三井住友トラスト・ホールディングス

SuMi TRUST
SUMITOMO MITSUI TRUST HOLDINGS

SUSTAINABILITY REPORT

シニア世代応援レポート

シニア世代の住まいを考える 3.0

～Aging in Place
住みなれた地域で暮らし続ける～

歳を重ねる

Aging in Place

あるべき場所（住み慣れた地域）で

Aging in Placeは、高齢者が、加齢や心身の虚弱化に伴う問題に関わらず、**住みなれた住宅や地域で、できるだけ長く住み続ける**ことという意味の言葉ですが、ただ住み続けるだけではなく、**QOL（生活の質）を維持・改善しながら暮らし続ける**ことを目的とします。

そのためには、住まいが将来心身の状況が変化しても安心・安全で暮らしやすいものであることが不可欠です。リフォームなどの改善が必要となることも考えられます。

住まいを基盤として、心身の状況の変化に応じて生活利便サービスや、みまもり、医療、介護等の地域のサービスを利用することにより、Aging in Placeの実現に近づくことができます。

また、現在の住まいから、利便性や安全性の高い住宅、あるいは心身の状況がかなり弱化しても安心して終身住み続けることのできる高齢者住宅等に早めに住み替えることもあるでしょう。このように一定の住み替えを伴う場合も、Aging in Placeの一つの姿と捉えられます。

当冊子では、Aging in Place実現に向け、さまざまな考え方や情報、事例などをご紹介します。

編集方針

シニア世代応援レポートは三井住友トラスト・グループが重視しているサステナビリティ（持続可能性）に関する取り組みをご紹介するサステナビリティレポートの一部です。「シニア世代の住まいを考える」は2016年度にシニア世代応援レポートで取り上げたテーマで、2018年には改定版（2.0）を発行しています。当冊子は最新情報等も交えたそれらの改定版（3.0）です。当グループのそのほかのサステナビリティの取り組みについては、ウェブサイトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

ウェブサイトURL　https://www.smth.jp/csr/index.html

※当冊子は、三井住友信託銀行を中心としたグループの取り組みを紹介しています。

Aging in Place ～QOL（生活の質）を維持・向上させながら暮らし続ける～

サービス等

介護予防

介護予防・日常生活支援総合事業

介護

生活利便、みまもり、医療、健康増進、生きがいづくり、地域交流、金融、コミュニティサービス等

＋

住まい

住みなれた地域で住み続ける

年齢や身体状況に応じたリフォームなど

現在の住まい

必要に応じて住み替える

より安心・安全な住まい
利便性の高い住まい 等

心身の状況が弱化しても
住み続けられる高齢者住宅 等

より安心・安全な住まい
利便性の高い住まい 等

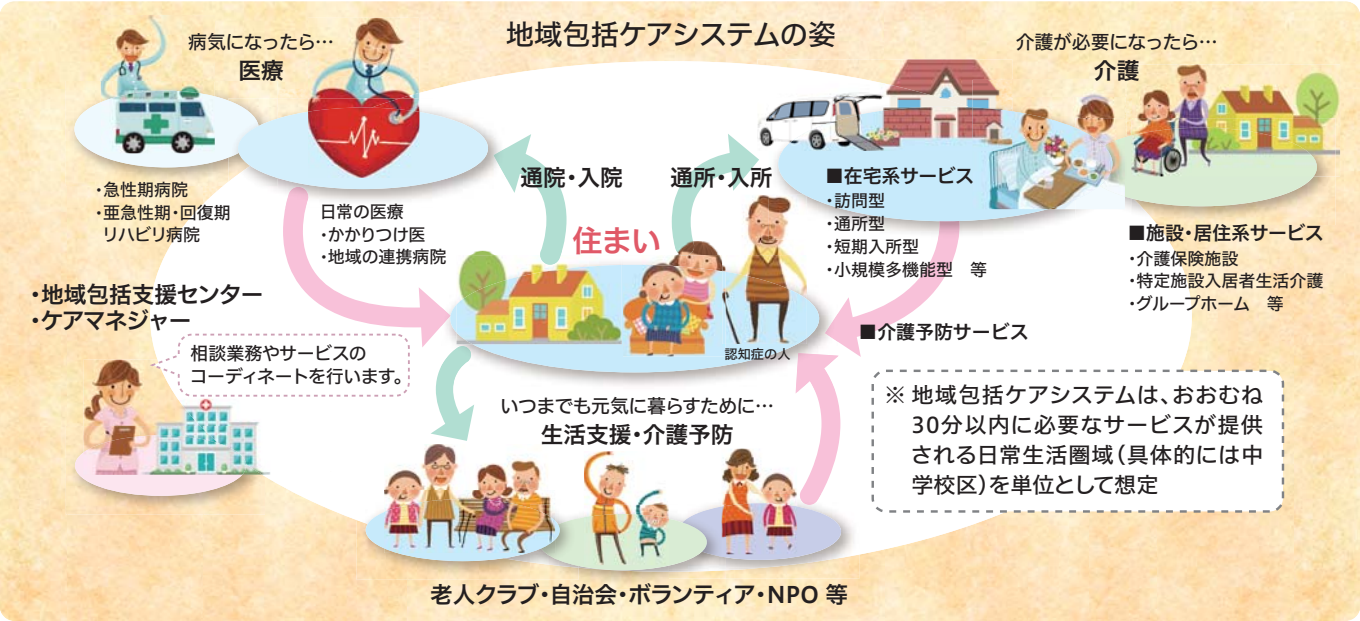
心身の状況が弱化しても
住み続けられる高齢者住宅 等

早めに住み替えて住み続ける

高齢期生活の基盤としての住まい ⇒ Aging in Place

住まいはQOL（生活の質）を維持・向上させながら暮らし続けるための生活の基盤ですが、高齢期には住まいで過ごす時間が長くなることが多く、その重要性は一層高まります。

厚生労働省が推進している**地域包括ケアシステム**でも、**住まいを中心**として、それぞれの地域の実情に合った医療・介護・予防、生活支援等のサービスが一体的に提供される体制を目指すことが示されています。



出典：厚生労働省資料をもとに作図

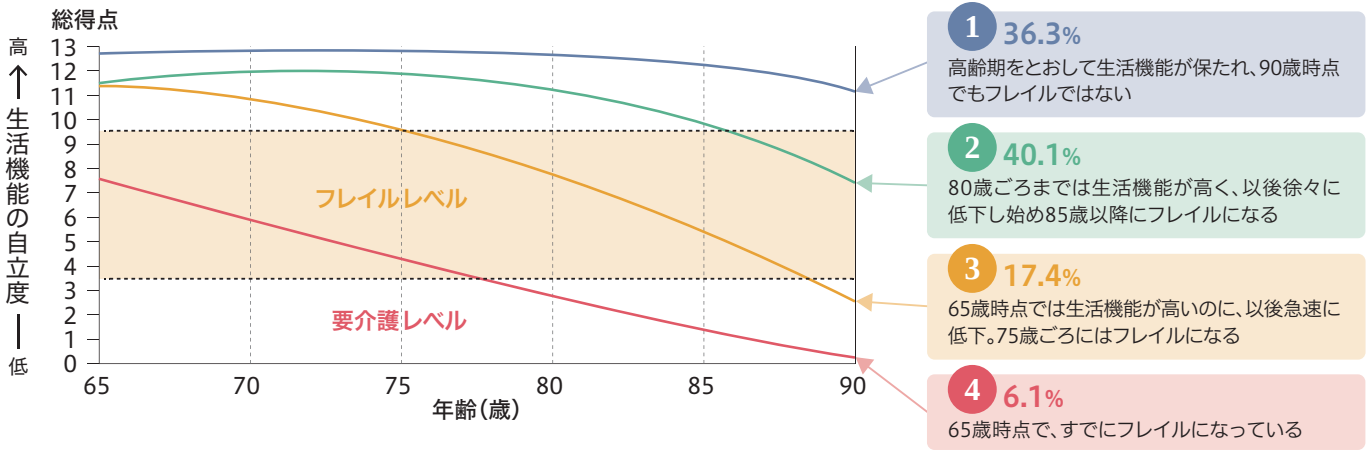
住まいの選択の重要性 ～生活機能の変化に対応したQOLの確保

加齢に伴って健康状態が低下するのは避けられないことですが、個人差が大きく、85歳以上になると6割以上の人がフレイル※になるのに対し、90歳になってもフレイルにならない人が相当数いることが分かっています。

