

特集

シニア住宅専門家が教える 健康長寿ライフを愉しむ住まい選び

健康な長寿生活を愉しむために。

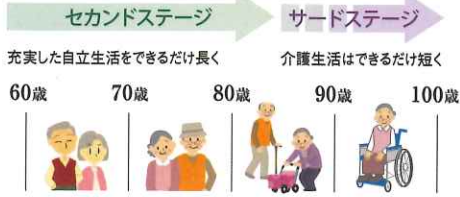
”長寿”ではなく
”健康長寿”をめざしたい。

日本はいま、65歳以上の人口が過去最多となり、総人口の28.4%を占める世界最高の超高齢化社会。そんな長寿時代の中、人間らしく、より豊かに、健康に過ごすための社会の在り方が問われている。東京大学高齢社会総合研究機構によれば、健康長寿の要因は、持って生まれた遺伝子の影響が2割、50代以降の生活環境と生活習慣による外的要因が8割とされている。例えば「孤独」は遺伝子に変化を及ぼし、病気になるやすいなど長寿を阻害する。

つまり、シニア層が健康で充実した生活を愉しむには、早いうちから外的要因を整えておく環境づくりが重要になることがわかる。



健康長寿を愉しむセカンドステージの備え方。



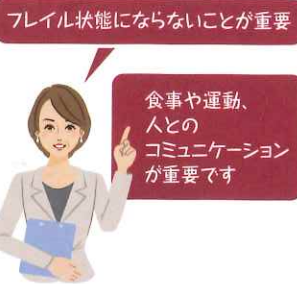
人生100年時代が現実のものとなってきている現在、リタイア後の40年間をどう生きるかで、人生の充実度に差が生まれる。健康な自立生活ができるだけ長く、介護生活ができるだけ短くする理想のセカンドステージの構築に向けて、生活環境を早めから考えておくことが重要だ。セカンドステージを充実させるためには、生活の基盤をなす住まいこそ大切になる。

介護生活となるサードステージは、誰であってもいつかは訪れる。それまでに健康長寿を可能な限り愉しみたいもの。生まれながらの遺伝子を変えられないが、外的要因を整えることは誰でも可能である。

要介護に近づかないための日々の暮らし方

最近、高齢者に関わる情報で「フレイル」という言葉を目にする。日本老年医学会によれば、それは健康と要介護の中間的な状態を指す。長寿医療研究センター病院レターへの報告では、健康寿命の中にあっても、要支援、要介護の危険が潜んでいると言った。

フレイルの領域は、身体面、精神・心理面、社会的側面に及ぶ。高齢者はまず、このフレイル状態にならないことが重要。歩かない、動かない、刺激がない、栄養バランスが悪い、話さない、頭を使わない、何もしない。そんな日が続くと、フレイル状態に陥り、ひいては身体的機能も脳機能も急速に低下するから注意が必要だ。



環境が健康を左右する。健康長寿に最適な立地とは

健康長寿を目指す生活の舞台を考えた場合、それはズバリ、駅に近い「住まい」と言えよう。駅近エリアにはシニアが元気に暮らせる条件が整っている。銀行や役所関係はもとより、病院、クリニック、スーパーマーケットや飲食店のほとんど

が駅の近くに揃っている。それらは、シニアが出かけやすく、出かける機会を増やす条件。出かける先が徒歩圏であれば、誰でも歩く生活が自然と身につくものだ。外に出れば楽しみがあり刺激がある。運動が日課になれば、日々の暮らしの中に健康を維持する要因が生まれる。元気は駅近にありと言っても過言ではない。

環境も大切な要因の1つです



毎日を安全に過ごし、暮らしを豊かにする視点。

最適な生活環境を得るには、外と内の条件を満たすことが肝要だ。外とは立地とその環境だが、内は住まいそのものにある。シニアの暮らしをサポートする様々な配慮のある住まいであれば、豊かな日々を長く愉しむことができる。

最適な生活環境を得るために重要な住まい

場所	割合 (%)
住宅	77.1
一般道路	6.9
民間施設	8.2

最も多いのは住宅



※内閣府「高齢者白書」平成30年版より
資料「国民生活センター
「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故-高齢者編-」
(平成25年3月公表)より一部抜粋

