

80歳の二級建築士が挑む「バリアフリー」とは違う住まいづくり



100歳になっても

# ボケない家

五感をフル活用するための攻めのリフォームという新発想

人生100年時代がすぐそこに迫るなかでも、なるべく長く自宅に住みたいと願う人は多い。そのためのバリアフリー化もひとつの選択肢ではあるが、「ボケない健康な暮らし」を手に入れるためのリフォームの可能性を探る専門家がいます。その取り組みとは――。

\* 厚生労働省の推計によると、25年には700万

人以上、実に65歳以上の5人に1人が認知症を患う時代がやってくるとされる。

そのうえ、政府は介護サービス利用料の負担増を検討している。本格的に人生100年時代に突入すれば介護期間が延びて介護費用や施設の入居

費がさらにかさむことが想定され、できるだけ長く自宅で過ごし施設の入居期間を短くしたいという願望も生まれる。

そうしたなか、手すりの設置や段差の解消といった従来のバリアフリーの考え方ではなく、視覚や嗅覚など五感を刺激することで「ボケない家」



## 【実例を写真解説!】

天野氏がリフォームを手がけた室内。あえて「大きな段差=小上がり」が設けられている

を作る試みが専門家によって進められている。

多くの高齢者施設の設計を手がける一級建築士の天野彰氏が語る。

「日本のハウスメーカーの多くは限られた予算や規格に沿うように住宅を設計しているので、住むことで得られるワクワク感や五感への刺激の重要

## アドレナリンが出る

リフォームを考える際、“ああしたい、こうしたい”という願望や想像が頭を駆け巡り、計画を立てている時点で“頭を使う作業”になるという。

天野氏は戦国武将の築城になぞらえ、こう語る。「戦国時代、武将らは築城を己の最大のエネルギー源として、普請道楽」を究めました。現代の家づくりもスケールは異なるものの戦国時代と同様に“アドレナリンが出る取り組み”になるのだからと考えます」

性が考慮されておらず、長く住むと飽きやすい。そういう住宅を、脳に刺激を与えられるような

“ボケない家”にリフォームする取り組みを進めています」

この7月で80歳を迎えるが、意欲的に住まいの設計を続ける天野氏の考え方と実践例を解説する。

リフォームの相談に訪れた夫婦に“想像を超える提案”をすると、みるうちに目が輝き出すという。

「ごく普通の住宅に銀座のクラブのようなバースペースや高級ホテルのようなベッドルーム、中庭や日本庭園などの設置を提案すると、『そんなことが可能なのですか?』と、多くの人が目を輝かせ始めます。建売住宅や分譲マンションの造りでは考えたこともなかったような、住んで楽しい

家”を想像することで好奇心が湧いてどんどん頭が働くのでしょうか。ワクワクする家はボケを防ぐ

ことが期待できるのです。子供が独立して夫婦2人になった時がボケない家づくりのタイミングです。

一緒に考えることで夫婦仲も良くなるかもしれません(笑) (天野氏)

100歳になってもボケない家を目指すリフォームのポイントとして、まずは「五感への刺激が重要」だと天野氏は強調する。

「窓から見える眺望は大切で、広々とした庭や自然に囲まれるだけで気分が良くなるものですが、日本の住宅は狭い。そこで『錯視』鏡などによる目の錯覚”を利用することが効果的です。例えばマンションのベランダの柵を鏡張りにし、ベランダに白い砂を敷いて石を置く。そんなひと工夫で、狭いベランダでも立派な日本庭園(石庭)になり

ます。また、壁一面に青空や森の風景などが印刷された壁紙を張ると、まるで大自然の中にいるような感覚を視覚から得られるでしょう」

吹き抜けや中庭を作ることで全身で自然を感じる方法もあると天野氏は続ける。

「日本では古来、京都の町家など住宅密集地で採用されてきました。建物の内部に庭を作ることで、暗い家の中心部に光を取り入れ、風が吹き抜ける構造になります。目・皮膚・鼻で風や光を感じることで様々な感覚を刺激します。認知症対策には睡眠が重要とされますが、良い睡眠を取るには昼間に適度に光を浴びることが大切です。そういった観点からも中庭の有効性はあると考えます」

