

ジェロントロジー研究VOL.1

アメリカ研修報告

2007.5.6 ~ 2007.5.14

【アメリカ研修報告】

ジェロントロジーとは
先進高齢者施設視察
ワシントン大学会議参加
参加者雑感

株式会社 岩田建設

株式会社 クレド

ジェロントロジー(加齢学)を学ぶ目的

現在「高齢者」をめぐる環境は「暗く」、「苦しく」、「不幸な」、「孤独」というイメージではないでしょうか。介護による家族崩壊は良く聞く話です。年老いた親の介護で大変な話は良く聞くものです。日本の医療制度や保険制度は世界に誇るものですし、生活環境も清潔で、何でも食べられるのが日本の水準です。しかし、高齢者はあまり幸福ではありません。我々は誰でもこの「不幸な高齢者」になる可能性があります。

日本における高齢社会に対する対応は「対処療法」的であり、高齢者をどのように取り扱うかに重点が置かれています。その根源的な問題には取り組まない、つまり「予防療法」的ではないというのが特徴といえます。そこで我々はいち早く、この「高齢社会」に対するアメリカの最新の考え方「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「幸せな高齢者」となれるよう取り組みを進めるものです。

ジェロントロジーとは

ジェロントロジーとは、もともとパリのパスツール研究所で、ヨーグルトと長寿について研究していた免疫学者イリア・メチニコフ(ノーベル生理学・医学賞)が自身の研究を「ジェロントロジー」と名づけたことに由来しています。その後1929年の世界大恐慌などの社会変化をきっかけに、社会学及び社会心理学などの分野も取り入れ、幅広い見地から高齢化について研究していく学問としてアメリカで発展しました。

近年アメリカでは、この考え方を高齢者法の中に組み入れ、国策として推進してきました。国連では、1981年に各国へジェロントロジー教育の推進を勧告しました。さらに、2003年には欧州でEU-MAGというジェロントロジー教育がスタートしています。

これまでの「加齢(Agingエイジング)」研究は、医学や生理学が中心で、高齢化に対して「老いる」「衰える」というマイナスイメージしか見られませんでした。ジェロントロジーでは「年をとっても、元気で豊かに生き続ける」ことを研究・教育を通じて推奨しています。言い換えれば「生きがいの科学」であり、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上を目指す加齢研究です。加齢研究の中心である生物学はもちろん、心理学、社会心理学、社会学などの学際的視点から、QOL向上に向けた関係と構造を研究するものです。関連するテーマも幅広く、健康、心理、労働、退職、家計・経済、住居、死・スピリチャリティ、医療、介護、社会保険などを含みます。

我々自身の取り組み

日本のあるデータによれば、男性の場合、社会への積極的な参加(自治体、ボランティア等の組織)をしていることが長寿の条件として表れており、反対に高齢独居生活者は死亡率が高いとされています。つまり社会に参加せず一人で長生きすることは難しいようです。

このような意味において「どこに住むのか」「誰と住むのか」「どのような住まいに住むのか」「どのように住むのか」が「健康な加齢」の大きな条件になると思われます。性能、快適性、利便性はもちろん健康に年を取れる住まい環境が今求められているのと思います。

ジェロントロジーを学ぶことで、これからの住環境、そしてライフスタイルはどうあるべきなのかに取り組んでいきたいと考えます。

先進高齢者施設視察 1 Ever Green Family Homes (Seattle)

施設概要

認知症高齢者専用グループホーム。
シアトル郊外の住宅地に立地。敷地内に2階建て戸建住宅形式で2棟あり。1棟に6名入居。施設オーナーは近隣に合計6箇所同様の施設を運営、スタッフは37名。