シニアの暮らし研究所 代表
 一般社団法人 日本シニア住宅相談員協会
 代表理事

岡本 弘子氏



■プロフィール

住宅メーカーで生活研究に携わり、高齢者住宅・ホーム1の紹介センターでお客様相談室長として1万人以上の入居相談に従事。2009年「シニアの暮らし研究所」創設
 2015年「一般社団法人日本シニア住宅相談員協会」設立
 現在、消費生活アドバイザー、消費生活専門相談員、福祉住環境コーディネーターとして活躍

■活動内容

15年におよぶ入居相談経験を生かし、新聞・情報誌等の取材や執筆をはじめ、年200回以上の高齢者住宅セミナーで講演

先々も納得できるシニアの住み替え。

高齢期の住み替えでは
 早めの決断が理想的。

70歳を過ぎて急速に身体や精神に支障をきたし、生活が一変する人がいる。「今はまだ元気だから」という理由で住み替えを躊躇するのは危険だ。住み替えを元気なうちに考えることは、安全で豊かなセカンドステージへの第一歩と言える。早めの住み替えには様々なメリットがある。

自分の判断で荷物の処分や引っ越しができ、新しい環境への順応力も見逃せない。また多彩な共用部など、シニア向け住宅の特長を十分に満喫できる。入居者同士の交流も期待でき、地域での社会活動も楽しみなる。医療や介護のサポートも、健康長寿の実現につながる。

メリットがある
 早めの住み替え



健康寿命を、できるだけ長くするために。

今までの住み替え

自宅生活が困難になってから

安心な介護生活を求めて
(要介護状態の維持)

健康で長寿は、セカンドステージを愉しむ必要条件だ。早めに住み替えの目的を明らかにし、住み替え時期を検討するのは、より良いシニアライフを手にするにつながる。

これからの住み替え

体力・気力が十分なうちに

できるだけ長く元気を維持して
要介護になっても自分らしく暮らし続ける

これまででは、自宅生活が困難になってから住み替えを考えると介護生活を送る人が多くみられた。しかし、これからは住み替えの目的も変化し、体力や気力が

充分なうちに住み替えようという入りますます増える。セカンドステージに求めるものが確かになってきたからだ。

シニアの間で、できるだけ長く元気を維持し、要介護になっても自分らしく暮らし続けようとする意欲が高まってきている。

気力や体力が充分なうちに住み替えを



健康寿命を愉しみながら延ばす。
 シニア向け分譲マンション。

まだまだ元気というシニア層の間で、シニア向け分譲マンションが注目されている。この住まいは、提供されるサービスがシニア層のニーズに基づいて設定されているところに特長がある。

主な設定では、広くて多彩な共用施設、24時間スタッフ常駐、各種のサポートサービスなど。元気なシニアに対して、先々の万一の場合に備えた体制を整えているというわけだ。

さらに分譲マンションのため所有権があり、これは資産でもある。もちろん相続・譲渡・賃貸が可能で、子どもに資産が残せる。持ち家のため、住み替えや暮らし方の自由度が高いことも人気の理由となっている。

新しい住まいならシニア向け分譲マンション



シニア世代にやさしい行き届いた配慮が。

制度や規定に縛られず、思い通りに生活が満喫できる住まい。そこには、ハイグレードな生活環境が可能にする快適な暮らしがある。バリアフリーを始めとする高齢者仕様や、人の目を避ける安全な暮らし。温度差により起こりえる内廊下型のヒートショック対策、栄養士が管理する食事の提供による健康的な毎日。大浴場での入浴や、3食提供のレストラン。風呂掃除や炊事が不要の負担軽減の暮らし。

共用施設では、おしゃべりや趣味サークル、イベントなどの触れ合いのある時間。何よりも、万一の時、困った時に必ず専門家につながる安心感がある。医療機関や介護事業所との連携も頼もしい。