どんなに小さな家でも中庭を作ることは不可能ではないという。例えば一軒家の2階で不要となった子供部屋を壊して作る

るといった方法がある。増築ならぬ「減築」という考え方だ。

また、天野氏はバリアフリーとは異なる、攻めのリフォームでボケ防止を期待できる可能性があるとも考えている。例えば、「小上がり」の設置だ。

「和室と廊下に2〜3センチの段差があった場合、バリアフリーの考え方は転倒リスクがあるので段差を解消しますが、私の設計する“ボケない家”では反対に25〜40センチほどの小上がりの和室に改築します。段差を昇り降りする機会が増えることで足腰が鍛えられるメリットがあり、高いところでも眺めが変わることによって視界が広がり、脳への良い刺激になると考えます」

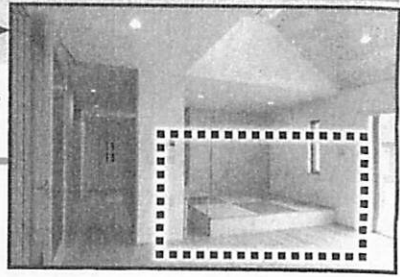
風呂やトイレなど自宅の各所に手すりを設置し、段差を解消して「危険を排除する」という考え方ももちろん大切だが、よ

天野氏設計の  
実例写真で見ると

## 五感に気を配った家づくりのポイント

### 視覚 目線を変えて視野を広げる……➤

普段と視点を変えることで視野が広がり、刺激が生まれると考えられる。小上がりを作ることで目線を変え、足腰を鍛える効果が期待される。

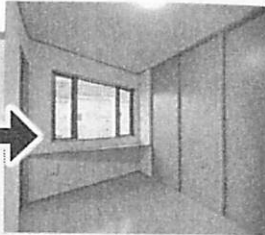


### 嗅覚 匂いで良い睡眠を促す

寝室の壁一面をヒノキなどの無垢材で板張りにしたり、観葉植物を置く。自然の匂いを嗅ぐことでリラックスして良質な睡眠につながり得る。

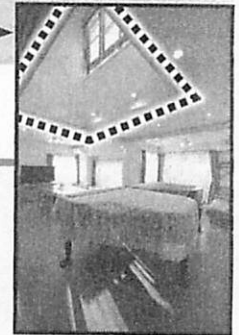
### 聴覚 防音対策で安眠できる環境を作る……➤

夫婦の寝室を防音カーテンなどで仕切ることなどでいびき対策などになり、安眠できる環境につながる。



### 触覚 中庭や吹き抜けで風や光を採り入れる……➤

余った2階の子供部屋を壊して吹き抜けにするなど、風通しや採光に気を遣うことで、目や皮膚を刺激してメラトニンを生成し、夜の熟睡につながる。



### 味覚 キッチンを趣味嗜好に合わせて変える……➤

バーカウンター仕様にするなど、歳を重ねるとおろそかになりがちなお食事を楽しいものに変える。



## 認知症の専門家も評価

り活動的でいられる家づくりを目指すというのが天野氏の考え方というわけだ。  
熟睡できるように寝室を木や植物の匂いで満たす、毎日の食事でワクワクできるようなバーカウ

ンターのようなキッチン仕様に変えるなど、落ち着きと刺激のバランスの取れた家にしていくのだ。ちなみに、上掲表のようなりフォームで予算はそれぞれ最大で100万円ほどだという。

それでは、天野氏の「ボケない家づくり」を認知症予防研究の第一人者はどう見るのか。

鳥取大学医学部教授の浦上克哉氏が語る。

「最近の議論では健康な人が自宅をバリアフリー化することは認知症の予防につながるが、むしろ足腰が弱まり外出時の転倒リスクを高める可能性が指摘されています。天野氏が提唱する小上がり

のように、段差を意識することは認知症予防とリハビリの面で合理的だといえるでしょう」

その他の試みも認知症予防につながり得るとい

う。

「良質な睡眠により、寝ている間にアルツハイマー型認知症の原因といわれるタンパク質アミロイドβが除去されるという学説があります。夜間の眠りの質を高めるために日光を浴びたり、嗅覚を刺激することはグッドアイデアといえます」(浦上氏)

研究の途上ではあるが、自宅のリフォームを工夫することが、ボケない未来につながる可能性は十分にある。

まずはワクワクする家づくりを考えることが第一歩となるはずだ。