ先】

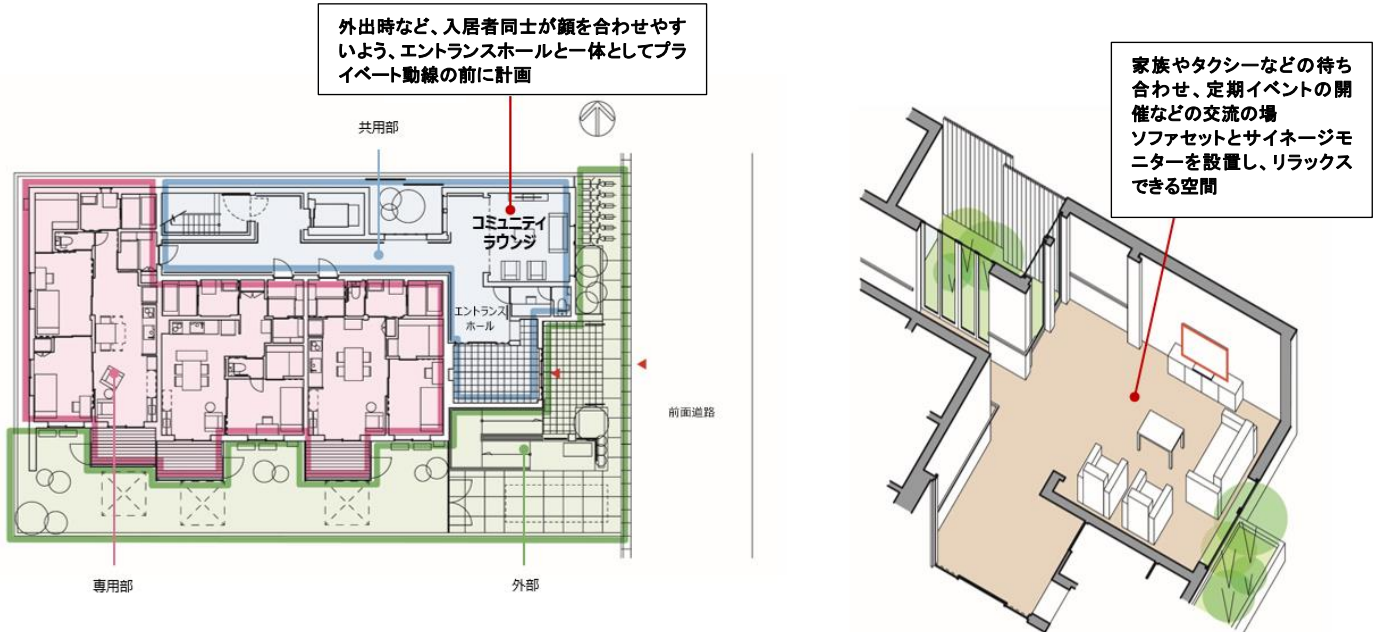
旭化成ホームズ株式会社 広報室 〒101-8101 東京都千代田区神田神保町一丁目 105 番地  
(電話) 03-6899-3010 (FAX) 03-6899-3400 (メール) j-koho@om.asahi-kasei.co.jp

# ■ 自立～フレイル期 後期高齢者の健康寿命延伸を目指した設計指針に基づく提案 概要

## 【専用部：居室】



## 【共用部：コミュニティラウンジ】



## ■ 調査の背景

当社では、早くから元気な高齢者の住み替えニーズに着目し、2005年より元気な高齢者の安心・安全な暮らしを実現する住まいを目指したシニア向け賃貸住宅「ヘーベル Village」を提供してきました。おかげさまで対象となる元気な高齢者ご本人に加え、都市部に住む子世帯からの呼び寄せニーズにも合致し、2022年10月末時点で東京