Aging in Placeを実現するためには、より良い住まいの選択を通じてできるだけ生活の質を保つことを目指す一方で、万一健康状態が低下しても暮らし続けることができるよう、備えをしておくことが大切です。

※ フレイル：健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者では特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。

■高齢期の健康状態の変化は、大きく4パターン



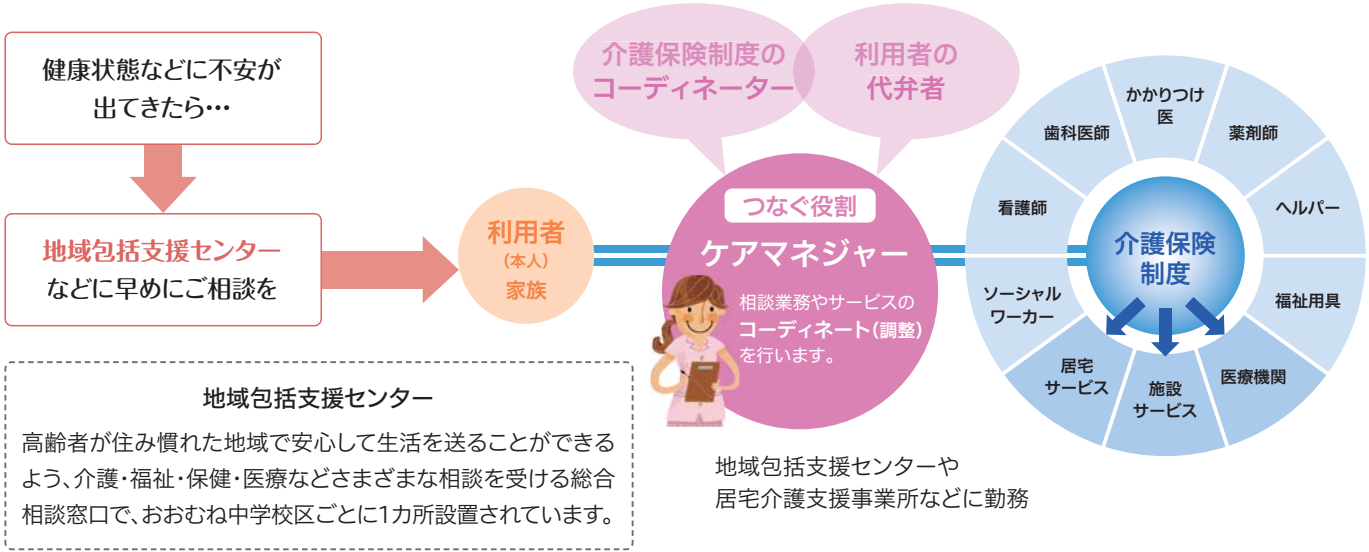
新開 省二（女子栄養大学栄養学部教授）監修
Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci（2019）の図を新開が改変
※ご参考「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html

健康状態低下への備え

日々の生活の中で、健康状態に不安が出てきたら、お住まいの地域の**地域包括支援センターなどに相談**することができます。

そこに勤務するケアマネジャー（介護支援専門員）は、複雑な介護保険制度について利用者に説明するとともに、さまざまな専門職によるサービスをコーディネート（調整）する役割を担います。一方、利用者の思いや意向をサービス提供者に伝える代弁者としての役割も果たします。

すぐれたケアマネジャーは、在宅生活を送る上で、強力な味方、パートナーとなります。



地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな相談を受ける総合相談窓口で、おおむね中学校区ごとに1カ所設置されています。

Aging in Place Planning ～住まいを中心とした生活全般の計画

Aging in Placeを実現するには、生活環境や心身の状況の変化に応じて対症療法的に住まいについて考えるのではなく、できるだけ**早めに計画を立てる**ことが必要です。

その計画には、住まいだけではなく、家族や近隣との関係、日常の住まい方、健康・生きがいづくり、医療、介護、家計、相続などさまざまな要素が含まれます。

計画を立てるにあたり、まず最初に、ご自身の今後の住まい方についてのご希望を整理してみるとよいでしょう。これは取りも直さず、ご自身の**QOL（生活の質）**についての考え方を見つめ直すことでもあります。

次に、現在の住まいや周辺環境、地域のサービスの状況など、計画に関連するさまざまな要素についてチェックし、計画に与える影響を検討します。

その上で、現在の住まいについて住み続けるか、その場合リフォームなどの改善は必要か、どのような改善を行うか、またその場合の費用は？といったことを検討します。

一方、住み替えを選択するならば、どこにどのような住まいに住み替えるか、現在の住まいをどのように扱うか（売却、子供世帯が住むなど）、売却する場合の差額の発生は？

また、住み替えるならばできるだけ**早めに**住み替えた方が、住み替え先の地域を住み慣れた地域とするための時間が長くなり、望ましいと考えられます。

このように住まいの計画 Aging in Place Planningを契機に今後の生活全般について検討し、ご家族など後を継ぐ方に伝えておくことは、そうした方の負担を軽減することにもつながります（もちろん、ご家族などと一緒に計画を立てることもあるでしょう）。

今後（高齢期）の住まい方ニーズ（例）
※気持ちの整理

どこに住むか
- 現在の居所
- 現在の住まい周辺の地域
- 子供や親族、友人の住まいの近く

どのように（誰と）住むか
- 元々の一人暮らしを続ける
- 夫婦で、配偶者死亡後は一人で
- 子供等と同居、近居

どのように介護されたいか
- 主に家族に介護してもらいたい
- 積極的に介護サービスを利用したい
- 介護施設等に入所する

社会参加
- できる限り仕事を続けたい
- ボランティア等を通じて関わりたい

近隣、地域との関係
- 積極的に関わりたい
- あまり関わらずプライバシーを重視

お金・資産に対する考え方
- ライフプラン、マネープラン
- 相続の仕方、資産の残し方

チェックポイント等（例）

住まいの状況
- 高齢期にも暮らしやすいか
- リフォームによる改善の可否

家族関係等
- 同居、近居の可能性
- 介護の担い手は誰か

外出環境
- 外部へのアプローチ
- 近隣の歩行環境
- 公共交通機関への距離など

相隣関係
- 日頃親しめる人はいるか
- 心配してくれる人、いざという時に面倒を見てくれる人はいるか

生活利便施設
- 公共施設、商業施設、飲食店、健康増進施設、コミュニティ施設等の整備状況

地域のサービス
- 行政等によるサービスの状況
- インフォーマルサービス（地域住民等によるサービス）の状況

医療環境
- 病院、クリニックの整備状況
- 在宅診療の状況
- 遠隔診断等の利用可否

介護環境
- 居宅介護サービス等の整備状況
- 介護施設等の整備状況

社会・地域参加、交流
- 長く続けられる仕事、ボランティア活動の有無
- 地域の組織の活動状況

お金・資産に対する考え方
- ライフプランの検討
- 住み替えにかかるコストの見積もり
- 相続（残し方）に係る意向

住み続け、住み替えパターン

現在住む地域での Aging in Place

選択肢1

①暖かい住まいへのリフォーム➡(10ページ)
・高気密・断熱化、環境配慮　等

②安全性、暮らしやすさを高めるリフォーム➡(15ページ)
・使いやすく安全な住宅設備、家電等の設置
・段差の解消、軽減
・手すりの設置
・間取りの工夫
・外出環境の整備(庭、外構など)　等

③世帯構成の変化等に応じた増改築➡(18ページ)
・二世帯住宅への増改築、減築、建て替え　等

選択肢2

選択肢3

早めの住み替えによる Aging in Place

選択肢2

①利便性の高い住まいへの住み替え➡(24ページ)

②多世代居住のまちへの早めの住み替え➡(25ページ)

