

## 高齢期の“住まい・環境”診断サーベイ

1	家の中には階段や段差がほとんどなく、つまづきや転倒の心配はない。	
2	家の周辺には、坂道が少なく、また交通量も多くないので散歩をしやすい。	
3	家は、大きな地震や災害にも耐えられる耐震性がある。	
4	戸締りするところが少ないので、カギのかけ忘れなど、防犯面で問題がない。	
5	スーパーが、歩いて10分以内の場所にあり、日用品・食料品が容易に手に入る。	
6	冬場など、部屋や廊下や廊下の温度差は小さい。(急な温度差を感じにくい家である)	
7	栄養には気をつけており、インスタントで済ませたり、食事を抜いたりすることはない。	
8	体を動かすことが大切だと思い、散歩や軽い運動などをしっかりと行っている。	
9	趣味の活動や友人・地域との交流があり、毎日のように誰かと会話をしている。	
10	自宅から30分以内に「かかりつけ」の病院があり、自分をよく知ってくれている。	
11	自宅から30分以内に歯医者があり、定期的に治療やメンテナンスを受けている。	
12	起床・就寝、食事・入浴、趣味などの活動時間など、規則正しい生活を送っている。	
13	一人で食事をするようなケースは多くなく、誰かと楽しく食事をしている。	
14	どんなことでも話ができる、とても気が合う、心の許せる友人がいる。	
15	没頭できる趣味などの活動がある。自分のやるべき仕事や役割が明確になっている。	
16	いろいろとすることがあって、ヒマで時間を持て余したりすることはない。	
17	寂しさや孤独・孤立よりも、楽しさや自分の存在価値を感じることのほうが多い。	
18	お店や公園など、家の外に、癒しや楽しみが得られる場所や空間がある。	
19	日常のちょっとした手伝いを頼める人や、難しいことを相談・質問できる人がいる。	
20	自分のことを気にかけてくれていて、健康状態や安否の確認をしてくれる人がいる。	
21	段差の解消や手すりの設置、家のリフォームなど、将来、大きな出費は必要ない。	
22	体調が急変した時など、すぐに人が気づいてくれたり、人を呼べる状態になっている。	
23	今の自宅は売却価値・資産価値があり、相続する子も喜ぶだろうと思う。	
24	医療・介護・年金・相続など、難しい話には専門家を紹介してもらえる環境である。	
25	家や庭の掃除・修繕など、維持管理が大変にならないよう、すでに対応している。	
26	趣味の活動や地域活動など、社会参加をする場が近くにある。	
27	金融機関や公共の施設が、徒歩で行けるような比較的近い場所にあって、便利である。	
28	子供たちは、私の生活環境や健康状態について、かなり安心していると思う。	
29	自分や家族などについて、解決すべき問題は もうあまりなくなった。	
30	自宅の中には不要なものがあまりなく、断捨離が進んだシンプルな生活である。	

(○×をつけてください)

## 高齢期の“住まい・環境”診断結果

<p>安全な環境</p> 	<p>1～6番までの×の数を、右覧に記入してください。</p> <p>×の数が多いほど、<u>高齢期の身体的衰えに対応できていない住まい・環境</u>であると言えます。</p> <p>転倒やヒートショックなど家の中の事故で、要介護状態になり、健康寿命が尽きてしまうケースが実に多いということに注意が必要です。</p> <p>高齢者だけで暮らすには、地震などの災害に強い構造かどうか、防犯面で安全かどうかも大切なチェックポイントです。</p>	<p>_____個</p>
<p>健康の維持</p> 	<p>7～12番までの×の数を、右覧に記入してください。</p> <p>×の数が多いほど、<u>現在の環境で、健康を維持していくのは難しい</u>と言えるでしょう。</p> <p>高齢期の健康維持には、「栄養」「運動」「交流」が重要です。そのためには、自然な形でこの3つが実践できる環境にすることが重要になります。また、病院や歯科が近くにあることも、いざという時はもちろん、普段の体調管理においても大切です。</p>	<p>_____個</p>
<p>楽しみと癒し</p> 	<p>13～18番までの×の数を、右覧に記入してください。</p> <p>×の数が多いほど、<u>孤独や孤立の状態になる可能性が高くなります</u>。</p> <p>高齢期には定年退職や子の独立、配偶者や友人の死などで交流がなくなったり、役割や居場所を失ったりします。そして、この状態が続くと病気やケガや孤独死のリスクが高まります。充実した健康長寿を実現するには、楽しみや癒しが得られる機会がある環境に身を置くことが大切です。</p>	<p>_____個</p>
<p>備えと安心</p> 	<p>19～24番までの×の数を、右覧に記入してください。</p> <p>×の数が多いほど、<u>サポートしてくれる人や相談相手の不足によって様々な危険に囲まれています</u>。</p> <p>荷物運びや電球の取り換えなどを、やってくれる。書類の記入や機械の操作方法を教えてくれる。時折、健康状態や安否を確認してくれる人がいる。悩ましい問題の相談ができる専門家を紹介してくれる。万が一の事態に助けてくれる人がいる。高齢期には、そんな環境にいますことをお勧めします。</p>	<p>_____個</p>
<p>自由と気楽さ</p> 	<p>25～30番までの×の数を、右覧に記入してください。</p> <p>×の数が多いほど、<u>面倒や問題に囲まれた悩ましい日常</u>になっている可能性があります。高齢期は活動範囲が狭くなるので、スーパーや銀行・公共施設等が遠いと大変。広い家や庭の掃除は億劫になりますし、家の維持修繕にも大きな出費が伴います。そんな環境にいる親を、子供達も心配していることでしょう。断捨離をし、物理的にも精神的にも自由に暮らせる環境づくりが大切です。</p>	<p>_____個</p>