都・神奈川県・埼玉県・千葉県に 133 棟 1708 戸を運営しています。

一方、2019 年に実施した入居者アンケート結果などから、主な入居者である後期高齢者では入居者自身の健康認識とその実態に差があることがわかり、コロナ禍を経た今後の人生 100 年時代において、高齢の元気な入居者に長く健康に暮らしていただくためには、より一層、健康寿命の延伸に資するサービスを盛り込んだ住まいを開発していく必要があると考えました。そこで、介護・フレイル予防の第一人者である東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 研究部長 大淵修一氏と連携し、建物設計や相談員の関与内容、そして交流を生む仕掛けが一体となった「安心・安全・健康長寿応援メソッド」を開発。2022 年 4 月より提供を開始しております。

今回はさらに後期高齢者について、住み替えで重視していることや健康長寿に暮らすために工夫している事などを探る目的で、それらの実態をよりリアルに把握できる訪問調査を実施し、健康寿命の延伸に資する住まいづくりの要素を得ることを目指しました。調査では、自立～フレイル期のシニアにはこれまでの暮らしの習慣を大切に、愛着のある家具や飾りを眺めながら思い出と楽しく過ごしている実態が明らかになりました。これは、居室面積が限られるために自宅から家具をほとんど持ち込めない介護施設等とは異なり、自立したシニアが住むことを想定して居住面積を確保したヘーベル Village ならではの価値であり、健康長寿な暮らしを続けられる秘訣であると示唆されます。今回の設計指針の策定で、「安心・安全・健康長寿応援メソッド」の強化を図るとともに、これからもヘーベル Village 入居者の生活に寄り添った住まいの提供と改善提案を継続していくことで、健康寿命の延伸と社会保障費の抑制など超高齢社会における課題解決に貢献してまいります。

## ■ 調査の概要

- ・調査時期：2022 年 8 月～9 月
- ・調査方法：自宅訪問による実地調査とヒアリング
- ・調査対象：自立～フレイル期の HV 入居者 10 件

	入居形態	身体状況	年代	間取り	面積
1	単身女性	自立歩行～緩歩	80代後半	1LDK	48㎡
2	単身女性	自立歩行～緩歩	80代後半	1LDK	45㎡
3	単身女性	自立歩行～緩歩	80代後半	2LDK	62㎡
4	単身女性	杖～歩行器	80代後半	1LDK	46㎡
5	単身男性	自立歩行～緩歩	70代前半	1LDK	43㎡
6	夫婦	自立歩行～緩歩	60代後半	2LDK	62㎡
7	夫婦	自立歩行～緩歩	70代前半	2LDK	58㎡
8	夫婦	自立歩行～緩歩	70代前半	2LDK	60㎡
9	夫婦	杖～歩行器	80代後半	1LDK	45㎡
10	夫婦	杖～歩行器	80代後半	2LDK	62㎡

## ■ 調査結果

### 1. 一人暮らしでも「家事（料理・洗濯・掃除）」にこだわりのルーティンがあり、家の中での活動量を維持している

入居者のほとんどが毎日 3 食自炊をされています。キッチンには、シニアの身体機能に配慮した高さでありながら普段使いの食器や調理器具類を納められる収納量と家電置きが一体となったオリジナル仕様が、料理に伴う一連の動作（切る・洗う・煮る・焼く・盛り付ける）を負担なく行えるとご評価をいただきました。また、料理が億劫になってきた方には、シンク下のニースペースに椅子を持ってきて座って調理できるので自炊を促すなど、シニアキッチンの配慮が調理活動の維持継続に貢献していることがわかりました。一方、調理家電や調味料の数が想定より多く、置き場に窮している実態も浮き彫りになりました。