多彩な共用施設と高齢者仕様のマンション



高齢化社会で注目されるシニア向け分譲マンション。



日本の高齢化社会は
世界に例を見ない速さで
進行している。

2015～2020年時に「65～75歳」人口がピークを迎え、2030年には75歳以上の後期高齢者がピークを迎える予定です。平均寿命は今後も引き続き伸び続け、2065年には男性84.9歳、女性91.3歳まで生きる社会になる。(下記グラフA参照)

要介護・支援認定者は年々増加傾向だが、実は現在8割以上は「自立した高齢者」だ。社会的にも高齢者の健康予防が強く意識される時代になり、自立した高齢者のための住まいが求められ始めた。

今まで、要介護状態になった方が入居する特別養護老人ホームや有料老人ホームが一般的な選択肢だったところに限られた元氣な方々が住まえる新しい選択肢がシニア向け分譲マンションということになる。

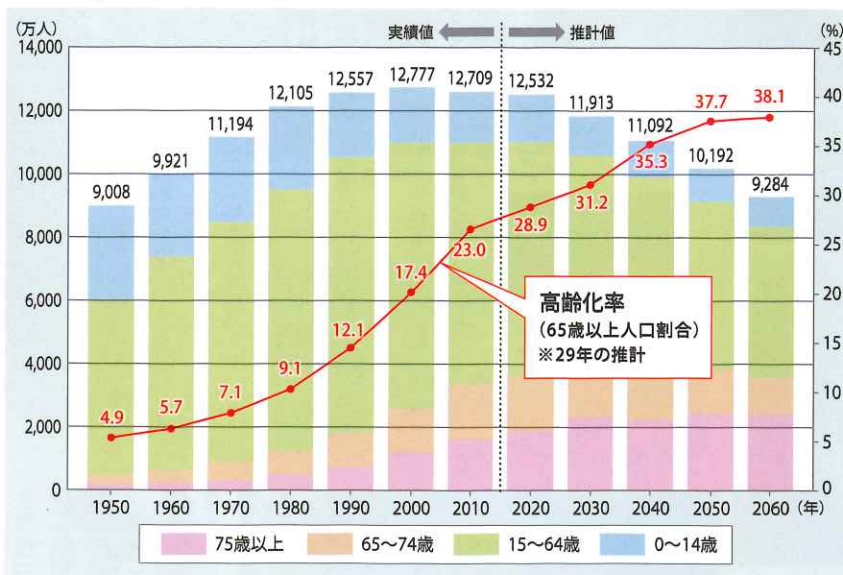
シニア向け
分譲マンションの
商品開発は首都圏では
2007年から始まった。

その後も少しずつ商品供給は増加し、12年が経過した2019年までに、19物件・4,145戸の供給が行われている。

特に、直近の2019年には6物件・1,207戸の新規供給が開始され、マーケットは拡大の一途を辿っている。

この背景として、核家族化の進行、高齢者数の増加など様々な要素があるが、高齢者の方々が老後の生活を如何に快適に健康を保ちながら暮らしていくかという健康寿命への意識の高まりが非常に大きいと言える。しかも、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅と異なり、シニア向け分譲マンションは区分所有権になるため、合理的に子供に資産も残せる商品として注目度は高まっている。

レストランや大浴場など共用施設も充実したマンションで、同じ趣味を持つ居住者とコミュニケーションが図れることも高齢者の健康を維持していくことにつながっている。(下記グラフB参照)



