

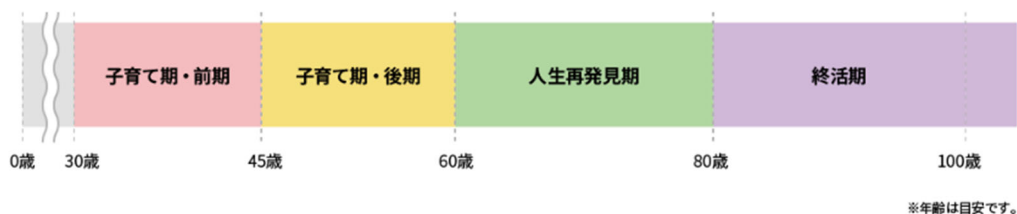


人生100年を愉しむ住まいプラン

生涯健康脳住宅は、人生100年を愉しむ健康習慣のある住まい。

人生100年時代には、それぞれのライフステージに合わせた住まいが求められます。

ここでは、下記のような4つのステージに分けて住まいづくりを提案します。



建築的な住まいづくり提案の基本となるのが、「STEPベース」という考え方です。

STEPは、睡眠（Sleep）・会話（Talk）・食事（Eat）・運動（Play）を組み合わせたもの。生涯健康脳住宅をライフステージに合わせて変化させながら、より快適に使い続けることを目指しています。

具体的には、住まいの中に、目的に応じて用途を変更する空間「STEPベース」を設けます。

この空間を、子育て期には子どもの好奇心を育み多様な体験ができる場に、人生再発見期には趣味活動の場に、終活期には在宅介護の場にと、臨機応変に変化させながら活用していきます。

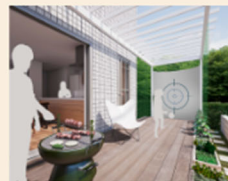
ライフステージに合わせて変化しながら活用する「STEPベース」の仕組み



子育て期・前期

中庭を子どものプレイガーデンとし、好奇心を育む空間に

拡大する



子育て期・後期

中庭はパーティ・ガーデン。家族でBBQを楽しみ、親子の会話のきっかけに

拡大する



人生再発見期

中庭とその横の空間を、夫婦それぞれの趣味部屋に

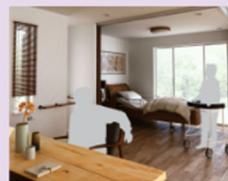
拡大する



終活期

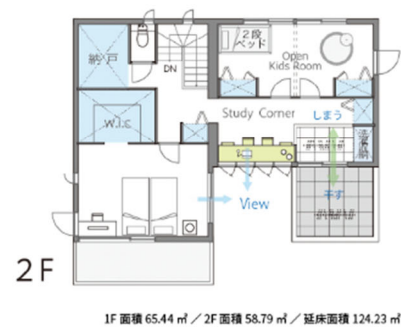
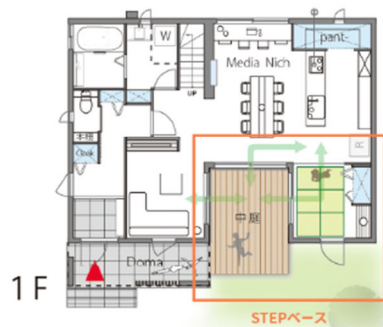
中庭に面した明るい部屋にベッドを置き、介護の空間に

拡大する



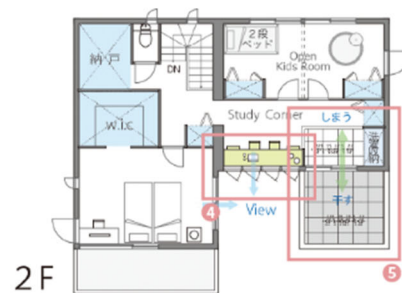
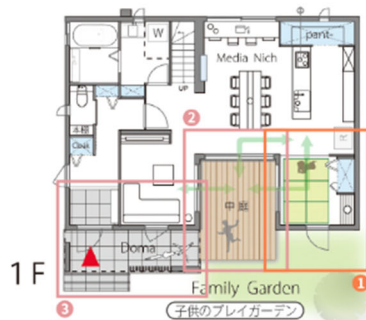
ライフステージごとの「STEPベース」プラン例

