

自宅でのこちよい空間づくり

認知症にやさしいデザインの事例



北九州市

目次

はじめに	1
認知症とは?	2
認知症の症状	2
認知症による生活環境への影響	3
生活環境に関連した困りごと	3
生活の困りごとを認知症にやさしいデザインで解決	4
事例 1) 時間の感覚がわからなくなる	5
事例 2) 使いたいものをどこにしまったかわからなくなる	6
事例 3) トイレの場所がわからなくなる	7
事例 4) トイレの便器の場所がわからなくなる	8
(参考資料)自宅での困りごと調査	9

はじめに

認知症になっても、周りのサポートや環境を工夫することで、できるだけ慣れ親しんだ地域、住み慣れた自宅で、自分らしく暮らし続けることが望ましいという考え方が国際的に広まりつつあります。

日本では、令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、認知症の有無にかかわらず、すべての人が基本的人権のもと、対等な関係で、認知症当事者も参画した形での共生社会の実現を目指すことが求められています。

認知症になっても自分らしく生活できるように、物理的、社会的な障壁（バリア）を取り除くこともその1つです。

北九州市では、「認知症にやさしいまちづくり」を掲げ、ユニバーサルデザインをベースとして、認知症の人だけでなく、あらゆる人にとってわかりやすいデザインである「認知症にやさしいデザイン」の普及を進めています。

このパンフレットでは、認知症の方が住み慣れた自宅でできるだけ長く生活できるよう、自宅における困りごとの解決につながるヒントとして、環境デザインの工夫によるいくつかの事例を紹介しています。

認知症とは？

認知症とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が衰え、生活に支障をきたした状態をいいます。認知症により記憶力や行動力が低下すると、身のまわりの環境・ものとの関わり、人との関わり、時間との関わりなどに障害が生じ、さまざまな暮らしづらさがあらわれます。また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。

認知症になることは特別なことではありません。誰もが認知症になる可能性があります。しかし、認知症になったからといって、すぐに何もかもがわからなくなり、生活の大部分で介護が必要な状態になるわけではありません。

認知症の症状

認知症は単に記憶だけの問題ではなく、場所や時間の経過がわかりにくくなる（見当識障害）、予測をしたり計画を立てて実行することが難しくなる（実行機能障害）、模様や反射を誤認したり距離や奥行き感覚が難しくなる（視空間認知障害）、必要なところに注意が向けられない（注意障害）などさまざまな機能に影響を及ぼします。



しかし、周囲の人や環境のサポートとともに、自立した日常生活を送ることは十分に可能です。困りごとを生み出しにくい環境を作っていけば、認知機能の低下による困難は小さくなってくると考えられます。

認知症による生活環境への影響

認知機能が低下してくると、さまざまなストレスに耐える力も低下してきます。不適切な環境で生活しているとストレスに耐えきれず、意欲がなくなる、苛立つ、怒りやすくなる、大声を出す、落ち着きがなく歩き回るなどの症状が現れる場合があります。ここでの不適切な環境の1つに、**物理的環境**があります。

例えば、床の色が明らかに違うマットなどを置くと、そこが認知症の人には穴のように見えて、マットの上を歩くことができなくなるなどが考えられます。

不適切な環境例	
身体的環境	感染症、便秘、脱水、痛み、疲労、空腹など
心理的環境	無関心、孤独、うつ、目的・役割の欠如、退屈、自分のリズムが崩されるなど
物理的環境	色の組合せがわかりにくい、標識がわかりにくい・見えにくい、騒音が大きい、照明が暗い、馴染みがない、温かみがないなど
社会的環境	他の人との交流がない、周囲の偏見や先入観、差別、関係性の悪化など

生活環境に関連した困りごと

今回のパンフレットの作成にあたり、認知症の人、そのご家族、認知症に関わる団体の方々*に自宅での困りごとについて調査を行いました。

多くの方が、時間の感覚がわからなくなる、もののありかがわからなくなる、トイレの場所がわからないなどで困っていることがわかりました。

*調査対象者：認知症当事者、当事者家族、認知症に関わる団体など
(調査詳細は9ページをご参照ください。)