〈グラフA〉 出典：2018年版高齢化社会白書

今後も続々と新しい
シニア向け分譲マンション供給は
増える見通しである。

高年齢化した成熟社会である日本で、高齢者が健康寿命を延ばし、豊かな人生を手に入れる住まいの選択肢は増え続けている。

首都圏のシニア向け分譲マンションの供給推移



〈グラフB〉 出典：(株)J'アドインターナショナル調べ〔2019年12月現在〕

住宅市場専門家

P・T・M株式会社 代表 寺岡正則

〈主な業務実績〉

- 大規模ニュータウン開発のための市場調査
- シニア住宅事業新規参入のための市場構造分析

〈代表者略歴〉

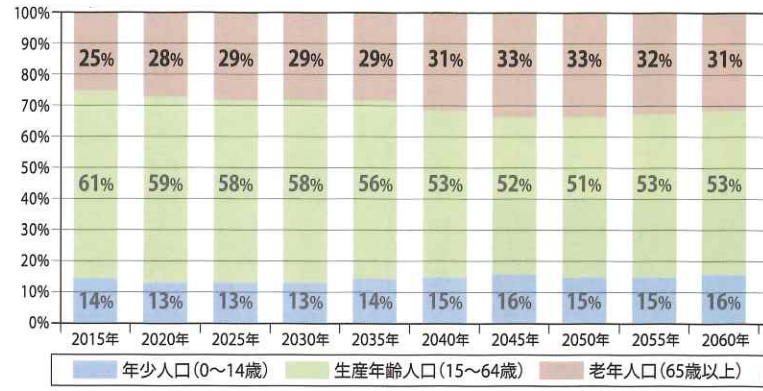
1974年8月生まれ(46歳) 立命館大学法学部卒業
1999年 民間市場調査会社に入社(勤続年数18年)
2017年 P・T・M株式会社設立

若さと希望に満ちた牛久市で、 駅直結の魅力を楽しむ暮らし。

利便性と将来性を手にする
牛久市の街づくり。

牛久市は、平成5年から東京都区部の都市機能の受け皿として業務核都市の整備が始まる。平成10年、JR常磐線「ひたち野うしく」駅の開業により、県南地域の中核をなす拠点都市を目指して新市街地が形成されてきている。内閣官房によれば、牛久市はこの先、高齢化がゆるやかと推計され、若々しい活気ある街の持続性が見て取れる。(左記グラフ参照)

〈牛久市における将来目標の年齢3区分別人口の割合の推移〉



出典：内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局、住民基本台帳



県内移動も、国道の利用でスムーズだ。きれいで若い街(「人人ニュータウン」)による環境整備が進む。この駅より「上野」駅へ49分、「東京」駅へ55分。路線バスを使えば市役所もショッピングモールも近い。

「ひたち野うしく」駅直結。
シニアライフを豊かにする

サミットひたち野ステーションフロントは、JR常磐線「ひたち野うしく」駅とデッキで結ばれた、新しいシニア向け分譲マンション。駅直結の利便性から、快適な生活を望むシニア層の関心を集め、資産性や将来性にも期待が高まる。スーパーへ2分、銀行へ1分、郵便局へ1分となれば、車がなくても生活に不自由はない。さらに周辺は、

土地区画整備事業による 美しく整備された街並み。

1991年から2011年までURによる土地区画整備事業が進められてきた「人人ニュータウンひたち野中央」。美しい自然環境と優れた都市機能が調和する、洗練されたニュータウンです。街の東側には屋内外のプールやテニスコートが揃った「牛久運動公園」、少し足を伸ばせば「牛久自然観察の森」などもあり運動や散歩を愉しめます。



財産としての所有権方式と、生活の自由度が特長。

利用権と所有権の差で、老人ホームとは異なる満足感。

セカンドライフに向けて住替えを検討するシニア世代からよく挙がる質問が、有料老人ホームとシニア向け分譲マンションの違いについてだ。有料老人ホームでは外出や外泊に届け出が必要、同居できるのも夫婦・兄弟・姉妹等の親族に限定されるなど施設に入所する印象が強い。半面、シニア向け分譲マンションは門限や制限が少なく自由度の高く暮らしを愉しめ、生活の自由度が高い住宅である。

さらに、有料老人ホームが資産にならない利用権方式であるのに対し、シニア向け分譲マンションは資産になる所有権方式（一般の分譲マンションと同様）。ご子息への相続や、売却・賃貸活用等も自由に行えるのが魅力と言える。

有料老人ホームとの違い

有料老人ホーム(例)	権利	シニア向け分譲マンション 「サンミットひたち野東 ステーションフロント」
施設やサービスを利用する利用権 (一代限り)	権利	相続・売却・賃貸・譲渡可能な 購入者の 自己所有権
施設運営法人が主体なので 法人の倒産により退去させられる可能性も	運営主体	区分所有者で構成される マンション管理組合が主体 なので永住可能
夫婦・兄弟・姉妹等の 親族に限定される	同居	制限なし ※一定の条件があります。
日々の見守り重視、外出・外泊に 届出が必要など、自由度が低い施設	行動制限	門限や制約が少なく 自由度が高い