住まい（下記）に設けた「STEPベース」が、「子育て期・前期」「子育て期・後期」「人生再発見期」「終活期」の4つのライフステージに合わせどう変化させて快適に使いこなすか、具体的にご紹介します。



子育て期・前期の「STEPベース」プラン例

子どもの人格形成のベースとなる脳の発達と成長を期待できる住まいです。親子がしっかりと会話をしコミュニケーションが取れるような空間づくりを心がけます。また、食に対する意識を向上させて偏食を防ぐため家庭菜園を設けたり、室内でも運動ができるように工夫。子どもが早寝早起きを習慣化できるよう、子ども部屋の眠る環境を整えることも大切です。



家族構成(例)：30代夫婦、子ども7歳と4歳

① STEPベース

親の目が届きやすい空間に子どもの遊び&学び場を。IoT設備と連動して、屋内でも楽しく身体を動かせるよう工夫

② 中庭&ガーデン

安心なウチソト空間で子どもの運動を促進。庭には家庭菜園の場を設け、食に対する意識を向上させる体験を

⑤ 洗濯動線と洗濯収納

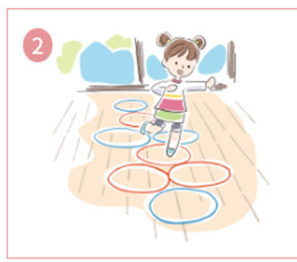
室内干し、屋外干しの両方に対応し、かつ取り込んだ洗濯モノはそのまま収納できて便利

③ 玄関

玄関にベビーカーや三輪車、自転車を置き、手軽にソト遊びに出かけられるよう工夫

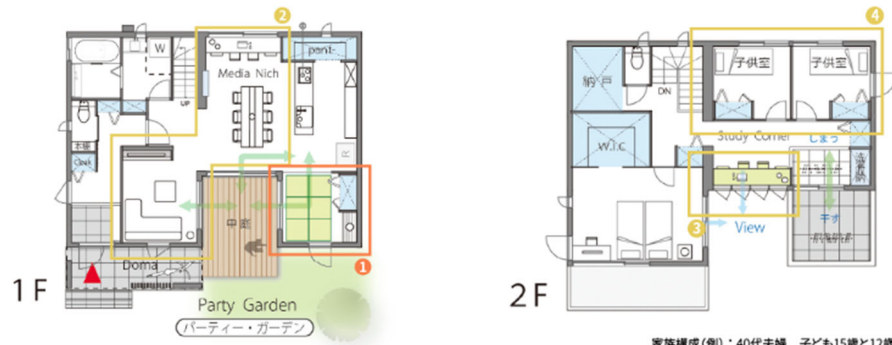
④ スタディコーナー

共働き家庭の、集中して在宅勤務ができる場所。親が独りになれる空間



子育て期・後期の「STEPベース」プラン例

子どもが多様な世代の人と交流し、より良い対人関係を形成できるよう育むための住まいです。子どもは徐々に親離れをしていきますが、食事の際は親子の会話がしっかり保てるよう食卓を整えます。また、子どもの部屋は寝ることに集中できる空間に。就寝以外はできるだけ親の目が適度に届く場所で過ごせるような空間づくりを工夫します。



① STEPベース

IOT設備と連動して祖父母と会話したり、塾のリモート学習や海外の友人とコミュニケーションを取るなど多彩に使える空間に

② ほどよい距離のリビング&ダイニング

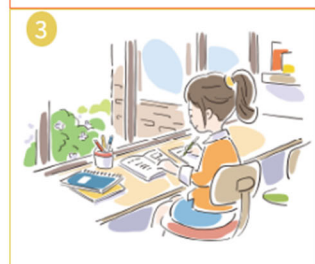
家族で会話しながら食事ができるダイニング、親子がほどよい距離感で一緒にくつろげるリビングに