特徴

今まで住んでいた家のように、静かで温かく、安心して暮らせる家という雰囲気。

家の中も庭も自由に入出りできるよう配慮し、閉じこもりがちにならないようにして、認知症の進行を遅らせるように促している。



我が家にいるような落ち着きがある佇まい。緑と四季の花々が楽しめる庭。

>元気が出る窓

この施設では窓を多く設置している。理由は採光や通風はもちろんだが、中にいる人が外の美しい庭を見て外出したいという意欲を促すため。



>色彩によるサイン

トイレの壁は色により、便器のある面と無い面の違いをはっきりさせている。また、便座は便器と色を変え、色により違いが分かるような工夫がされている。



>自分の家にいる安らぎ

各個室には入居者各々が持参した家具や装飾品が飾られ、自分の家にいた時と同じ気持ちになれる。また自分の部屋と他に人との部屋の違いがはっきりと分かることが重要とのことであった。照明は間接照明を用いて落ち着いた雰囲気。外と内の区別できるように、また明るい照明だと絨毯の模様を本物の花と勘違いする入居者もいるため。

>部屋の中が見えるドア

入居者の部屋にはダッチドアと呼ばれる、上部が分割して開閉できるドアを設置。ドアを開けなくても自分の部屋であることが分かる仕組み。



>庭から二階に続くスロープ

できるだけ自由に、自立して過ごせるよう二階の集客室へつながる、長く緩やかなスロープが設置されている。介護者にとっても車椅子等を押しやすい。



先進高齢者施設視察 2 Mount St. Vincent Nursing Home (Seattle)

施設概要

介護機能付大規模老人グループホーム。
シアトル郊外の小高い丘に立地。保育施設も併設しており、地域のコミュニティ施設の一部役割を担っている。築70年近い建物だが、建築士が常駐することで、施設維持と入居者の変化を予測し迅速に対応している。



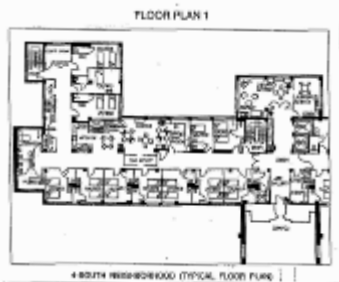
シアトルの中心街を見下ろす小高い丘に立地。病院のような大きな施設。

特徴

“ネイバーフッド”と呼ばれるグループをフロア単位等で構成し、そのグループ毎に生活プログラムが作られている。グループ単位とは言え、一人で過ごすのも自由。

>建築家によるQOLの実現

以前は、廊下を挟んで小さな部屋が並ぶ病院タイプのナーシングホームであったが、常駐する建築家により、ネイバーフッドタイプにリノベーション。入居者の生活の質が向上した。



>自分の生活環境と両立

グループ単位で生活をしているが、個々人の意向や考えも尊重。ここでも個室の家具は持ち込み可。



>みんなが集まる共用の場

ネイバーフッドごとに、オープンキッチン、ダイニング、リビング、レクリエーションコーナーなどが設けられており、各ネイバーフッドにより意匠デザインやカラーが異なる。食事はグループ単位が基本だが、自分が食べたい時間に食べてよいなど、個人の意思が尊重されている。



>ペットも大切な仲間

ペットとともに入居してくることも可能。必要なルールなどはネイバーフッドで決めている様子。犬や猫のほか、共用スペースには水槽を置いているネイバーフッドもある。



>世代間交流の場

併設する保育施設と交流するプログラムが設けられるなど、世代間の交流が図られている。



先進高齢者施設視察 3 Elite Care Assisted Living (Portland)

施設概要

ハイテク型ケアハウス。ポートランド郊外に立地、敷地内に6棟のケアハウスと1棟の管理棟が点在している。1棟には12~15名の入居者がいる。また美しい庭のほかミニ菜園もあり、土と触れ合う場が用意されている。

特徴

個々人の自由な活動を尊重しつつ、センサーやモニタリングシステムを積極的に導入して、位置、転倒やベッドからの落下などのトラブル等を把握、緊急的な対応や予防的な対応に活用している。



高原のリゾート地のようなのどかな雰囲気。週末に家族が来訪し外で食事することも。

>自立を支援するセンサー

ここでは、入居者一人ひとりがセンサーを身に着けているが、これは監視というよりは、各々が自由に自立して行動するためにあると考えられる。自発的に活動し、楽しい生活を送るためのもので、必要なときに必要なケアできるシステムである。



>ご家族も状況が確認可能

ベッド下にセンサーが設置され、寝返りや転落の状況が把握できる。各棟の管理スタッフが把握すると同時に、インターネットを介してご家族も状況を把握できる仕組み。また、センサーから読み取った動きをデータ化し、予防策につなげている。

自立を助けるモニタリングシステムにより、効率的なケア対応が可能となり、入居費用の低減にもつながっている。



>冷蔵庫のもの物色OK!

