

# 認知症の人にも やさしい デザインの 手引き

より過ごしやすい環境を  
整える⑩のポイント



# 認知症の人にもやさしい デザインの手引き

第1章	手引きの背景とねらい ..... P.1
	—— 背景 —— 目的 —— 役割 コラム：認知症にやさしい企業 コラム：ユニバーサルデザインのまちづくり
第2章	認知症の人の特性 ..... P.4
	—— 認知症とは —— 認知症の人の行動や心理状態 —— 認知症が本人に与える影響 コラム：認知症との向き合い方
第3章	デザインの基本的な考え方とポイント ..... P.6
	—— デザインの基本的な考え方 —— 5つの視点 <ul style="list-style-type: none"><li>• A 色(明度)の組み合わせ         コラム：色相、明度、彩度         コラム：コントラストの基準</li><li>• B サインと目印の活用         コラム：サインの文字の大きさの目安         コラム：サインの種類</li><li>• C 明るさの調節         コラム：住宅における照度基準</li><li>• D 親しみや安心感への配慮</li><li>• E 安全な屋外空間</li></ul>
第4章	デザインの導入実践例 ..... P.28
	—— デザインの導入実践例 —— 認知症の人に対する調査の結果 —— 公民館利用者に対する調査の結果 コラム：認知症の人にもやさしいピクトグラム理解度調査
第5章	デザインのポイント一覧 ..... P.34
	—— デザインのポイント一覧 コラム：英国スターリング大学認知症サービス開発センター（DSDC）

# 第1章 手引きの背景とねらい

## 背景

現在私たちは、高齢者の約7人に1人、90歳以上の人の約3人に2人が認知症である社会に生きています。認知症は誰もがなりうるものであり、自分や周囲の人が認知症になることは決して珍しいことではないのです。このような中、私たち一人一人が認知症の人たちをもっと知り、認知症について正しく理解することが大切です。

認知症の人が生活していく上で、周囲の理解と協力のもと少しの手助けやヒントがあれば、自分らしい生活の実現につながります。社会全体で認知症の人の視点に立った取組みを進め、誰もが尊厳と希望をもって暮らせる社会を作りだしていくことが求められています。

## 目的

この手引きは、私たちの住環境をより過ごしやすい環境に整える30のポイントをまとめたものです。認知症の人が暮らす住宅や施設に限定せず、まちの中にある様々な建物や空間を対象としています。認知症の人や家族、地域の人々、医療や介護の関係者、設計・建築に携わる人、行政など様々な人が、それぞれの建物に応じて導入できるデザインについて考え、認知症の人にもやさしいデザインがまち全体に広がっていくことを目指しています。

手引きの策定にあたっては、認知症の人の生活環境にまつわる国際的な研究から効果が認められたことをベースに、認知症の人の意見を踏まえながら、介護職の方々、建築やデザインの専門家の方々などと共に日本の住環境に取り入れやすい形を検討しました。その多くは認知症の人だけでなくあらゆる方にとってわかりやすいデザインでもあると考えています。

## 役割

手引きで取り上げられているデザインのポイントは、自宅や介護施設はもちろん、外出時に利用する様々な施設で実践できます。建物を新たに建設したり改修する時だけでなく、簡単な工夫で対応できるものもあります。また今の環境が認知症の人にもやさしいかを確認する時にも参考にできます。

認知症の人にもやさしい環境を整えるためには、建物や家具等の物理的な環境(ハード)と、人々の考え方や接し方といった社会的な環境(ソフト)の両者から検討することが重要です。認知症に対する正しい知識を持ち、本人が望む生活を周囲の人々とともに作れるようハード、ソフトの両面から工夫しましょう。

### コラム

#### 認知症にやさしい企業

認知症になっても、これまでと同じように日常生活を続けていきたいという気持ちは変わりません。しかし、認知症の人の多くは、様々な理由から外出や買物、交通機関の利用などをやめてしまっているのが現状です。いろいろな分野の企業が、認知症の人のニーズを理解し、そのニーズを満たしたサービスを提供することで、認知症の人のがいきいきと暮らせる手助けのひとつとなるのです。

イギリスの調査によると、認知症の人の8割以上は買い物をする際に、適切なサポートが受けられるお店を利用していることがわかっています。またイギリスの大手スーパー・チェーンでは、認知症の人が安心して買い物できるように、認知症の人が買い物の際に困っていたらすぐに声をかけて手助けしたり、一定の時間不必要的音楽や放送を減らしたり、支払いに時間がかかるてもよい専用のレジを設置することなどで、売上の増加につながったことが報告されています。

日本でも、従業員に認知症サポーター養成講座の受講を奨励し、従業員の認知症に対する理解を深め、様々な状況への対応力を身につけることで、認知症の人にとっても安全で安心な空間を作り出そうという試みを行なっている企業もあります。