※有料老人ホームの費用、広さ、生活制限等の諸条件は施設により異なります。



温泉大浴場(人工)完成予想CG



レストラン完成予想CG



ラウンジコーナー完成予想CG



image photo



image photo



image photo



image photo

※各種サービスの利用にともなう料金は、ご利用者様の負担となります。

実際にご入居されている皆様に
暮らし心地をお伝えいただけます。

「サンミットひたち野東
ステーションフロント」
のとある一日に密着。

暮らしの体感レポート



「麻雀ルーム」で大盛り上がり

一人が好き。
集まるのが好き。
それぞれが
過ごしやすい雰囲気。

ほどよい関係。



「フィットネスルーム」で健康をキープ



「囲碁・将棋室」はゲスト用宿泊室にもなり重宝



「シアター・カラオケルーム」で新曲を披露



「駅直結エントランス」でお出かけがスムーズ

想像以上の安心。
顔見知りの
専属看護師さんに
健康相談できるって
心強い。



「ビリヤードコーナー」で真剣勝負



広々「大浴場」でリラックス



24時間スタッフ常駐、暮らしの相談も気軽に

自由でアクティブ。
好きなときに外出でき、
子どもや孫も自由に招ける。



「レストラン」でティータイム

／一緒にいかがですか？／
ご入居者様同士のこんな楽しい毎日。

万一時に頼れる病院提携。クリニック・薬局も併設。



image photo



サンミットひたち野東
ステーションフロント



医療法人社団
常仁会
牛久愛和
総合病院

日々、健康を見守り支える安心。

クリニック・調剤薬局併設

クリニックと調剤薬局を建物内に併設しています。

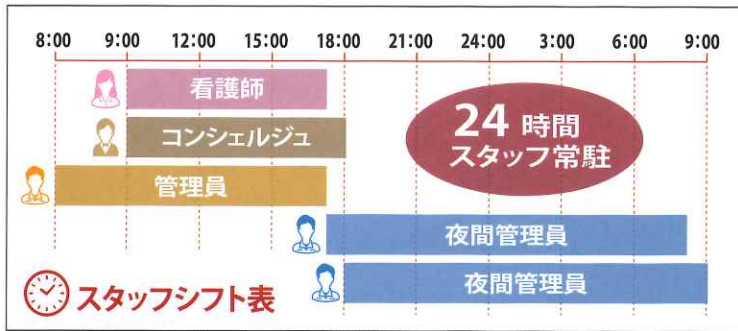
- ◎各種サービスの利用にともなう料金をご利用者様の負担となります。
- ◎地域の方もご利用いただける施設となります。



※クリニック・調剤薬局 (2021年1月撮影)

24時間365日スタッフ常駐。穏やかなシニアライフ。

24時間365日昼夜専門スタッフ常駐、人が見守る安心。



コンシェルジュサービス

暮らしをもっと便利に快適にしてくれるコンシェルジュサービス。入居者様の様々なご要望にお応えします。

※一部有償のサービスがあります。



image photo

受付サービス	共用施設の予約等
紹介・取次サービス	ハウスキーピング(家事代行)等
管理サービス	電球取り換えサービス等

人が駆けつけてくれる24時間対応の安心。2つの見守りサービス。

●セコムによる24時間防犯・防災セキュリティ



セコムコントロールセンター
通報を受け、
必要に応じて出動。



参考写真

●アイホンによる緊急通報システム

※すべて参考写真です。



緊急通報を受け、異常を素早く感知。



警報表示灯付玄関子機

屋内共用廊下



復旧ボタン 在室ボタン

住戸・玄関



モニター付インターホン親機

リビング



緊急呼出握りボタン

洋室・サニタールーム



ライセンサー

廊下 or LDK



緊急呼出ボタン

トイレ・浴室

シニアに寄り添う安心へのサポート体制。