③元気な高齢者の入居に特化した高齢者住宅への住み替え➡(26ページ)

選択肢3

心身の状況が弱化しても終身住み続けられる高齢者住宅等への住み替え➡(27ページ)

介護施設等への住み替え

選択肢 1

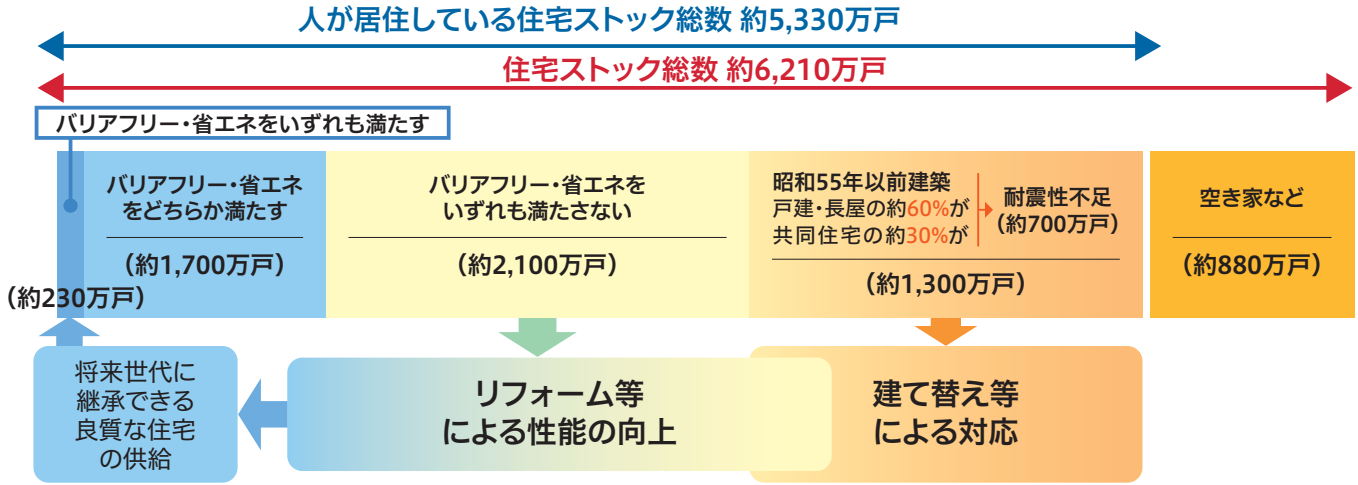
現在の住まいに住み続ける

シニア世代の住まいは、「QOL（生活の質）の維持」の観点から、現在の住まいの居住性を見つめ直すことが出発点になります。

将来世代に継承できる良質な住宅の確保 ～リフォームなど改善の必要性

国土交通省の資料によると、日本の住宅は、空き家や昭和55年以前に建築された耐震性不足の住宅を除いても、バリアフリーや省エネルギーについて十分な性能を備えた住宅は非常に少ない状況です。

将来の世代に継承できる良質な住宅を確保するためには、多くの住宅ではリフォームによる性能の改善や、建て替えが必要となります。



出典：平成30年住宅・土地統計調査（総務省）、国土交通省資料

※ 建築時期等が不詳であるものについては按分して加算

※ 建築時期が昭和55年以前の「耐震性不足」とされているストック数については、国交省推計による建て方別の耐震割合をもとに算定

※「バリアフリーを満たす」とは、住宅・土地統計調査データより、高度のバリアフリー（段差のない室内＋2カ所以上の手すり＋住居内を車椅子で移動可能）を満たしている住宅について集計

※「省エネを満たす」とは、平成4年省エネルギー基準を達成しているものとし、国交省推計による建築時期別の達成割合をもとに算定

1 暖かい住まいへのリフォーム

WHO（世界保健機関）は2018年に「住まいと健康のガイドライン」を発表し、住まいの**冬季室温18℃以上**、住まいの新築時・改修時の断熱工事、夏季室内熱中症対策などの推進を各国に勧告しています。特に冬季の室温について強く勧告しており、特に小児・高齢者にはより暖かくすることを求めています。これに対し日本の住宅は室温の低い住宅※が多く、この水準を下回るものが大半です。

国土交通省の「スマートウェルネス住宅等推進調査事業」（ 2014年度～）では、リフォーム等により**断熱性・気密性**を改善した住宅と未改善の住宅を比較すると、健康や生活環境に大きな違いがあることが分かっています。

暖かい住まいへのリフォームのポイントは、**各部屋の一定の室温を確保**するとともに、**部屋内の温度を均一化**し、**居間や寝室、廊下、脱衣室、浴室等の間の温度差を縮小**することです。

住宅内での死亡原因のうち、最多を占める入浴中の事故の原因の一つは、寒暖差に伴う血圧の乱高下によって心筋梗塞などを起こす、いわゆるヒートショックですが、各部屋間の温度差を縮小することによって防ぐことができます。

近年では熱い風呂に長くつかることにより熱中症になってしまうリスクの方が高いことが分かってきましたが、暖かい住まいではそのような入浴習慣になるリスクが低くなります。また、夏には高気密・高断熱住宅は涼しい住まいとなり、熱中症の防止にも効果的です。

住まいを高気密・断熱化することは、住宅内の重大な事故のリスクを低下させるだけでなく、自立して生き生きと暮らす健康寿命を延ばすことにもつながります。

※国土交通省の調査結果によると、日本の住宅の各部屋の平均温度は以下の通り。居間では約60%、寝室・脱衣室では約90%が18℃未満（平均年齢57歳の住居2,190戸を対象）。
居間：16.8℃、寝室：12.8℃、脱衣室：13.0℃

