

# 最期の住まいのあり方は 元気な時に考えることが重要

最期まで自分らしい生活をした。こうした希望を実現するうえで、生活の基盤となる住まいは非常に重要なポイントです。そこで高齢者の住まいの工夫について、長年、建設の分野に携わってきた吉竹弘行・千葉商科大学教授と伊藤弘・一般財団法人日本規格協会標準化コンサルティングユニットフェローと話し合いました。

## 自分らしい最期に向け 早めに有老に移り住む

**高橋** 自分の望む最期を迎えるための住まいの工夫について考えたと思います。建築の専門家の立場から、どんな取り組みが必要だと考えますか。

**吉竹** 元気な段階から、最期まで看てもらえる有料老人ホームに移り住むことです。最期は介護が必要になり、誰かの世話になるわけですが、自分の趣味嗜好や暮らしぶりを知らない人に任せるのは不安です。理想とする最期を迎えるのは難しいでしょう。早い段階で移り住めば、元気な自分を知っている人たちに世話をしてもらうこ

とができるでしょう。

実は私の両親は二人とも有料老人ホームで最期を迎えました。母親からは、「最期は無理な栄養補給はしないで」という希望があったので、そのように対応し、2週間程度でゆっくりと亡くなりました。一方、父親は元気でしたが、飲酒の際に入浴し、いわゆる溺死をしました。父の妹も浴槽で亡くなっており、生前、「自分もそんな死に方をしたい」と言っていたので、本人にとっては理想的な死に方かもしれません。

私もできるなら、父親のように亡くなりたい、それができないなら安楽死したいと家族には言っています。死ぬ間際まで元気でいた

いので、パーソナルトレーニングに通っており、72歳ですが懸垂ができる体には仕上がっています。

**高橋** 北欧には「介護」と言う言葉がありません。自分で食べることができなくなった段階で「もう寿命だ」と吉竹さんのお母さんのように水分を絞る道を選び亡くなるからです。それに対して、日本では食べられなくなってからの介助が普通です。

ただし、状況は少しずつ変わっていくと実感します。たとえば、コロナ禍では、1週間前は歩いてきた人が急死してしまつたというケースが増えました。悲惨な話として聞かえるかもしれませんが、現場の人は「良い死に方ですね」とポ

ジティブに捉え、そして家族も同様に許容しているケースが多いと言っています。

日本では最近、独居高齢者の見守りにAI付きセンサーの導入が進められようとしています。しかし、果たしてそれがいいのか、私は疑問視しています。異変が起きたときにすぐに救急車で運ばれるため、一命をとりとめるかもしれないませんが、本人の望まない人生の最期になる可能性が高いからです。何が何でも生き続けたい人を除き、見守りは民生委員が1〜2日に1回たずねる程度がベストなような気がします。私もどちらかというと、「最近まで元気だったのに、突然亡くなった」というような自宅での死を目指しています。

**伊藤** 私の周囲でもがんの宣告を受けたら、積極的な治療をせず、好きなことをしたいという人が増



吉竹弘行  
千葉商科大学教授

## 高齢者の住みやすさには 規格寸法の見直しも必要

**高橋** 最期まで住み慣れた自宅での生活に向けて、たとえば、75歳からのリフォームについてはどう思われますか。

**吉竹** 1つはリフォームを専門に行う業者の選定がポイントになります。また、マクロ的な話をする、住宅設計の規格寸法の見直しも必要になると思います。業界以外の人は知らないと思いますが、日本の住宅の大半は、尺モジュール(91cm)で設計されています。これをメートルモジュール(100cm)にすると、単位が9cmも幅広になるので、車いすでも楽に生活できるような余裕のある環境をつくれます。現在は一部のメーカーだけに留まっていますが、今後の高齢社会を考えると、メートルモジュールを全面的に採用してもらいたいものです。

**伊藤** 確かにメートルモジュールは重要です。尺モジュールの住宅だと、車椅子になった段階で、その家では住みづづけることができなくなるということが少なくありませんから。

そのほか、段差の解消も必要になるし、筋力が低下してきた場合を考えると、開け閉めは引戸の方が簡単です。ただ、若いときはデザイン重視で、バリアフリーに食指は動かないので、住宅メーカーもそこまで意識していないのかもしれないですね。

**高橋** なるほど、確かに住宅を購入する段階では車いすや筋力低下まではイメージできていません。医学的な見地から言うと、温度管理も大事になるはず。そのほかには何かありますか。

**吉竹** 色彩も大切です。室内の色が統一されすぎていると、境目がわかりにくくなります。また、照度や断熱を考えた窓や車いす利用については壁も気をつける必要があります。たとえば、乗り降りするのが右からか、左からか、家具の配置も変わりますから。

**高橋** 今後、高齢者のための住宅戦略は重要なキーワードになると思います。60歳ぐらいで住み替えを含めて75歳からの暮らし方と、そのためのリフォームなどに取り組むと、その後の生活が楽になりそうですね。



伊藤 弘

一般財団法人日本規格協会標準化  
コンサルティングユニットフェロー

**伊藤** 最期をどのように迎えたいか、具体的なイメージはできていませんが、自動運転を含めたテクノロジーの進歩とその活用がポイントになるでしょう。

## テクノロジーの進歩と 使いこなす能力が重要になる

私には茨城県の南部で暮らしている、自動車の運転ができなくなったら、今の生活を維持するのはか

なり難しくなります。幸いなことに、最近では家電製品や自動車等の性能も上がり、「お風呂が沸きました」「この先、右折に気を付けましょう」など、さまざまな注意喚起をしてくれます。年齢を重ねるとともに、注意力が散漫になるなか、非常にありがたいです。一方でテクノロジーが進歩すると、それを使いこなすことが課題になります。たとえば、現在は新幹線や飛行機、ホテルの予約などはスマホ1つでできますが、毎回、きちんとできているのか、不安になります。会社員時代だと、周りにいる若い人たちに教えてもらえますが、引退するとそうした機会もなくなります。団塊の世代向けのビジネスとしては、有望かもしれません。

**高橋** デンマークはDXがかなり進んでいる国で、選挙等もデジタルで行われますが、デジタルができない人は代わりにしてもらって代理人を指定できる、デジタル後見人という制度があります。日本もDXの推進は必須となっており、デジタル対応に遅れた人たちがフォローするための制度が必要になると思います。