各棟それぞれに用意されているキッチン&ダイニング。明るく心地よい雰囲気。冷蔵庫の中のものも各人が自由に食べて良いとのことでした。



>畑仕事も楽しさの一つ

広い敷地内は入居者の散歩や歩行訓練の場でもある。きれいに手入れされた庭やミニ菜園があり、気持ちの良い環境が用意されている。ミニ菜園では、野菜を作りたい人がスタッフと協力しながら野菜を育てられる。言葉をうまくしゃべれなくなった人も、畑仕事を通して家族やスタッフとコミュニケーションが取れるとのこと。



先進高齢者施設視察 4 Mary's Woods Continuing Care Retirement Community (Portland)

施設概要

CCRCと呼ばれる施設で、自立から要介護および医療機能まで幅広いニーズに対応する施設。ポートランド郊外に立地。敷地内には、自立夫婦生活者向け戸建住宅や一人暮らし向けグループホーム等が整備されている。

特徴

入居する人(夫婦)の健康・介護状態に応じた住まいを選択することが可能、また入居後に施設内で部屋(住まい)を変えることもできる。銀行、郵便、お店、美容室、レストラン、カフェ、医療等あらゆる機能が揃っている。



30ha以上に及ぶ広大な敷地と備えられた機能から小さな街という印象。

>継続して住み続けられる

最初は夫婦で、この施設の戸建住宅に入居し、その後一人になれば、一人暮らし向け個室へ、また介護が必要になれば要介護棟、医療サポートが必要になれば、医療棟へと継続して、この施設内で、生涯を閉じることが可能。(写真は敷地模型)



>健康的な生活のための機能

健康的で楽しい生活を送るための施設として、フィットネスセンターやスイミングプールといった運動施設、アートルームやパソコン教室といった教養啓発施設も整備されている。



>おしゃれは重要な要素

アメリカにおいて、こういった施設に入居する世代の女性はヘアスタイルに大変気を使っており、週1回程度のヘアサロンは必須アイテムとのこと。(これは他の3施設でも同様にヘアプログラムや機器を用意していた)



>ドア装飾で違いを出す

共用廊下やドアは、すべて同じ仕様・デザインのため、ドア周りに装飾して、自他の違いを明確にしている。



>精神的な支え

もともと修道院が経営する施設であるため、チャペルも施設内に配置されており、いつでも礼拝をすることが可能。



ワシントン大学会議参加

Supportive Technology and Design for Healthy Aging

健康な加齢を支援する科学技術とデザイン会議

主催: ワシントン大学加齢研究所

日時: 2007年5月11日、12日

会場: ワシントン大学 ヘンリーアートギャラリー

会議の目的

今日、または未来の高齢者環境にルーシー・モーガン医師の夢を実現する加齢学、健康介護、長期介護(LTC)、及び技術開発の事例を関係するすべての専門家に紹介するもの。

* ルーシー・モーガン医師の言葉

「次のアメリカンドリームは、健康で自立した老いを迎えること。科学技術の革新と学際領域研究と人間への思いやりが、この夢を実現するであろう！」

会議議題

- ・最新の住宅と人口統計の紹介
- ・住宅の新しい技術開発の紹介
- ・LTC居住者に使いやすい技術
- ・高齢者に対する在宅電話健康管理システム
- ・在宅高齢者の支援技術
- ・介護サービスの受益者や供給者の費用最小化の技術課題
- ・LTCにおける新提案、スタッフと住人の恩恵
- ・住宅改造の住居後評価
- ・パネルディスカッション「長期介護の新提案」