認知症の人のニーズを理解し対応していくことで、バスや鉄道などの交通機関、銀行の窓口、スーパーなどの小売店などをはじめとした多くの企業が認知症の人が暮らしやすい環境作りに貢献していくことができます。

## コラム

## ユニバーサルデザインのまちづくり

認知症の人にもやさしいデザインは、ユニバーサルデザインがベースにあるデザインです。ユニバーサルデザインは、障がいの有無、年齢、性別、人種などにかかわらず多様な人々が利用しやすいように製品や環境をデザインする考え方です。認知症の人にもやさしいデザインが目指すのは落ち着きがあり、分かりやすい環境であり、認知症の人だけでなく、様々な立場の人々が利用しやすい環境を作り出し、人々の暮らしをサポートすることです。

### バリアフリーのまちづくり

福岡市では、ユニバーサルデザインの理念によるまちづくりを推進していくため、福岡市福祉のまちづくり条例及び福岡市バリアフリー基本計画を策定し、高齢者、障がいのある人、子ども連れの人をはじめとする全ての市民が、安心して生活し、円滑に移動できるように、ハード・ソフト一体となったバリアフリーの取組みを進めています。

#### ハード面の取組み



トイレ出入口の段差解消(スロープ化)

#### ソフト面の取組み



広報誌「心のバリアフリー」

#### ベンチプロジェクト



補助金を活用して設置したベンチ

建築物等の施設を新設・改修する際、整備基準に適合するよう施工主と事前協議を行い、整備を進めています。また、駅やバスターミナル、道路、公園等のバリアフリー化を進めています。

高齢者や障がいのある人等が移動や日常生活において困難を抱えていることに理解を深められるよう、声のかけ方・手助けの方法などを分かりやすく解説した広報誌「心のバリアフリー」等の配布・啓発を行っています。

誰もが気軽に外出できる環境づくりのため、市内全域にベンチを設置する「ベンチプロジェクト」を推進しています。

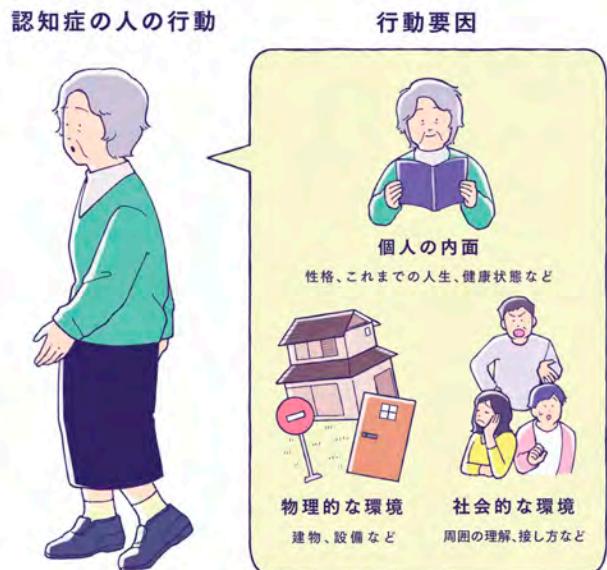
# 第2章 認知症の人の特性

## 認知症とは

認知症とは、様々な脳の機能が低下して、社会生活や仕事などがこれまでのようにうまくできなくなった状態をいいます。脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。認知症の人の中には、症状が軽い人から重い人まで様々であり、また認知症とは診断されていなくても軽度認知障害(MCI)の方や認知機能の低下された方もいます。認知症と一括りにせず、その人がどのような問題を抱えているかを理解し、個別に対応することが大切です。

## 認知症の人の行動や心理状態

認知症の人の行動や心理状態は、記憶障がいなどの認知症の症状によってのみ引き起こされるものではなく、個人の内面(性格、これまでの人生、健康状態など)や、物理的な環境(建物や設備など)、社会的な環境(周囲の理解や接し方など)が複合的に絡み合って引き起こされています。認知症の人の行動は目に見える一部に過ぎません。単に行動だけから判断せずに個人の内面や環境も含めて、その行動の根本にある原因を理解し解決していくことが重要となります。



この手引きで紹介する認知症の人にもやさしいデザインは、認知症の人や家族が普段生活をする住宅や公共的な施設などの「物理的な環境」を改善することにより、普段の生活をしやすくするものです。

## 認知症が本人に与える影響

認知症による記憶障がい、見当識障がい、理解・判断力の障がいなどの症状や、加齢による視覚機能や聴覚機能の低下、歩行障がいなどの症状は、自立した行動を妨げることにつながります。こうした課題に対し、適切な環境を整えることは、認知症の人はもちろん、家族や介護者のサポートにもつながります。

例えば、「トイレに行く」という行動は、トイレの場所を目指す、ドアを開ける、便座の位置を確認するといった複数の段階を経て完了できるものです。それぞれの段階で、認知症の人がつまずきやすい点を発見、改善していくことが大切です。