生活の困りごとを

認知症にやさしいデザインで解決

認知機能の低下は、自分の周りの環境の理解に大きな影響を与え、前頁のような自宅での困りごとにつながってしまいます。その人の困りごとに合わせた環境デザインは、認知症の人が日常生活で直面する困難やストレスを軽減し、安心でき、自立した生活を支えることを目指しています。

例えば、明度のコントラスト(色の明暗の違い)を使うことで、環境をわかりやすくし、視覚的な障害や混乱を減らすことができます。トイレや居室などのよく使う場所で認識して欲しいものや気づいて欲しいものは周囲と明確なコントラストをつけ、探さなくても自然に目に入るようにできます。

ここで紹介する環境デザインによる課題解決は、これまでの各国の研究や優れた事例を英国スターリング大学認知症サービス開発センター**が認知症にやさしいデザインとして体系的にまとめたものを根拠としています。

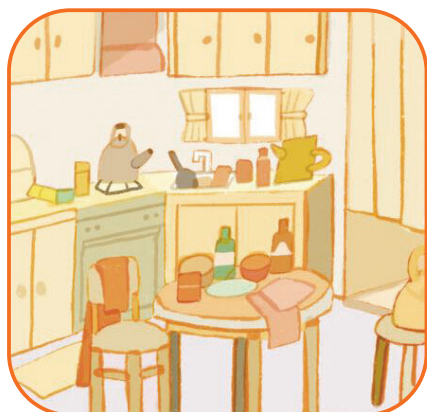
生活環境に関連した困りごとを踏まえ、「認知症にやさしいデザイン」を取り入れる工夫を紹介いたします。

**英国スターリング大学認知症サービス開発センター(DSDC)

スターリング大学は、認知症デザイン分野のリーダーとして世界的に認知されており、認知症の人々が暮らしやすい環境づくりのための様々な専門的な知見があります。また、認知症の人が暮らしやすい環境づくりに関する様々なプロジェクトに取り組んでいます。

「認知症にやさしい空間とは」

改善前



- 使いたいものがパッと目に入らない
- 乱雑でごちゃごちゃしている

認知症にやさしい空間



事例 1

case study

時間の感覚がわからなくなる

生活するうえで、時間の感覚は重要です。認知症になっても、自分で時間を確認できると安心につながります。

困りごと

- ・ 今、何時なのかわからない。
- ・ 1日のうちのどの時間帯なのか、わからない。
- ・ 予定を忘れてしまう。

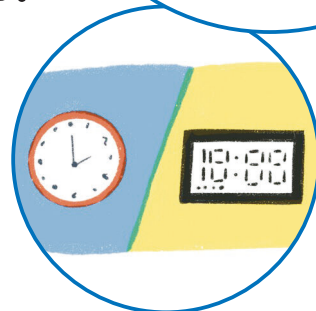
ヒント

- ・ 探さなくても自然に目に入る場所
- ・ 明確なコントラスト
- ・ 体内時計の調整

認知症にやさしいデザインによる解決策は？

- ・ 普段いる場所のどこからでも見える位置に時計や予定を記入したカレンダーを配置する。
- ・ アナログ時計がわかりにくい場合は、デジタル時計にする。
- ・ 時計は、文字と文字盤、時計と背景の壁に明確な明度のコントラスト***をつけることで見つけやすくする。
- ・ 日中、普段過ごす場所は自然光が十分に入るようにし、天気の良い日は屋外で自然光を浴びることで、体内時計を調整する。屋内照明の場合は、自然光に合わせて調色する。

例) 朝・夕方・晩(夜): 暖色系(電球色)
日中: 寒色系(昼白色、昼光色)



