

高齢期の“住まい・環境”診断サーベイ

<当てはまる項目に「○」、当てはまらないものには「×」を記入してください。>

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	家は木造の一戸建てで、大きな地震に耐えられるかどうか、耐震性にやや不安がある。	
4	戸締りするところが多く、カギをかけたかどうか忘れてしまうので、防犯面が心配だ。	
5	ちょっとした買い物をするにも不便な場所に住んでいるので、よく車を運転している。	
6	冬場など、風呂に入る前後で、部屋の温度差が大きいと感じることがある。	
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	食事はほぼ一人で食べており、最近は、食事が楽しいとはあまり感じなくなった。	
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	特にすることがなく、時間を持て余し気味で、一日がとても長く感じる。	
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	家のリフォームなど、将来、大きな出費が必要かもしれないとやや心配である。	
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、相続する子も住まないだろうし、相続後の売却価値もあまりないと思う。	
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	今の自宅は、部屋数が多く、庭もあって掃除や維持管理が大変である。	
26	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。	
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、解決すべき問題がいくつかあり、頭を悩ませている。	
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。	

自己診断シート

1枚目で付けた「○」「×」を、上から順にそのまま『転記』の欄に書き写して下さい。
『転記』欄と その右側の『危険』が、一致している数を、『一致個数』の欄に記入してください。

		一致個数	転記	危険
安全な環境 	【診断・アドバイス】 3項目以上が一致していると、 <u>高齢期の身体的衰えに対応できていない住まい・環境である</u> と言えます。 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、健康寿命が尽きるケースが実に多いということに注意が必要です。 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大切なチェックポイントです。	個		×
				×
				○
				○
				○
				○
健康の維持 	【診断・アドバイス】 3項目以上が一致していると、 <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。 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い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。	個		×
				×
				×
				×
				×
				×
楽しみと癒し 	【診断・アドバイス】 4項目以上が一致していると、 <u>孤独や孤立の状態になる可能性が高</u> なります。 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。	個		○
				×
				×
				○
				×
				×
備えと安心 	【診断・アドバイス】 3項目以上が一致していると、近くに <u>人がいないリスクに</u> 囲まれている状況です。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、そんな環境にいることをお勧めします。	個		×
				×
				○
				×
				○
				×
自由と気楽さ 	【診断・アドバイス】 4項目以上が一致していると、 <u>面倒や問題に</u> 囲まれた悩ましい日常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。	個		○
				×
				×
				×
				○
				×