### コラム

#### 認知症との向き合い方

認知症と診断された時、戸惑いや不安を感じられる方は多いと思います。しかし、認知症になったからといって、急に全てを忘れたり、何もできなくなるわけではありません。不安や苦しさをひとりで抱えず、相談をしながら、本人らしく希望を持って生きていく方法を信頼できる人たちと一緒に考えていくことが大切です。

周囲の人たちも、認知症に対する先入観やイメージでその人を判断するのではなく、認知症の人が置かれている状況を理解しながら、ともに歩む姿勢が重要です。また、認知症の人と介護する人それぞれの考えを聞くことも重要です。本人も介護者も介護サービスを上手に利用しながら互いに息抜きをし、一緒に歩んでいける仲間との出会いやつながりを大切にしましょう。

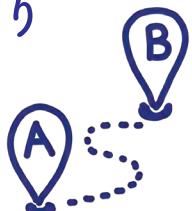
# 第3章 デザインの基本的な考え方とポイント

## デザインの基本的な考え方

認知症の人にもやさしいデザインは、認知症の人だけではなく、高齢者の方々の視点から考えられたユニバーサルデザインです。認知症の人の目線を理解した上で、必要とされる機能を果たすように設計することを意味します。この手引きでは、認知症の人を含む高齢者の方々を対象として、以下の2つの考え方をデザインの基本としています。

1

記憶に頼らず行動できる  
空間づくり



記憶に頼らなくても、その場で  
得られる手がかりから、自分がいる場所、  
行きたい場所を理解できるようにする。

認知症の人は記憶に頼って周囲の状況を把握することが困難になります。自立した暮らしや安心感を生み出すために、環境のなかに、状況を理解するための手がかりを取り入れることが重要です。目的の場所や物などが自然と目に入るよう、空間を小さく区切り、全体を一目で見渡せるようにしたり、特徴のある目印を効果的に設置したり、不要なものや混乱を招くものを取り除くことが大切です。

2

安心して自分で選べる  
居場所づくり



一人になれたり、他者と交流できたり、  
安心して自分らしく選ぶことができる  
居場所がある。

自らの行動を選択できることは、その人らしい生活の第一歩になります。個人の場所は、共用部と明確に分け、使い慣れた家具や物を置くことで、居心地よく安心感のある空間をつくることができます。その他の場所も象徴的な家具や照明、装飾品などを配置することで、何のための場所か理解しやすくなり、行動の選択肢が広がります。また、安全で自由に出入りできる屋外の空間を確保することも、その人らしい生活を続けることにつながります。

## 5つの視点

「記憶に頼らず行動できる空間づくり」「安心して自分で選べる居場所づくり」を実践するため5つの視点を設け、具体的なデザインの30のポイントをまとめました。

**A 色(明度)の組み合わせ**



**B サインと目印の活用**



**C 明るさの調節**



**D 親しみや安心感への配慮**



**E 安全な屋外空間**



## A 色(明度)の組み合わせ

認知症の中には、加齢による色覚の変化に加え、視力、周辺視野、視覚情報の処理能力などが低下している場合があります。認識して欲しい場所は色(明度)のコントラスト(対比)をつけると、注意を引くことができます。認識してほしくないものがある場合、コントラストをつけないことで目立たなくします。

※インバ

### 1 明度のコントラストを強くする

空間認識が明確にできることや、トイレや自分の部屋などの目的地に迷わずたどり着けることは自立した生活を助けます。認識して欲しいものや気づいて欲しいものには、周囲と明度のコントラストをつけ、見つけやすくしましょう。

#### 床と壁



床と壁にコントラストをつけることで、空間認識がしやすくなります。

#### 扉と壁



扉は壁とコントラストをつけ、すぐにわかるようになります。

目的の場所がわかると安心できます。

## トイレ

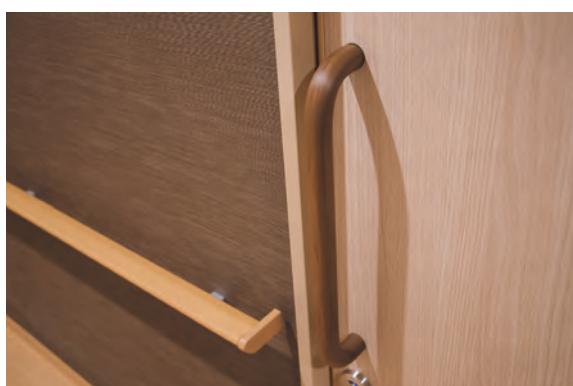
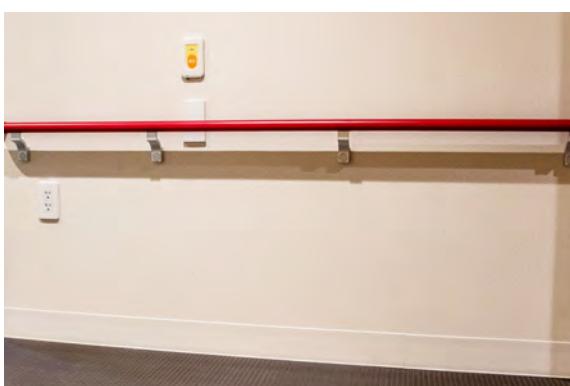