断熱性を改善した住宅と未改善の住宅を比較すると・・・ 国土交通省「スマートウェルネス住宅等推進調査事業」(2014年度～)より

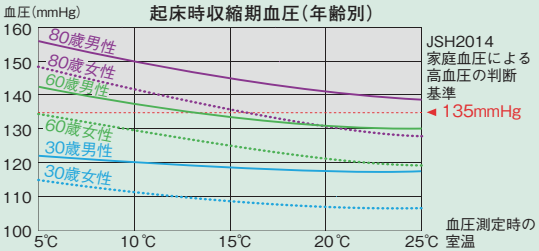
改善後の住宅では血圧が低下する

室温が低下すると血圧が上がる。高齢になるほど影響が大きい。

【例】冬季の起床時
室温が20℃から10℃に下がった場合
最高血圧はそれぞれ上昇。

80歳	女性の場合	11.6mmHg 上昇
	男性の場合	10.2mmHg 上昇
30歳	女性の場合	5.3mmHg 上昇

省エネリフォーム後、
起床時の最高血圧が
平均3.5mmHg低下。



健康診断結果にも影響が

室温が低い住宅に住む人は、心電図や総コレステロール値に好ましくない所見がある場合が多い。

総コレステロール	2.6倍
心電図異常所見あり	1.9倍

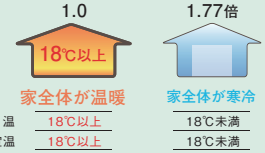
疾病の発症リスクにも影響が

床の室温が低い住宅に住む人は、部屋全体が暖かい住宅に住む人と比べて高血圧症や糖尿病の発症リスクが高くなる。

高血圧	1.51倍
糖尿病	1.64倍

改善前の住宅では“熱め入浴”になりがち

室温が低い住宅に住む人は入浴事故リスクが高い熱め入浴(42℃以上)をする人が多い。



改善後の住宅に住むと住宅内の活動量が増える

改善後の住宅では住宅内の身体活動時間が約30分増加。

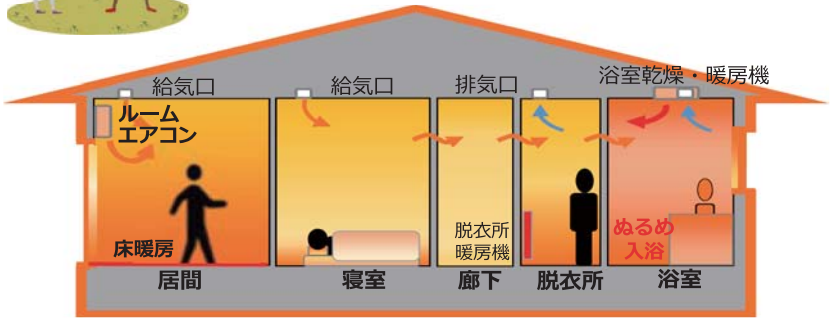
温熱環境の改善 → 住まい方の変化(暖房習慣) → 住宅内での活動量増加

		65歳以上
男性	コタツ暖房＋脱衣所暖房を使用しなくなる	＋34.7分／日
女性	脱衣所暖房を使用しなくなる	＋33.9分／日

このほか、改善後の住宅では夜間の頻尿リスクが低くなり、睡眠障害の改善の可能性が高まります。

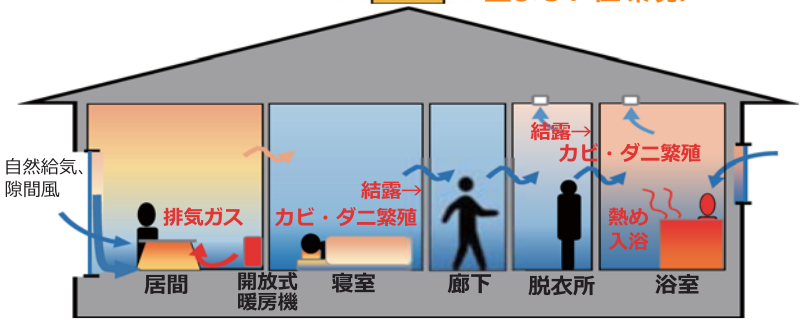
出典：一般社団法人日本サステナブル建築協会資料を改変

寒い住まいから暖かい住まいへのリフォーム



高断熱・高気密+第1種換気（給排気）の住環境

望ましい住環境に



低断熱・低気密+換気不足の住環境

出典：慶應義塾大学　伊香賀俊治研究室

高断熱・高気密化のポイント

○居間の室温の確保
（冬は暖かく、夏は涼しく）
○各部屋内の室内温度の均一化
○部屋間での温度差の縮小
○適切な換気

◎健康寿命の延伸
◎住宅内の事故の防止
◎水道光熱費の低減

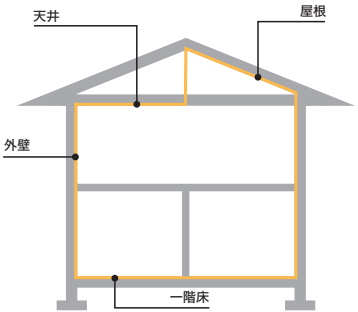
リフォームにかかる費用は、長い目で見ると、健康維持、介護等にかかる費用や光熱費の削減により回収可能。

断熱工事の工法等

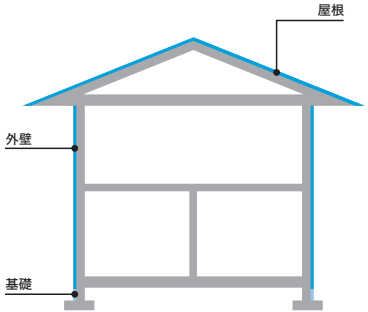
木造住宅の断熱工法は大きく分けて壁、床、天井、屋根の内側に断熱材を充填する充填断熱工法と建物の外側を断熱材でくるむ外張断熱工法の二つがあります。

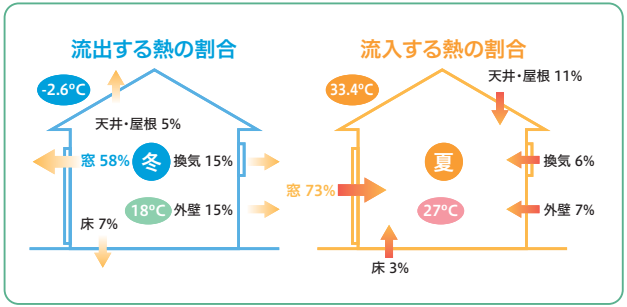
いずれも**ウイークポイントとなるのが窓などの開口部**です。複層ガラスなど日射熱を遮蔽・反射・吸収できる高機能なガラスと気密性の高いサッシを組み合わせるのが理想的ですが、費用などの問題で困難な場合には、断熱スクリーンをカーテン状につけることも対策になります。

■充填断熱工法



■外張断熱工法





ペアガラスなど複層ガラスの設置により窓を断熱化

出典：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会　省エネルギー建材普及促進センター

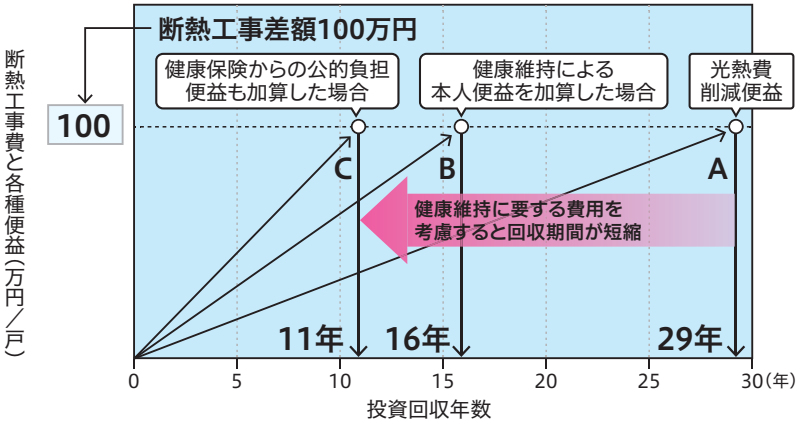
“暖かい住まい”（高気密・断熱住宅）の費用と経済的効果

“暖かい住まい”で暮らすことにより、健康で生き生きと暮らすことができる**健康寿命を延ばす**ことが可能となります。

一方、経済的な面からみると、水道光熱費だけでなく健康維持や介護にかかる費用の削減が期待できるため、一定のリフォーム費用をかけても、長い目で見れば回収でき、さらに利益を生むことも可能と推計されています。

2011年の研究によると、高気密・断熱住宅と一般の住宅の投資額の差を100万円とすると（新築住宅の場合）、水道光熱費の差額だけで29年、健康維持に要する費用の差額を考えると16年で回収が可能。さらに、社会的コストの観点から、健康保険からの公的負担も加味すると、11年で回収が可能と報告されています。

■100万円の断熱工事費は何年で回収できるか



出典：伊香賀 俊治ほか：健康維持がもたらす間接的便益（NEB）を考慮した住宅断熱の投資評価、日本建築学会環境系論文集Vol.76, No.666, pp.735-740, 2011年8月

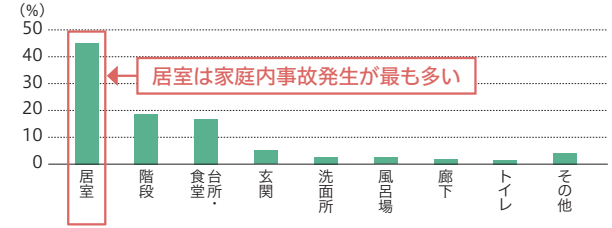
2 安全性、暮らしやすさを高めるリフォーム ～バリアフリー・リフォーム

住宅内での事故原因としては居室での転倒が最も多くなっています。

高齢期になると、転倒により骨折など重傷を負い、それをきっかけに要介護状態となることも多いため、段差の解消や手すりの設置などのバリアフリー・リフォームにより住まいの安全性を高めることが求められます。あわせて、間取りや動線に配慮することも有用です。