***明確な明度のコントラストをつける

認知症の人や弱視や色覚異常の人は、色の識別が難しくなります。そのような場合、色の明暗の違い(明度のコントラスト)を手がかりにして判断します。そのため、明度のコントラストをつけることが重要になります。明度のコントラストは、カメラのモノトーンで撮影すると、簡易的に確認することができます。

事例2

case study

使いたいものをどこに しまったかわからなくなる

例えば台所など自分の家族としての役割や家族とのつながりを感じる場所が過ごしやすくなると安心につながります。

困りごと

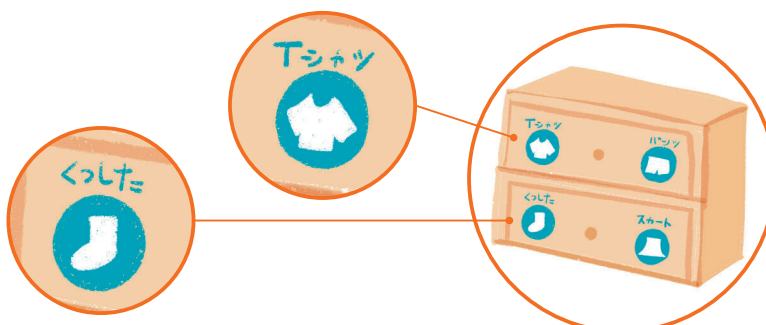
- ・ 必要なものの場所がわからない。
- ・ 扉つきの棚だと、戸を閉めるとそこに何があるのかわからない。
- ・ 新しい電化製品や調理器具の使い方がわからない。
- ・ 動線が複雑だと料理の手順を途中で忘れてしまう。

ヒント

- ・ 探さなくても見つかる工夫
- ・ 作業しやすい環境整備
- ・ 慣れ親しんだものの活用

認知症にやさしいデザインによる解決策は？

- ・ いつも使うものを中心に整理整頓をすることで見つけやすくする。
- ・ 棚は扉なしのものか、ガラス戸のものを選び、開けなくてもそこに何があるかわかるようにする。
- ・ 引き出しには、文字と写真や絵を貼り、開けなくても中に入っているものがわかるようにする。
- ・ 手元の作業がしっかりと見えるように照明を配置する。
- ・ 慣れ親しんだ形状の台所用品や水道栓を使用する。
- ・ 家具は、動線を考慮して、動きがシンプルになるように配置する。



事例3

case study

トイレの場所がわからなくなる

尿意をもよおしたときにトイレがわからないと、不安になります。
トイレの場所がすぐにわかることで安心につながります。

困りごと

- ・ 夜、目を覚ました時、トイレの場所がわからない。
- ・ 場所がわからないので、不安になったり、焦ったりして、心理的なストレスにつながる。
- ・ 扉の向こうに何があるかを想像する力が低下しており、扉を開けないとトイレだとわからない。

ヒント

- ・ 探さなくても見つかる工夫
- ・ 明確なコントラスト

認知症にやさしいデザインによる解決策は？

- ・ 普段生活する場所（特に寝室）からトイレの場所が直接見える。もしくはトイレの誘導サインが見える。
- ・ トイレの扉面には、文字と写真や絵を自然に目に入る高さ（床から1.2m程度）に配置して、扉を開けなくてもそこがトイレとわかるようにする。
- ・ トイレの扉と周囲の壁に明確な明度のコントラストがあると、見つけやすく、わかりやすい。
- ・ トイレの扉色は、トイレにしか使わない色を選び、色もトイレの手がかりとして活用できるようにする。



応用編

- ・ トイレ以外でも、見つけてもらいたいものや扉の色を変え、明度のコントラストをつけることで、自然に目に入るようになり、気づいてもらうことにつながります。

事例4

case study

トイレの便器の場所が わからなくなる

トイレの失敗は自尊心が傷つきやすく、家族の介護負担につながります。トイレが自立することで安心につながります。

困りごと

- ・ トイレに入っても、どこが便器かパッとわからないと、自分が用を足しに来たことやここがトイレであることを思い出せないことがある。
- ・ 使うもの（便器や洗面台、手すり、トイレットペーパーなど）がすぐに目に入らないと気付かずに使えない場合がある。
- ・ 便器の座る場所が認識できないと、奥行きや距離感がうまく掴めず、適切な場所に座れなかったり、転倒につながったりする場合がある。