トイレ内は転倒リスクが高いため、便器がはっきり見えるよう周囲とのコントラストをつけましょう。



トイレの扉の色は、周囲の壁とコントラストをつけましょう。探しやすくなるため、混乱を減らします。

## 手すりや取っ手



手すりと壁、扉と取っ手にコントラストをつけましょう。

## A 色(明度)の組み合わせ

## ダイニング



床と椅子、床とテーブルにもコントラストがあることが望ましいです。

## 食器と食べ物



食べ物がはっきりと認識できることは食欲増進につながります。食べ物と食器には明確なコントラストをつけましょう。

## コラム

## 色相、明度、彩度

色には、色相、明度、彩度という3つの属性があります。コントラストをつける際には、このなかでも特に明度が重要です。明度はカメラの白黒モードで撮影すると簡単に確認することができます。

## 色相

赤、黄、緑、青、紫といった色合い。



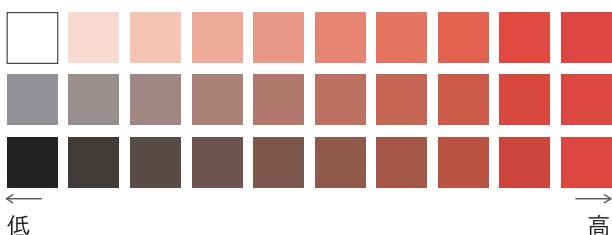
## 明度

色の明るさの度合いで、目に感じる光の強弱を示す量。白が一番明度が高く、黒が低い。



## 彩度

色の鮮やかさの度合いで、白や黒の混ざっている度合いを指す。原色のように白や黒を含まない色ほど彩度が高い。



**ポイント**

## 2 明度のコントラストを弱くする

行く必要のない場所の扉(例えばスタッフ用設備など)は、コントラストをつけずまわりに溶け込む色にします。また、居住空間全体の床の色は統一しましょう。床にコントラストがあると段差などに見えるため、立ち止まったり踏み出せずにバランスを崩し、転倒につながる危険性があります。