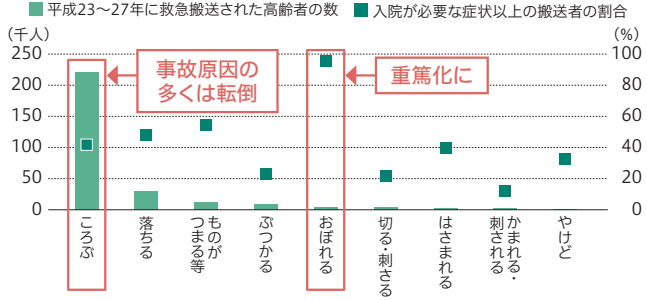
■高齢者の事故発生場所

出所：平成28年版高齢社会白書



■高齢者の事故の原因

出所：東京消防庁



リフォームのポイント（例）

転倒防止

○床の段差の解消
○手すりの設置※
　（居室、廊下、玄関、階段、浴室、トイレなど）
○すべりにくく、クッション性のある床材への変更　等

使いやすい住宅設備、機器の設置

○開き戸を引戸に交換
○窓や扉の取っ手、錠前、水栓などの更新
○キッチン、風呂（ユニットバス）の更新　等

間取りや動線の配慮

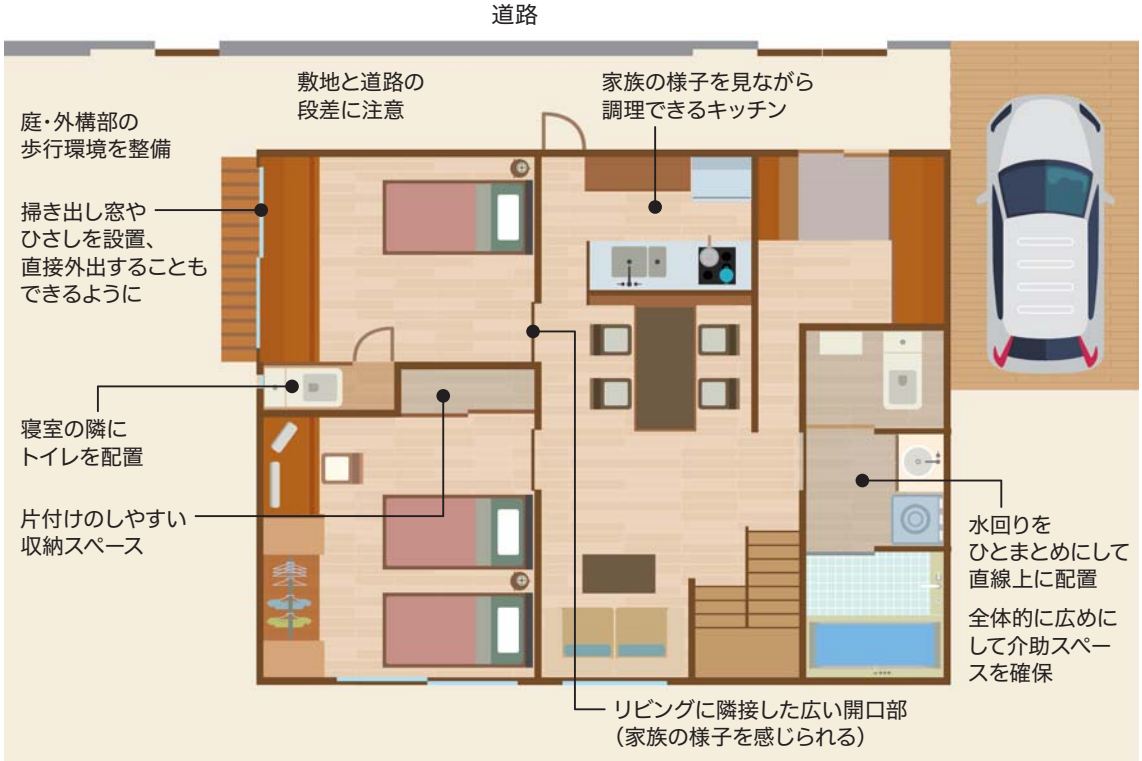
○廊下や居室出入口の幅の確保
○寝室とトイレの隣接
○家族とのふれあいが保ちやすい環境　等

外出しやすい環境の確保

○庭や外構の歩行環境整備、道路との段差の軽減など

※元気なうちは場所によっては手すりが邪魔になるため、下地を設置し、必要時に手すりを設置しやすくしておく方法もある。

間取り等への配慮（例）



ポイント

- 寝室とトイレを近くに
- 家族との距離感が近く、ふれあいのある空間
- 気軽に外出できる環境

バリアフリー・リフォームにかかる費用

住宅のバリアフリー化にあたっては、介護保険の適用範囲内で必要最小限のリフォームを行うケースもありますが、せっかくの機会により多くの費用をかけて、キッチンや浴室などの設備について新しく使いやすいものに変更したり、間取り変更を伴う大規模な工事を行うなど、さまざまなケースがあります。費用は戸建とマンションの別、工事の範囲や部材・設備の仕様等によって異なります。以下はおおまかな目安です。※詳しくは専門のリフォーム会社や建設会社等にご確認ください。