③ スタディコーナー

親の在宅勤務のほか、受験期の子どもが集中して勉強できる場所としても活用

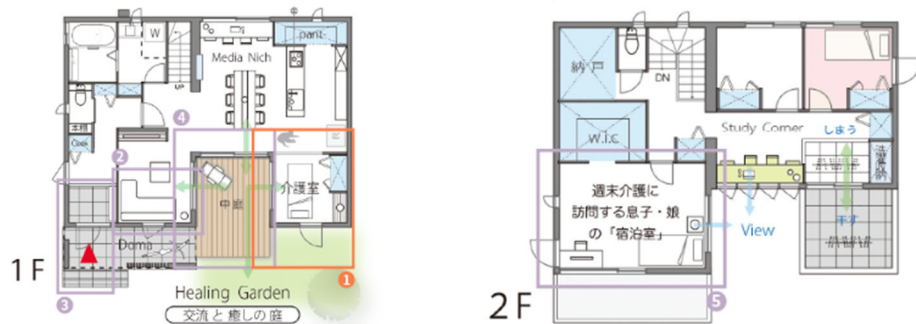
④ 子ども室

狭くして寝るだけの空間に。親の目が届くように日常の居場所をリビングに誘導



終活期の「STEPベース」プラン例

单身となり、やがて介護が必要になっても、できる限りひとりで日常生活を送れるよう配慮した住まいです。介護や医療サービスなどを利用し、これらのネットワークで社会とつながりながら、しっかり自立して暮らすことができます。家の中で適度に運動をしたり、週末に訪れる家族とも楽しく過ごせる空間づくりを工夫します。



家族構成(例)：80代单身

① STEPベース

日常的な運動する場として利用。IOT設備と連動し、リモートで介護や医療サービス、家族とつながる場に

② リビングを寝室に

浴室やトイレに近いリビングを寝室に変更。スマートベットを利用し、寝ている間の身体データを計測

③ 玄関

外出しやすいようベンチ、手すりを設置し、一箇所で全て戸締りができるシステムを導入。玄関ドアなども指紋認証などで出入をスムーズに

④ 庭

外出困難になっても、運動ができる場として活用。テラスに草花を置いて季節感を楽しむ

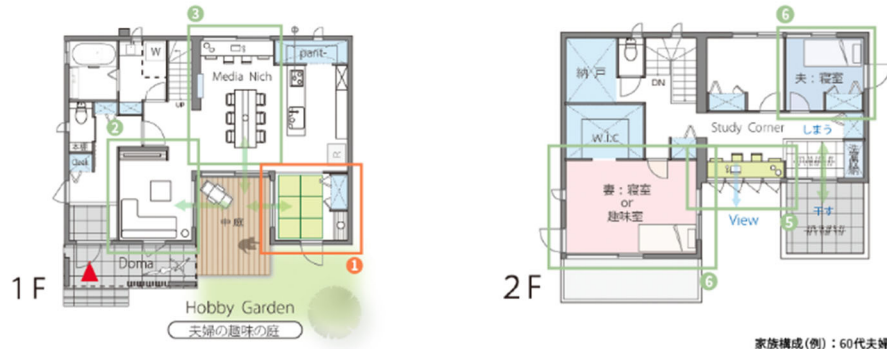
⑤ 介護する人の部屋

週末介護に訪問する息子・娘の部屋に利用



人生再発見期の「STEPベース」プラン例

脳の機能を保持するため、好奇心を持ち続ける（趣味を持つ）ことができるように工夫した住まいです。個々に好きなことを楽しみ、夫婦が絶妙な距離感で過ごせるよう、趣味の部屋や寝室をそれぞれ別に用意しました。また、家族や友人を招けるようなリビングやキッチンを目指し、社会との接点を保ち続けることができるよう配慮しました。



① STEPベース

夫または妻の趣味の部屋に活用。介護が始まった時には寝室に変更可能

② 地域に開くリビング

建具を取り付け独立型リビングに改装し、妻の趣味教室などに利用。地域の人を呼び込む空間に

③ キッチン

友人や親族を招いてもてなせるよう、大勢で料理や食事ができるアイランド型キッチンに。夫婦が一緒に過ごしていても快適

④ 庭

趣味の家庭菜園やガーデニングに活用

⑤ スタディコーナー

夫または妻の趣味部屋に利用

⑥ 夫婦別寝室

夫婦別寝室にして、ほど良い距離感を