### スタッフ用設備

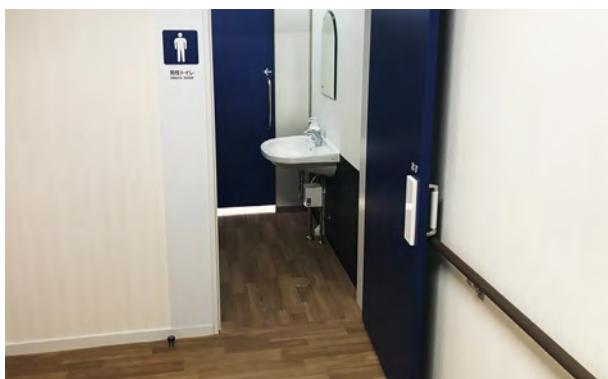


スタッフが主に使用する事務室などの扉は、目立たないようコントラストを抑えましょう。



スタッフが使用する収納棚も、壁と色を揃え、取っ手も色を揃えることが望ましいです。

### 床



トイレと廊下の床、部屋と廊下の床などはできるだけコントラストをなくし、明度を統一しましょう。



建物の内側と外側(ベランダなど)の床も同様にコントラストは最小限に抑えましょう。

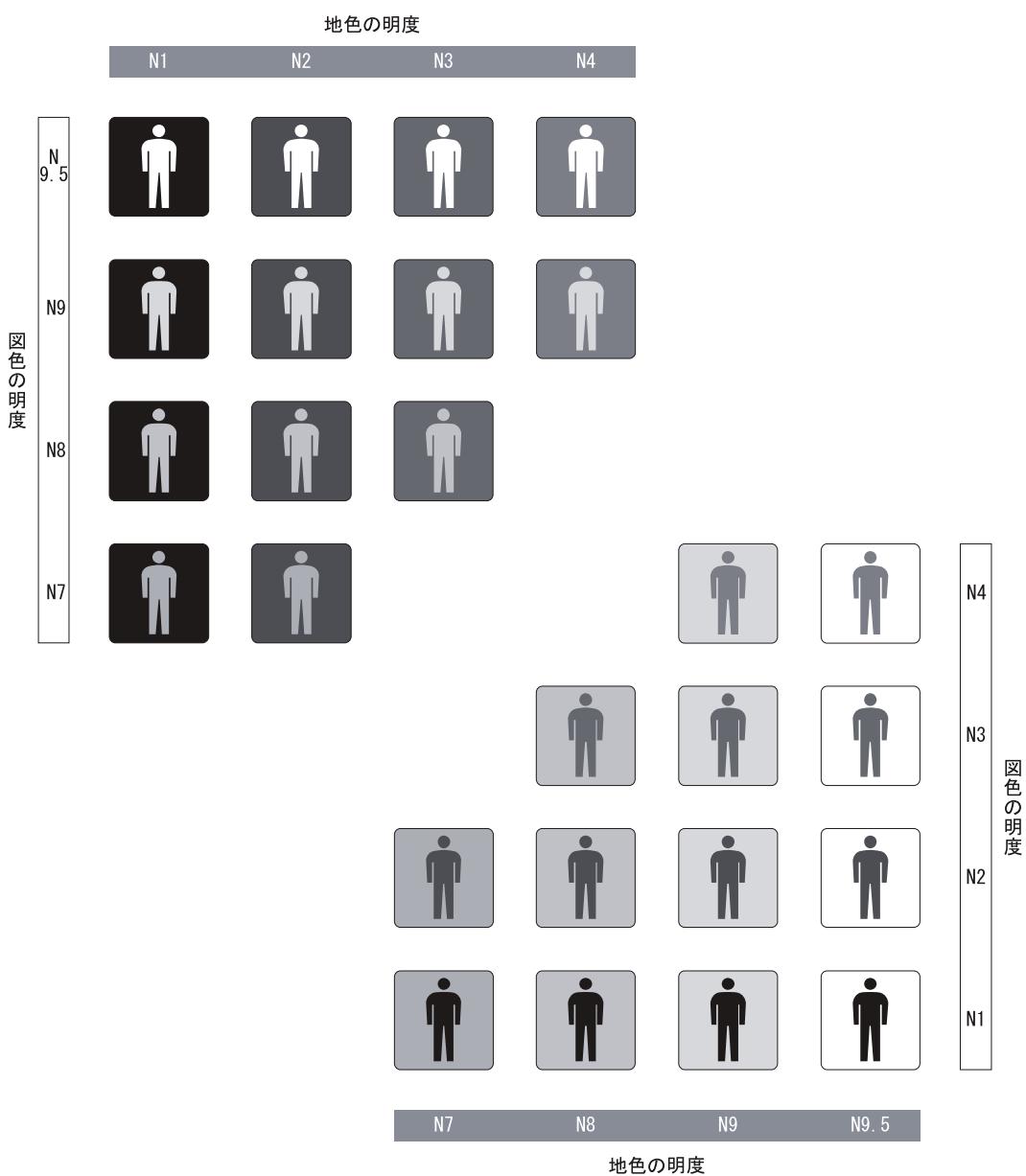
## A 色(明度)の組み合わせ

コラム

## コントラストの基準

## 図色と地色の明度対比例

サインの図色と地色に、下図に示す程度の明度の対比を持たせると容易に識別しやすいです。



出典：国土交通省「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準 平成28年版」(2016年)、  
国土交通省「公共交通機関の旅客施設に関する移動等円滑化整備ガイドライン 令和元年版」(2019年)

## B サインと目印の活用

記憶に頼らず、その場にある情報で行動できるよう、適切なサインの設置場所を検討し、わかりやすいサインを設置しましょう。迷いやすい場所には、目印となる特徴的なものを置くとよいでしょう。本人の部屋やトイレに迷わず行くことができれば、介助に頼ることなく、自分で行動を選択することができます。

※インバ

### ③ 読みやすく、わかりやすいサインをつける

サインは、文字だけではなくわかりやすいピクトグラム(絵文字)を併記し、適切なサイズを設定します。サインは図と背景にコントラストをつけます。略語や専門用語は避け、書体を含めて建物内で統一しましょう。

#### 文字とピクトグラムを併記する



文字だけでなく簡潔でわかりやすいピクトグラムを併記しましょう。

#### 適切なサイズを設定する



サインが通常見られる距離を考慮し、それに合った適切なサイズのサインにしましょう。

#### コントラストをつける



背景と図のコントラストをつけ、視認性が高いサインをつくりましょう。

#### 使い慣れた言葉で表示する



外国語や専門用語などはさけ、普段から使っている言葉で表示しましょう。

## コラム

## サインの文字の大きさの目安

視認性の高いサインをつくるためには、そのサインを視認する距離(視認距離)を想定し、適した文字数・文字サイズを設定することが重要です。

1. 駅や公共施設等における  
誘導サイン等の表記

視認距離	文字高
5m	20mm
30m	90mm
100m	300mm

2. 駅や公共施設等における  
説明板等の表記

視認距離	文字高
0.6m	7mm
1m	12mm

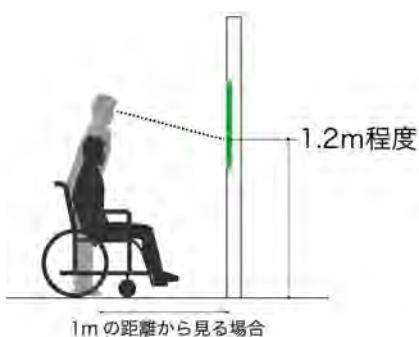
出典：福岡市「福岡市福祉のまちづくり条例 施設整備マニュアル(改訂版)」(2020年)