例1 20〜100万円前後
基本的なバリアフリー化

手すりの設置
- 玄関、廊下、階段、浴室、トイレ等

動作の補助
- 段差解消器具の設置
- 畳（和室）のフローリング化　等

すべりにくい床材への変更

使いやすい器具への変更
- 照明スイッチ、ドアノブ、クレセント錠の変更　等

トイレの更新
- 洋式化、ウォシュレット設置

和室のフローリング化

例2 300〜500万円前後
（1に加え）キッチン、浴室など設備の更新

住戸内の寒暖差の緩和（温熱環境、バリアフリー）
- 浴室、脱衣室等への空調設置

浴室の更新（断熱、浴槽、浴室）
- バリアフリー仕様のユニットバス設置
- リフトの設置

キッチン、洗面台の更新
- 車椅子利用にも配慮

建具の変更
- 開き戸から引戸、折れ戸への変更

緊急通報装置設置
- コールボタン設置、配線工事

浴室の更新

例3 500〜1,000万円以上
（1、2に加え）動線・間取り変更、車椅子利用の配慮等

車椅子の利用に配慮した仕様変更
- 廊下、建具の幅員拡幅
- 回転スペースの確保

ホームエレベーターの設置

動線の変更
- 寝室の近くにトイレ、浴室等を移動

段差の徹底的な解消
- 床下工事等大規模改修を含む

上がり框、外構部の段差解消
- スロープ、リフトの設置

寝室の近くにトイレを設置

バリアフリー・リフォームに関しては、以下の制度や減税措置があります。

○介護保険による給付
改修費用（20万円を限度）の7〜9割が給付されます。（実際の給付額の上限は14〜18万円）

○減税措置
一定の条件を満たせば所得税控除の対象となります。（控除対象限度額を上限として工事費用の10%など）

住宅ローン控除や固定資産税の減免の対象となる場合もあります。

3 世帯構成の変化等に応じた増改築

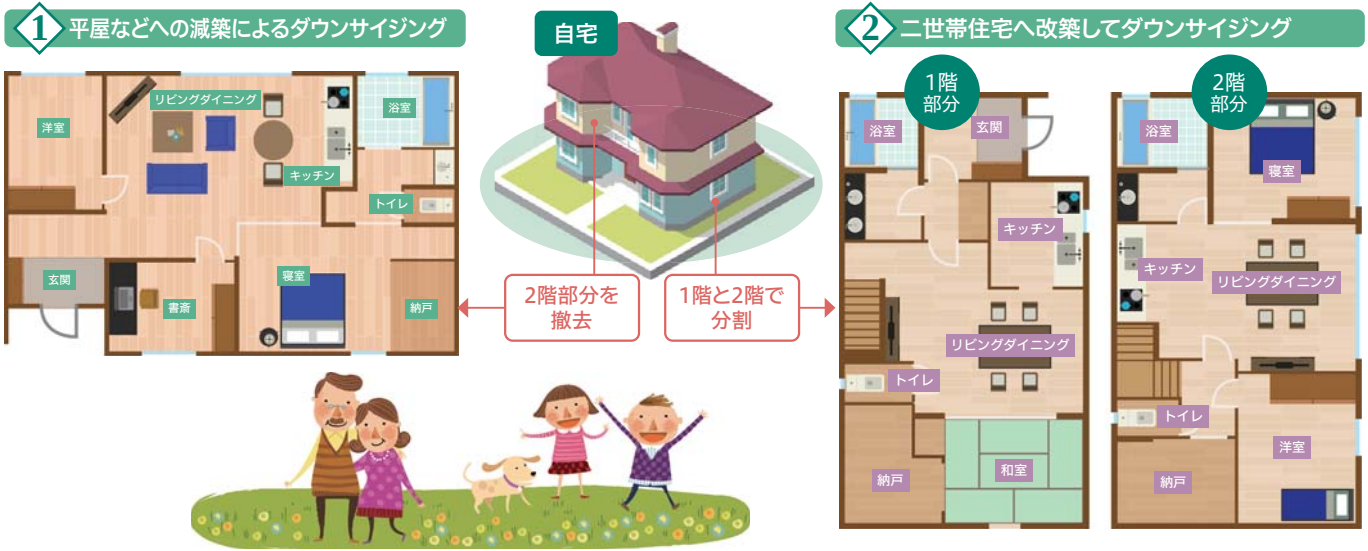
①減築

子供の独立などにより世帯人員が減少した場合など、大きすぎる住まいを世帯の大きさにふさわしい大きさにします。2階建ての住宅を平屋にする例などがあります。

②二世帯住宅

子供世帯との同居などに伴い、一世帯向けの住宅を二世帯が独立して生活できる住宅に分割します。

※ダウンサイジング：いずれの場合にも、ご本人の世帯の居住スペースが減少しがちなので、生活のダウンサイジングを検討することが必要となります（生活のダウンサイジングについては24ページをご覧ください）。



これからの住まい～ICT（情報通信技術）活用によるより便利な住まい

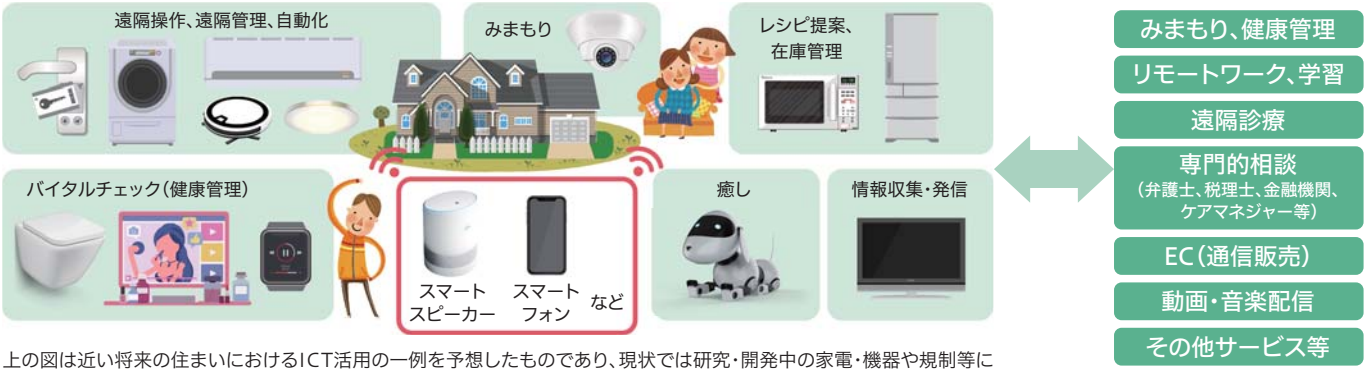
近年、生活の安全性、利便性を高めるさまざまな家電などのIOT※機器が研究・開発・商品化されてきました。

また、5Gなど高速通信環境の普及により、遠隔診療をはじめ自宅に居ながらにして受けられる専門的なサービスが増えてくるものと思われます。

2020年初頭からのコロナ禍においてはリモートワークが一気に普及しましたが、定年の延長とも相まって、仕事を続けやすい環境が整い、これによって、高齢期の**社会参画の拡大**にもつながるものと考えられます。

現状では、IOT機器間の連携が不十分で、利便性が低くなっていることや、遠隔医療などのリモートサービスに対する規制やセキュリティの確保など、さまざまな問題点・課題はありますが、ICTをうまく住まいづくりに取り入れることにより、生活の利便性を大きく向上させることができます。

※IOT（Internet of Things、モノのインターネット）：さまざまな物がインターネットにつながり、情報交換により相互に制御する仕組み



上の図は近い将来の住まいにおけるICT活用の一例を予想したものであり、現状では研究・開発中の家電・機器や規制等により制限されているサービス等もあります。また、IOT機器などはほかにもさまざまなものがあります。

選択肢2

暮らしやすい
住まいに
住み替える

選択肢3

終身住み続けられる
高齢者の
住まいに
住み替える

住み替えの選択肢

現在の住まいに対する不安・不満がさまざまな改善によっても解消することが困難な場合など、QOLの維持・向上のためにも住み替えを検討することが望ましい場合、以下のような選択肢が考えられます。

選択肢 2　**より利便性の高い住宅や安心・安全な住宅**に住み替えます。心身の状況が弱化し、住み続けることが困難となった場合には、介護施設等への住み替えを想定します。

選択肢 3　まだご自身の身の回りのことができるうちに、**心身の状況が弱化しても終身住み続けられる高齢者住宅**などに**早めに**住み替えます。

住宅・住環境等への不安・不満
- 家が老朽化している
- 家や庭が広すぎて掃除など管理が大変
- 維持コストが高い
- 駅が遠い、坂が多い
- 近所付き合いが面倒　等

心身の状況の変化や一人住まいに起因する不安・不満
- 日常の家事が億劫
- 車が運転できなくなるなど移動手段の確保が困難
- いざという時にみてくれる人や介護してくれる人がいない　等

世帯の状況の変化
- 子供世帯の近くに住む　等

不安・不満の解消が困難な場合など

住み替えの目的

- 暮らしやすく便利な生活を楽しみたい
- より安心・安全に暮らしたい
- 心身の状況が弱化しても安心な終の棲家を確保したい

選択肢 2
暮らしやすい住まいに住み替える

選択肢 3
終身住み続けられる高齢者の住まいに住み替える

重度の介護状態や認知症になったら・・・

介護施設等に住み替える

今までの居室・住棟等で介護を受ける

高齢者住宅について

選択肢2、3についての説明をする前に、いずれの選択肢にもなりうる、高齢者住宅についてご説明します。

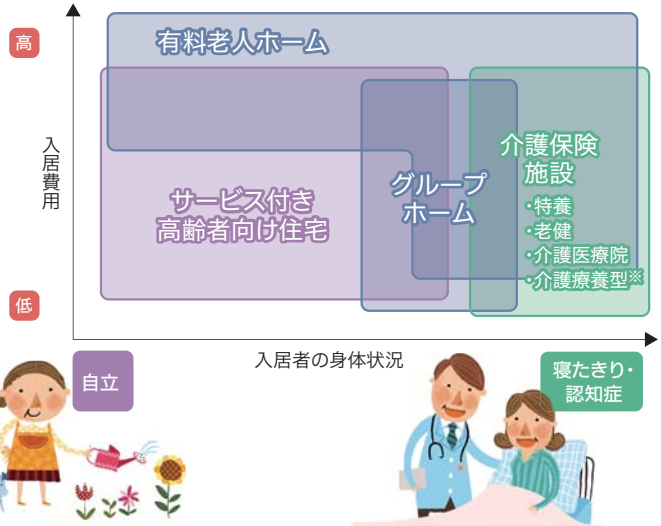
高齢者住宅には、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅、認知症高齢者グループホームなどさまざまな種類があります。近年では、分譲マンションや賃貸住宅でも、高齢者を対象としたものも増えてきています。

介護保険施設やグループホームは要介護認定を受けた方を対象としますが、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅は元気な方から要介護認定を受けた方まで幅広く入居可能です。入居費用をみても、高額なものから比較的リーズナブルなものまで、選択肢が広がっています。