キッチン家電置き場が一体で便利

キッチンの収納に食器や調理器具をきっちり納める



夫婦、70 代前半、自立歩行～緩歩

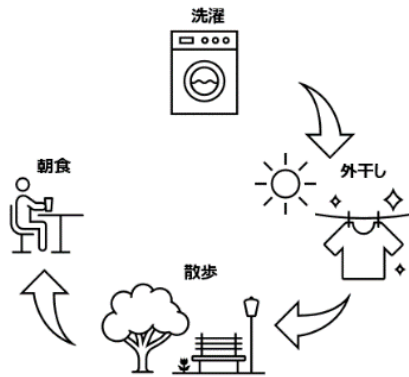


夫婦、70 代前半、自立歩行～緩歩

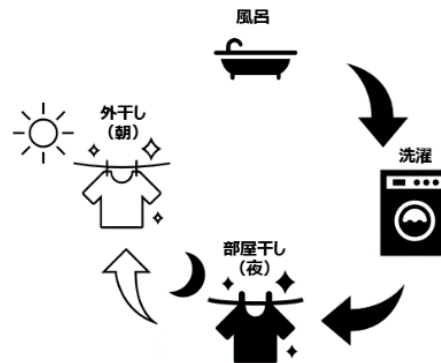


洗濯は、朝洗濯派と夜洗濯派がおり、毎日決まった時間に行うこだわりの習慣がありました。また、掃き出し窓前に設置した室内物干しがあることで、夜洗濯後の仮干しや雨天時の室内干しとして時間帯や天候に左右されずに洗濯を続けられ、生活リズムの維持に一躍を担っていました。

### 朝洗濯派のルーティン 例



### 夜洗濯派のルーティン 例



掃除について、シニアは家で過ごす時間が長いことから、少しの汚れでもすぐに掃除をするなど賃貸でも自宅の感覚で綺麗に暮らしていました。平日はモップを利用してちょっとした汚れを掃除し、土日にはまとめて時間をとって掃除機掛けをするなど、掃除にもルーティンがあることがわかりました。

## 2. 常備菜の作り置きや買い置きなど「食材・食品の備蓄」の工夫で、3食調理を続け多品目摂取を実現する食生活を維持している

食事は、3食好きなものを食べることで、準備負担を軽減すること、の両立を意識した暮らしをしていました。有名店の鍋セットや肉のみそ漬けなどのちょっといいお取り寄せ、近居の子世帯によるおかずの差し入れ、常備菜（きんぴらごぼうやポテトサラダなど）の作り置き、など日々の料理負担を減らしつつ毎回の食事に一品足し、手軽に多品目を食べる工夫をされています。このような食生活の工夫から、沢山の食品を冷蔵・冷凍しておける冷蔵庫サイズが必要で、一人暮らしの方でも400L前後（3～4人用）の大型サイズを使用している実態がわかりました。

また、新鮮な野菜・果物、毎朝食べるパンはお気に入りの店で購入するといった食材へのこだわりがあり、周辺で買い物をしやすく駅近でこだわりのお店にも出掛けやすい住環境が、自分で食材を選び自分で作って食べるという豊かな食生活を支えていることもわかりました。

### 冷凍室も充実の大型冷蔵庫



冷蔵：常備菜（きんぴらごぼう、切り干し大根、ポテトサラダなど）、子世帯の差し入れ（生姜焼き、グラタンなど）  
 冷凍：うどん、ちょっといいお取り寄せ（ねぎま鍋、肉のみそ漬けなど）  
 ご飯の小分け冷凍 など

単身女性、80代後半、自立歩行～緩歩

### 食品ストック



食品：パック米・乾物（海苔・鰹節・乾燥わかめ、うどん・そばの乾麺など）・レトルト品（カレー、親子丼など）、お菓子、缶詰など

夫婦、60代後半、自立歩行～緩歩

## 3. 住み替えによるダウンサイジングと断捨離においても、「思い出の家具や飾り」は持ち込み、住まい心地のよい場所を設けている

戸建住宅からヘーベル Village への住み替えにより、住まいの広さは1/2～1/3程度になります。住まいの広さに合わせて断捨離をしても、厳選した愛着のある品は住み替え先に持ち込み、日常生活で利用するなどの豊かさが見受けられました。愛着のある家具の中には、嫁入り道具として祖父母からプレゼントされた桐ダンスや、お父さまと初めてお酒を酌み交わしたテーブルなど大切な思い出がありました。また、多くの



方が持ち込んでいた家具としてガラス扉付き飾り棚があり、中にはご家族との旅行で購入したお土産や写真などの思い出の品、趣味で作った小物などの成果物などが飾られ、それらが良く見える場所を日常的に長くいる居場所としている生活がありました。