パネルディスカッションの風景



Asuman Kiyak アスマン・キヤック 博士

ワシントン大学加齢研究所 所長

今回のアメリカ研修ではキヤック博士の特別な取り計らいにより、シアトル及びポートランドの先進高齢者施設を案内して頂きました。



参加者雑感

ジェロントロジーのインテリアへの応用

インテリアコーディネーター 吉永邦子

今回、「アメリカジェロントロジー研究視察団」の一員としてツアーに同行し、アメリカの高齢者施設の現状を見てきました。

「人間として本当に豊かに長生きするためにはどうすればよいか」というジェロントロジー研究に基づいた考え方から工夫されたインテリアの例を数多く目にすることができました。

■キッチン我真ん中でオープンな場所

アメリカでは、キッチンは家族がいつも集まって、コミュニケーションする最も重要な場所として考えられ、施設でもキッチン&ダイニングは各個室から出てすぐ来られる中央に位置しています。食事の時間以外でも、おやつを食べに来たり、簡単な料理を楽しんだりできるように、明るくてオープンなスペースになっています。お仕着せの給食スタイルでなく、自宅にいるように自由に飲食できることは、日々の生活を楽しく豊かにすることに繋がります。



■バスルームに美容院のようなヘアケア設備

アメリカのご婦人は、高齢になっても美容意識がとても高いそうです。若い時より70歳、80歳以上の方が美容院に行く頻度が高く、平均して週に1回だそうです。認知症専用のグループホームのバスルームにも、美容院の代わりにヘアケアの設備が完備していました。女性にとって、何歳になっても美しくいたいという心はみな同じ。これからの住宅には、ホームエステやヘアケア設備の需要がますます高まっていくと思います。



■精神面から考えられた色彩計画

色彩が精神や心理面に及ぼす影響はとても大きく、色彩計画はとても重要。日常生活の場所である個室やリビングの壁や天井などは、温かく落ち着いたのある色調の、ウォームカラー（ピンクやイエローがかったベージュ等）でまとめられていますが、ゲーム、ダンス、絵画などを楽しむアクティビティールームは、オレンジライトブルーなど、気分が高揚して元気になるように、活気のあるポップな色使いや楽しい壁画などで彩られています。



■お気に入りの家具とずっと一緒に

各個室は、その方が今まで暮らしてきた家の雰囲気できるだけ再現し、安心して寛げる空間を作っています。

>>>次頁へ続く

参加者雑感

ジェロントロジーのインテリアへの応用

インテリアコーディネーター 吉永邦子

>>>つづき

思い出が沢山詰まったチェストやテーブル、ソファなども自宅から持ち込み自由で、家族の写真やお気に入りの絵、人形などを飾り、各々の部屋にその人らしい個性が表れています。共用スペースも、入居者の人たちが親しんできた年代のアンティーク家具を中心のインテリアで、クラシックで落ち着いた雰囲気の中でゆっくりと時間が流れていく感じがしました。



■廊下は楽しいギャラリー

廊下はただの通路ではなく、ゆっくりと散策したり、リハビリの歩行訓練をする場所。手すりの設置、車椅子の通行、歩行介助のためのスペースをとることはもちろんですが、壁には思い出の写真や、絵画、カリグラフィなどの作品が展示

されていて、目を楽しませてくれます。部屋の中だけでなく、廊下にもアートがあるというのは素敵な発想です。狭いスペースでもアートを楽しむ、日本の住宅でも活かしたいアイデアだと思います。



今回の視察で、アメリカの高齢者施設はインテリアの面でも長年のジェロントロジー研究の成果が現れていることが、よく理解できました。日本の施設では、特に入居者の精神、心理面への配慮について、まだまだ研究の余地があると思いますが、それは一般住宅にもあてはまることだと思います。私たちも今後、日本におけるジェロントロジーを本格的に研究し、住居計画に役立てていきたいと思