## ポイント

## 4 適切な場所へサインをつける

認知症の人の目に自然に入る場所に設置することが大切です。適切な高さ、位置に設置するとともに、誘導サインの設置場所についても検討しましょう。

## 見やすい高さに設置する



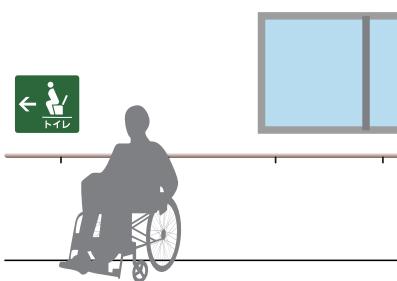
認知症の人を含め、高齢者は前かがみの姿勢になる傾向があります。視線の高さに合わせて床より約1.2メートルの位置にサインを設置しましょう。

## 見やすい位置に設置する



部屋名サインなどはドアに直接表示し、色彩などで強調しましょう。ドアを開けたままにすることが多い場合はドアの横にも設置します。

## 誘導サインを設置する



部屋が直接見えない場合や、部屋までの廊下が長い場合は、廊下の分岐点など適切な場所に矢印を利用した誘導サインを設置し、方向を示しましょう。

ポイント

## 5 トイレの扉にサインをつける

サインはトイレの扉表面にも設置しましょう。施設内の色使いを統一することで、色によって場所を認識しやすくなります。



ポイント

## 6 居室や自宅前に、思い出の品や目印を置く

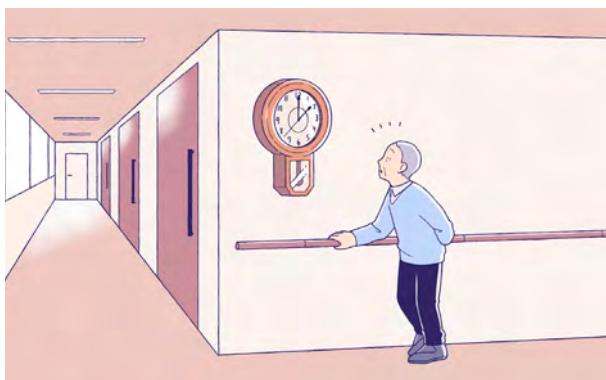
昔使っていたものや昔の写真、思い出のものを設置することで、自分の部屋や家が見つけやすくなります。



ポイント

## 7 適所に目印となる特徴的なものを置く

特徴的なものは記憶に残りやすく、自分の位置を確認したいときに役に立ちます。使いたいなれたもの、懐かしいものなどを、行き先の判断が必要な場所に設置しましょう。また、部屋に関係するものを周辺に配置することで、空間の意味や目的が直感的にわかります。



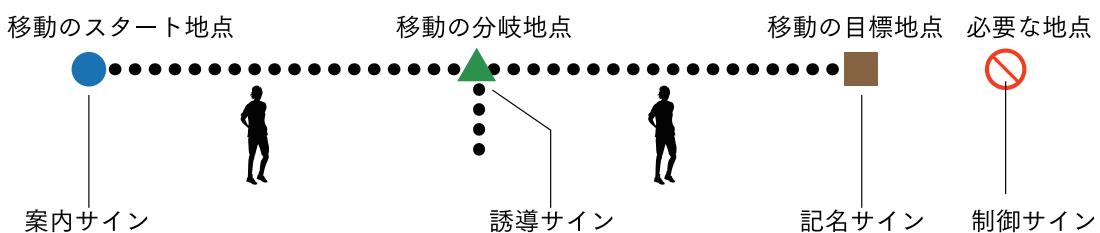
廊下に古時計や地域の昔の写真など、特徴的なものを飾ると目印となり、場所を認識しやすくなります。

特徴のある芸術作品は、部屋を見つける手がかりとなるだけではなく、そばを通る人たちに話題を提供します。

コラム

## サインの種類

サインには主に次の4種類があります。利用者の動きに即して適切なサインを設置しましょう。



案内サイン



施設の入口などで、全体像を把握するためのサインです。施設の地図や利用案内などを表記します。

誘導サイン



部屋や場所の方向を示すサインです。廊下の分岐点などに設置します。

記名サイン



部屋の扉などに設置するサインです。部屋の名称を表記します。

制御サイン



注意や禁止事項を伝えるサインです。ひと目でわかるピクトグラムなどを使います。

## C 明るさの調節

認知症の有無に関わらず多くの高齢者は、加齢に伴い視覚機能が低下しています。周囲の状況を把握しやすくし、転倒しにくくするためにも、室内では一定の明るさを確保しましょう。また、日中の活動量が少なかつたり、夜中に明るい照明に当たったりすると、夜間の睡眠が妨げられます。明るさを調節することで体内時計を整えることを助けます。