高齢者住宅の種類

※2024年までに廃止されることとなっています。既存の施設については、「介護医療院」への転用などが想定されています。

高齢者住宅の入居対象



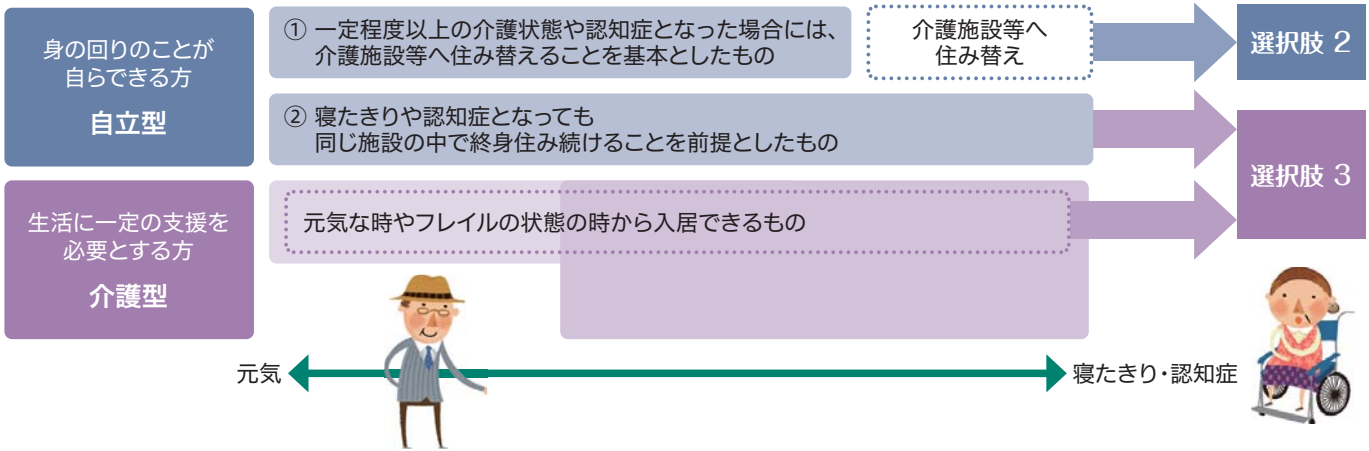
高齢者住宅のタイプと住まいの選択肢

高齢者住宅にはさまざまな制度に基づく多くの種類がありますが、入居時の身体状況をもとに分類すると、身の回りのことが自らできる基本的に元気な方を対象とした**自立型**と、要支援・要介護認定を受けた方など生活に一定の支援を必要とする方を主な対象とした**介護型**に分けることができます（地域にもよりますが、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅の居室数のうち7～8割は介護型です）。

さらに、自立型については、①一定程度以上の介護状態や認知症となった場合には、介護施設等へ住み替えることを基本としたものと、②寝たきりや認知症となっても同じ施設の中で終身住み続けることを前提としたものがあります。

住まいの選択肢との関連でいえば、自立型のうち①は**選択肢2**に、②は**選択肢3**に対応します。

また、介護型についても、元気な時やフレイルの状態の時から入居できるものも多くあります。これらに自ら選択して入居する場合には、**選択肢3**に該当するものと考えられます。



1 利便性の高い住まいへの住み替え ～住み替えによるダウンサイジング

選択肢2では、交通や生活の利便性が低い一戸建ての住宅から、**利便性の高いマンションへの住み替え**が典型的な例となります。

その場合、住宅のサイズが小さくなることが多く、それに合わせて生活のダウンサイジングを行うこととなります。長い間でたまった不要なものを思い切って捨てたり、ライフスタイルをシンプル化するなど工夫が必要となり、いわば人生の仮決算を行うこととなります。これは住み替えに伴う意外なメリットと考えられます。

例

不便

駅から遠い
高台にある戸建住宅

ホーム・ダウンサイジング
家（ホーム）の大きさ（サイズ）を
小さく（ダウン）するという考え方

便利

駅に近いコンパクトな
間取りの
中古マンション

住まいに関わるさまざまなメリット

居住性	●掃除をはじめ住宅の管理の手間が減る ●バリアフリー、耐震、防災・防犯の機能が高まる
経済性	●維持費、管理費等が減る可能性が高い ●（駅近の立地は）不動産の価値が落ちにくい
立地条件	●交通利便性、生活利便性が高くなる ●より気軽に外出して楽しむ環境が整う

＋

意外なメリット――「人生の仮決算」ができる！

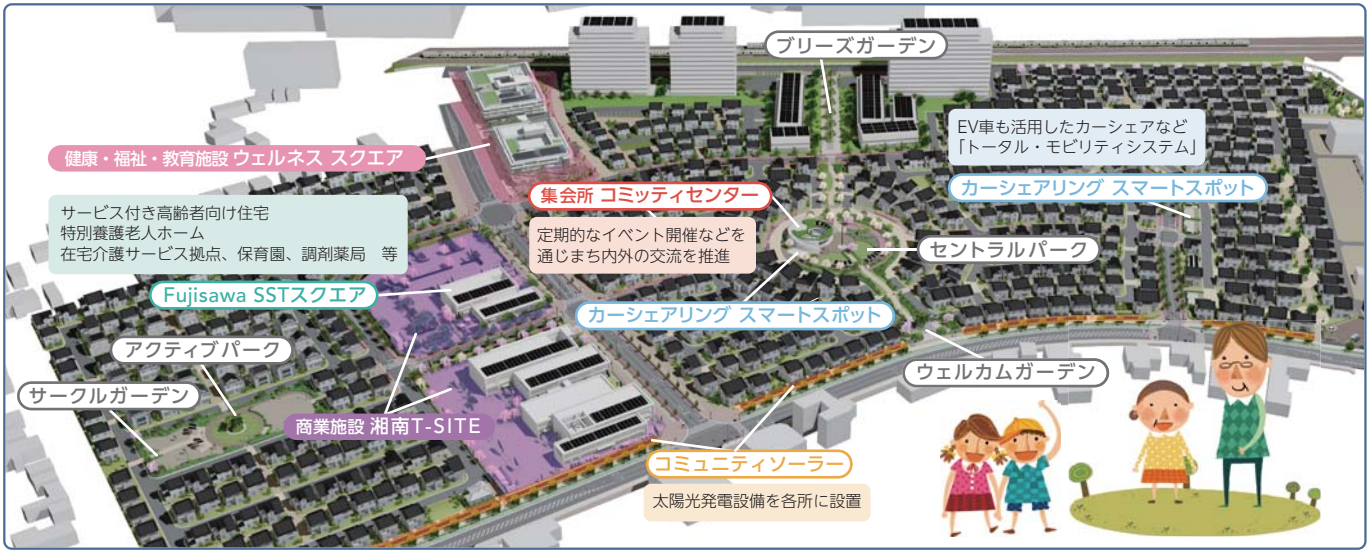
一度ダウンサイジングしておけば、自立度が低下した場合でも「高齢者の住まい」への住み替えが容易

2 多世代居住のまちへの早めの住み替え

まだ数は多くありませんが、Aging in Placeの考え方に合致した、**多世代居住のまちづくり**も増えつつあります。

下記の事例では、ファミリー層向けの戸建住宅や高齢者住宅、介護施設などさまざまな住まいのほか、商業施設や保育園、調剤薬局、在宅介護サービス拠点などの生活支援施設が整備されています。さらに、独自のセキュリティシステムを導入するとともに、環境やモビリティ（移動手段）、まち内外の地域交流に配慮するなど、ハード・ソフト両面で子育て世帯から高齢者世帯まで幅広い世代にわたる世帯、人々が安心・便利に住み続けられる環境が整えられています。

Fujisawa SST（サスティナブル・スマートタウン）イメージ図



イメージ図出典：Fujisawa SST コンセプトブック

3 高齢者住宅への住み替え（自立型①）

安全な住戸に加え、みまもりや生活相談など、**安心・安全を高めるサービスが付加された高齢者住宅**に移り住みます。心身の状況が弱化し、重度の介護や認知症となった場合には、介護施設等への住み替えを想定します。