#### 愛着のある思い出の家具（居場所からの風景）



単身女性、80代後半、自立歩行～緩歩



単身女性、80代後半、杖～歩行器歩行

#### 4. 災害不安から、建物構造には安心を求め、災害時に備えた備蓄を周到に行う傾向がある

高齢者にとって「地震などの災害にあうこと」は心配ごとや悩みごとの上位に上がります<sup>※</sup>。ヘーベルVillage 入居の決め手としてご評価を得た建物構造の安心に加えて、水・ガスコンロ・ガスボンベなどの災害備蓄品も準備しておく用意周到さが見受けられました。これらを備える収納が不足していたり、位置や大きさなどの使い勝手が悪い場合、部屋や廊下に荷物が出し置きされたままになるなど、つまずき・転倒が心配されるケースも見受けられました。

##### 防災備蓄品のストック



単身女性、80代後半、自立～緩歩

##### 備蓄品の出し置き



単身女性、80代後半、自立～緩歩

※東京都福祉保健基礎調査報告書「高齢者の生活実態」（平成27年度）より

#### 5. コミュニティラウンジなどでの入居者同士の緩やかな交流が身近なつながりを充実させ、災害時の安心感にもつながる

普段から入居者同士が共用部で挨拶を交わすなど顔見知りであること、コミュニティラウンジでの会話をきっかけに交流の輪が広がるなど、高齢期に重要となる人とのつながりがコミュニティラウンジを中心に醸成されていました。またそうしたつながりが、「地震後に廊下に顔を出してお互いの安否を確認した」「1階の方に水害になりそうなときは2階の部屋にいらっしやいと伝えた」など、災害時の支え合いとなり安心感につながっていることがわかりました。

以上

## 《ご参考》

### ■ 元気なシニア向け賃貸住宅「ヘーベル Village」について

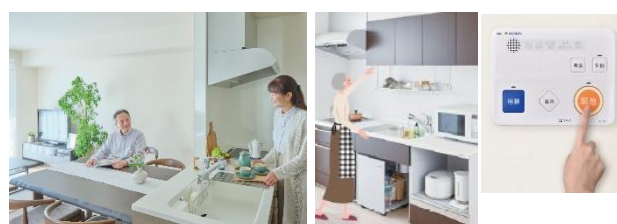
シニア向け安心賃貸住宅「ヘーベル Village」は、主に自立～フレイルの高齢者を対象とした自由で自立した生活を応援する「住まい」です。介護スタッフなどが常駐せず食堂を不要とした事業形態で、各住戸に住設備を完備しています。居室は、1LDK～2LDK（45～75㎡）の広さで、夫婦でのご入居も可能です。建物の共用部・室内のバリアフリー化のほか、サービスは、社会福祉士等の相談員による定期訪問（生活・健康相談、フレイル予防のはたらきかけ、情報提供等）、見守り・駆けつけ（緊急通報ボタン、ライフリズムセンサー）、医療機関連携、入居者同士のコミュニティ形成サポートなどのサービスを備えています。

ヘーベル Village 入居者の平均年齢は 79 歳で、75 歳以上の後期高齢者が 8 割弱を占めています。また、介護保険認定を受けていない方が 85%と健常者の割合が高いこと、夫婦 2 人で入居している方が 3 割を占めること、ヘーベル Village への住み替え後の子との近居割合が 7 割を越えることなどが、ヘーベル Village の特徴です。

#### ヘーベル Village の主な入居ターゲット



#### ヘーベル Village の居室と設備



ヘーベルVillage

元気なシニア向け賃貸住宅「ヘーベル Village」運営サイト URL:<https://www.asahi-kasei.co.jp/heibel-senior/index.html/>

### ■ 旭化成ホームズ(株) シニアライフ研究所について

高齢期の豊かな暮らしに着目し、それを支える住まいやサービスのあり方を探るために、シニアライフ研究所は 2014 年に発足しました。当社におけるシニア分野の研究の歴史として、1980 年の二世帯住宅研究所発足時から、親世帯様向けの研究にも取り組んでいます。現在は、住宅分野に限らず、医療・介護・福祉などの外部機関や専門家と連携しながら、幅広く研究を進めています。

くらしノベーション研究所「シニアの住まい方研究」URL:<https://www.asahi-kasei.co.jp/j-koho/kurashi/kenkyu/senior/index.html/>