ポイント

### 8 十分な照明を設置する

加齢に伴い、ものを見るためにより多くの光が必要になります。十分な照明を配置し、手元作業には専用の照明を用意しましょう。



ポイント

### 9 十分な自然光を取り込む

日中は部屋に差し込む自然光を増やす工夫をしましょう。自然光には、体内時計を調節する働きがあり、睡眠の質の向上、感情や気分の安定、食欲増進などの効果が期待できます。



ポイント

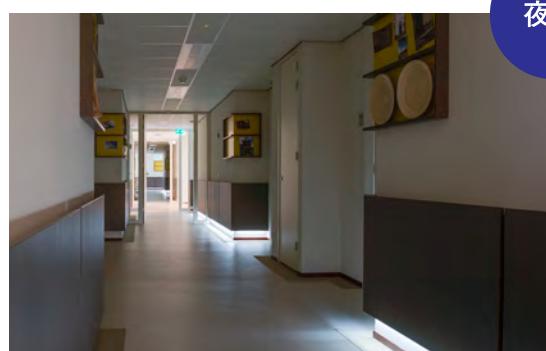
### 10 時間帯にあわせて明るさを調整する

日中は照明を明るく、夜間は暗くすることで体内時計の調整を助けます。夜間は、暗くすべきところに光が漏れない工夫が必要です。

日中



夜間



ポイント

11

## 不快な眩しさを抑える



加齢に伴い、強い光への対応が難しくなるため、眩しくならない工夫をします。日差しは間接照明やカーテンで調整しましょう。



床が反射すると、濡れているように見え、転倒につながる危険性があります。反射する素材は避け、艶消し加工のされた素材を使うよう心がけます。

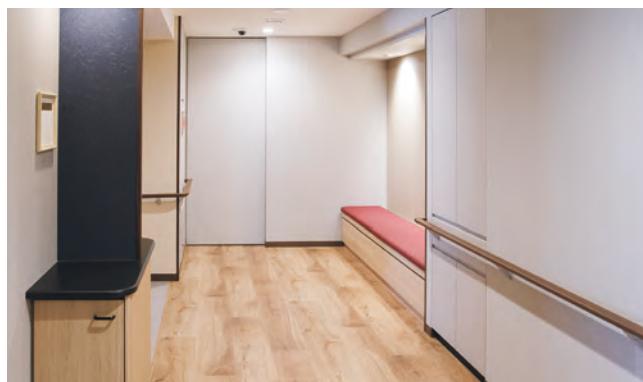
ポイント

12

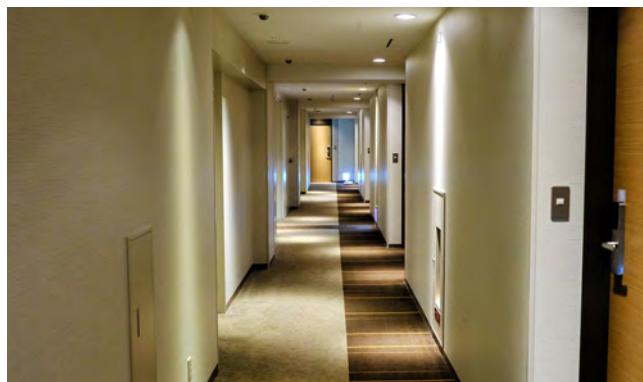
## 影や暗い部分ができないようにする

床に影があったり、部屋の隅が暗かったりすると、段差や人影と見間違え転倒につながる恐れがあります。

良い例



悪い例



コラム

## 住宅における照度基準

日本工業規格(JIS)では、以下のとおり住宅における照度基準を定めており、対象者の視覚機能が低い場合には下記に示す基準より高い照度設定にすることが望ましいとしています。高齢者は、加齢に伴う視覚機能の低下がみられることから、高い照度が望ましいでしょう。

JIS維持照度(lx)	廊下・入り口		リビング			食堂		寝室	浴室・トイレ		屋外
	階段・廊下	玄関(内側)	居間	応接室	書斎	食堂	台所	寝室	浴室・脱衣室・化粧室	便所	庭
1000			手芸、裁縫								
750					読書、勉強			読書、化粧			
500		鏡	読書		パソコンでの作業						
300						食卓	調理台、流し台		洗面、ひげそり、化粧		
200		靴脱ぎ、飾り棚	団らん、娯楽	テーブル、ソファ							
100		全般		全般	全般		全般		全般		食事、パーティー
75									全般		
50	全般		全般			全般					
30											テラス、全般
20								全般			
5											通路
2	深夜							深夜			防犯