住戸の設備・仕様、間取り	一般の分譲マンションなどと大きな違いはないが、一定の高齢者向けの配慮が加えられているケースが多い。
共用部分	フロントやラウンジ、食堂など必要性の高い共用施設を備えている。
サービス	みまもり（安否確認、緊急時対応）、相談対応のサービスを提供する。食事サービスも何らかの形で提供するケースが多い。介護サービス等については、入居者が選択して他の居宅介護サービス事業所のサービスを利用する。
費用	入居時の負担はゼロまたは敷金や保証金程度で済み、家賃と基本的なサービス（みまもり、相談対応）にかかる費用を毎月支払うケースが多い（家賃の前払い制度を導入するケースもある）。

高齢者住宅の事例
自立型①

グランドマストシリーズ　積和グランドマスト株式会社

高齢者住宅への住み替え（自立型②、介護型）

選択肢3では、自立型高齢者住宅のうち**寝たきりや認知症となっても同じ施設の中で終身住み続ける**ことを前提としたものおよび、介護型のうち**元気な時やフレイルの状態の時から入居できるもの**を想定します。

	自立型②	介護型
住戸の設備・仕様、間取り	一般の分譲マンションなどと大きな違いはないが、「自立型①」よりも一層の高齢者向け配慮がなされていることが多い。	ワンルームがほとんどで、浴室やキッチンは居室内にないことが多い。
共用部分	大食堂や大浴場、ラウンジ、ジム、多目的ホール、趣味活動の部屋など、充実した共用施設を備える。	共用のリビング・ダイニング（食堂）や浴室のほか、機能訓練室や特殊浴室など介護サービスの提供に特化した共用部分を備える。
サービス	みまもり、相談、食事、アクティビティ、リハビリ、介護等のサービスを一体的に提供することが多い。 重度の要介護や認知症となった場合には、フロアや住棟で分けられた介護居室に移り住むケースも多い。	左記のように一体的に提供するケースと、基本的なサービスや食事サービスを提供しつつ、他の介護サービス事業所等との連携・併設等により、入居者が介護サービス等を確実に利用できる体制を確保するケースがある。
費用	入居一時金※等に加え、月々の管理費、食費等の費用が設定されているケースが多い。入居時に数千万円以上の高額な負担を要するケースもある。	入居一時金※を要するケースと、入居時の負担はゼロまたは敷金や保証金程度で済み、家賃、管理費、食費等を毎月支払うケースがある。

※入居一時金について（例外もあります）

- 入居時の年齢等により想定した居住期間における家賃の前払いの性格。
- 運営する事業者や所在する自治体にもよるが、上記の想定居住期間を超える居住に備えた費用を設定しているケースが多い（全体の15～30%程度）。
- 想定居住期間よりも前に退去した場合には、未償却額が返還される。想定居住期間を超えて入居継続する場合、追加の一時金負担はない。

■入居一時金のイメージ

想定居住期間の家賃	想定居住期間を超える居住に備えた費用
入居後毎月均等償却	入居時に一括償却

高齢者住宅の事例
自立型②

充実した共用部

東急ウェリナシリーズ（東急ウェルネス株式会社）

高齢者住宅の事例
介護型

専門的な介護サービスを利用するための共用部

ニチイホームシリーズ（株式会社ニチイケアパレス）

シニア世代の住まいを応援する三井住友トラスト・グループ

Your ラストバンク

住 まいの選択肢についての情報提供

三井住友信託銀行では、シニア世代のお客さまの住まいの選択に関するさまざまな情報をご提供しています。

- シルバー・カレッジの開催
- 季刊誌With Youでの情報提供
- ウェブサイトでの情報提供　等

シルバー・カレッジの様子

季刊誌With You

ウェブサイト
https://www.smtb.jp/csr/withyou/successfulaging/

リ フォームローン

三井住友トラスト・パナソニックファイナンスでは、「リフォームローン」にてバリアフリーなどに必要な資金をご融資し、お客さまが快適な老後の生活を送れるよう住まいづくりをサポートしています。

リ バースモーゲージ

三井住友信託銀行では、自宅を担保に老後のゆとり資金を融資する「リバースモーゲージ」をご提供しています。ご自宅のリフォームや老人ホームへ入居する際の入居一時金など、さまざまな用途に活用いただくことができます。

住 まいに関する相続や税金などの相談

三井住友信託銀行の各支店は、不動産や税金、相続などに関して高い専門性と豊かな経験を持つ財務コンサルタントを配置しており、住まいの選択に関するさまざまな相談をお受けしています。

不 動産に関わるサービス

三井住友トラスト不動産では、住み替えをご検討されているお客さまに、三井住友トラスト・グループならではの幅広い情報ネットワークとコンサルティング力を生かし、安全・確実な売却・購入の仲介サービスをご提供しています。また、居住用不動産はもちろん、相続不動産、遊休不動産、投資用・事業用不動産のご売却や資産活用・有効利用についてもお手伝い致します。

- 空き家 トータルサポート
- 住宅設備 修理サポート
- 建物状況 調査サービス

60 歳からの住宅応援ローン

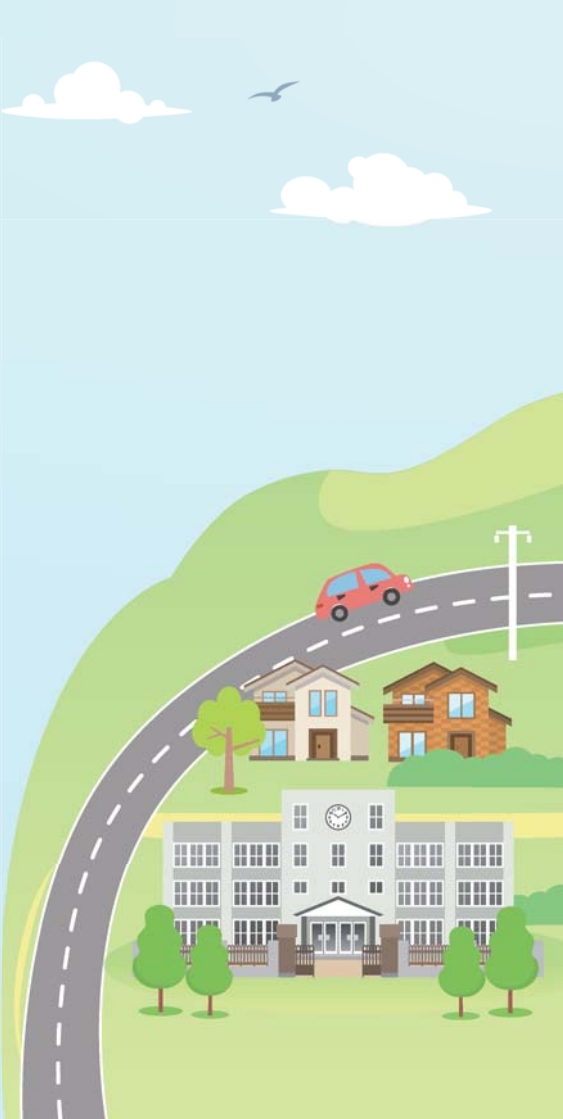
三井住友信託銀行では、高齢者の方の住宅取得資金に対応する「60歳からの住宅応援ローン」（愛称：ロクマル）をご提供しています。現在お住まいのご自宅をバリアフリー化するためのリフォーム工事や、ご子息の近く、利便性の高い住まいへの住み替えなど、お客さまの健康寿命を延ばすための住まいの見直しをお手伝い致します。

不 動産売却つなぎローン

三井住友トラスト・ローン&ファイナンスでは、利便性の高いマンションや高齢者の住まいを検討されているお客さまに、お客さまが大切な不動産を売り急ぐことがないよう、不動産売却つなぎローンを通じて、老後の生活に合う住まい探しをサポートしています。

SuMi TRUST
SUMITOMO MITSUI TRUST HOLDINGS

三井住友トラスト・ホールディングス



2021年4月発行（改定第3版）

三井住友トラスト・ホールディングス株式会社
経営企画部サステナビリティ推進部
〒100-8233 東京都千代田区丸の内1-4-1
電話 03-6256-6251
ウェブサイト https://www.smth.jp/csr/index.html