ヒント

- ・ 明確なコントラスト
- ・ 視覚的な障害（反射や誤認）を取り除く

認知症にやさしいデザインによる解決策は？

- ・ 便器、洗面台、手すり、トイレットペーパーなどは、背景の壁と明確な明度のコントラストがつくようにし、すぐに目につくようにする。
- ・ 手すりは、背景の壁と明確な明度のコントラストをつけるだけでなく、安定しているもので、握りやすい形状のものを選ぶ。
- ・ 可能であれば、便座にカバーをつけ、便器と明確な明度のコントラストがつくようにする。
- ・ 段差と見間違えることを防ぐためトイレマットは、床と近い色を選ぶ。
- ・ 床は、反射しにくい素材で、滑りにくいものを選ぶ。また、トイレの内外の床は明度が近いものを選び、移動がスムーズに行えるようにする。



応用編

- ・ トイレの便座以外でも、ソファーやいすなどの座面と床の色に明度のコントラストをつけることで、座る位置がわかりやすくなり、転倒などのリスクを減らすことにつながります。



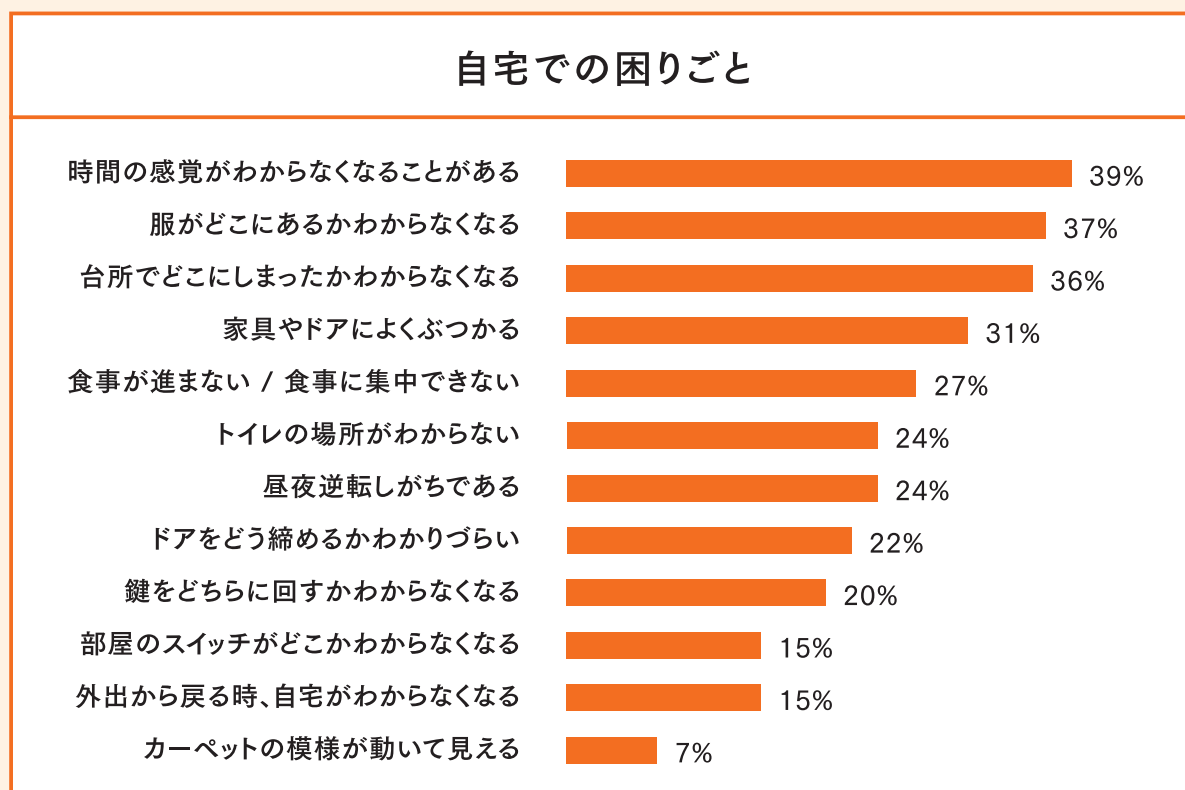
(参考資料) 自宅での困りごと調査

実施時期：令和6年8月～9月

回答対象者：認知症の人、そのご家族、認知症に関わる団体

回答者数：59名

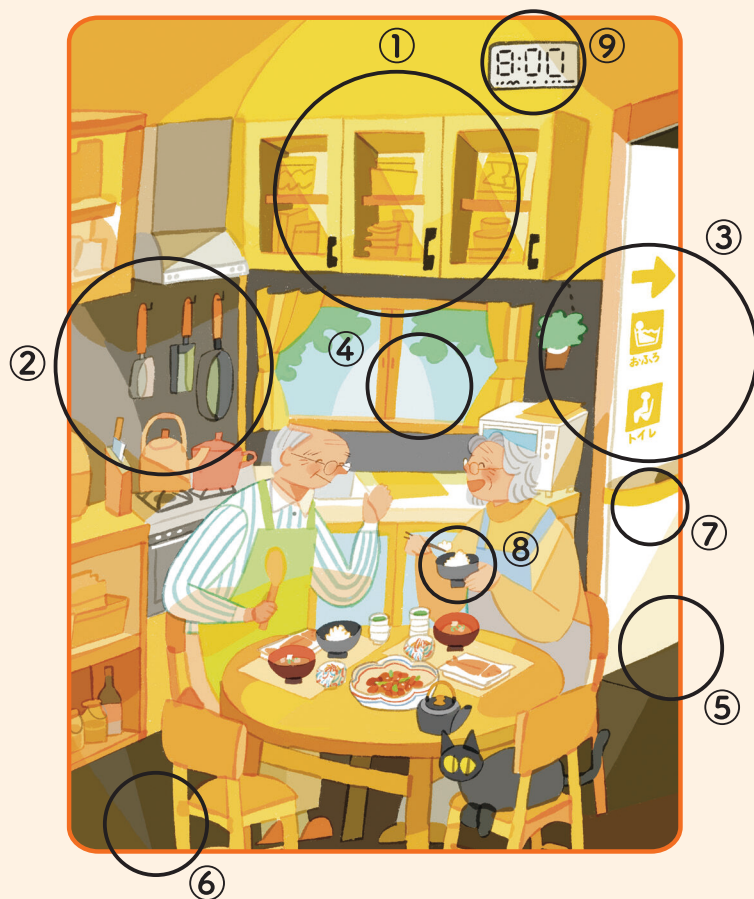
アンケート調査結果



協力 / 認知症当事者・ご家族
認知症カフェ参加者
NPO法人老いを支える北九州家族の会
認知症・草の根ネットワーク

監修 / 株式会社メディヴァ
表紙・レイアウト / 本田篤司 (sekilala)
イラスト / おかやまたかとし

表紙イラストの解説



表紙のイラストには
「認知症にやさしいデザイン」の
アイデアが描かれています。

- ① 棚の中が見える工夫
- ② 探さなくても見つかる工夫
- ③ 誘導サイン
- ④ 自然光が入る部屋
- ⑤ 床と壁に明確なコントラスト
- ⑥ 椅子やテーブルと床に明確なコントラスト
- ⑦ 手すりと壁に明確なコントラスト
- ⑧ 食品と食器に明確なコントラスト
- ⑨ 見やすいところに時計を配置