それぞれの場所の用途に応じて全般照明と局部照明とを併用し、居間、応接室および寝室については調光を可能にすることが望ましいです。  
出典:日本工業規格「JIS Z 9110:2011 照明基準総則」(2011年)

※保健医療施設、商業施設などはJIS照明基準総則(JIS Z 9110:2011)をご参照ください。

<参考>

波長が短い青色系の照明は眠気を促すメラニンというホルモンの分泌を抑え、体内時計のリズムを狂わすことがわかっています。寝室や夜間は、波長が短い青色系の照明(昼光色や昼白色)は避け、電球色の照明を使用することが望ましいです。

## D 親しみや安心感への配慮

認知症の人にとって、若い頃の記憶は比較的長い間保たれるということがわかっています。懐かしいものに喜びや安心を感じたり、慣れ親しんだものはうまく使いこなすことができます。本人のこれまでの生き方や趣味、好みを知ることで、親しみのある環境作りをサポートできます。これらのことは、介護施設や病院など自宅以外の環境において特に重要になります。

※インバ

13

### 自宅のような雰囲気をつくる

生活感のない無機質なインテリアは避け、自分の家のように親しみを感じ、落ち着つける雰囲気にしましょう。また、個人の場所と共用部分は直感的にわかるよう明確に区別します。

#### 個人の場所



本人の持ち物や家具が置かれた空間は、日常動作への意欲を高め、感情や行動を安定させます。

#### 共用部分



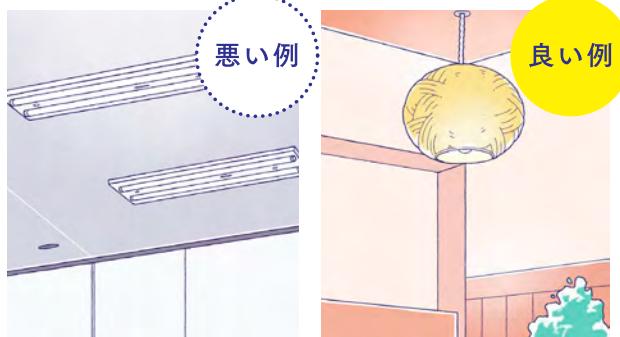
ダイニングには食器棚など、その部屋に特徴的なものを自宅のように配置することで、気持ちを落ち着かせ、人との交流を促します。

#### トイレや浴室



介護者の使いやすさばかりを重視した無機質な空間ではなく、利用する人が場所を認識でき、落ち着ける内装にしましょう。

#### 照明器具



家庭的な照明器具を使用することによって、自宅のような雰囲気を作り出します。

ポイント

## 14 やりたいことを自分で選べる空間を設ける

認知症になると孤独感や無力感に悩まされることがあります。できなくなったことよりも、できること、やりたいことを大切にし、関心や興味のあるものを自分で選び、人々とつながりながら暮らす環境を整えましょう。

談話スペース



座っておしゃべりができる場を設けましょう。またそこが何をする場所なのか一目でわかるような家具などを配置しましょう。

趣味スペース



関心や興味のあることがいつでもでき、楽しく豊かな生活を送れるようにしましょう。

その他



若い頃の記憶は長く保たれます。当時の写真など懐かしいものを室内に飾ると落ち着きます。



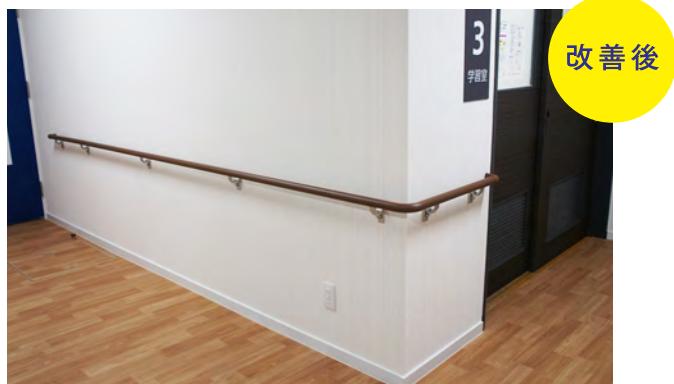
水槽や植物などは、空間を彩り、関心や興味をかき立てます。

ポイント

### 15 亂雑な空間にしない



改善前



改善後

物や掲示物が乱雑に置かれていると、目的のものが見つからないだけでなく、混乱を引き起こすことがあります。必要なものが自然に目に入るよう、不要なものはできるかぎり取り除きましょう。

ポイント

### 16 目的の場所や物が直接見える工夫をする

部屋の外から中が見えることで、その部屋の目的を理解し、入室前の不安や入室後の混乱を防ぐことができます。また中身が直接見えるタンスなどの家具の利用も有効です。



ポイント

### 17 室内の反響や騒音を抑える

室内の反響や騒音は、精神的な負担が大きく、混乱やストレスを感じことがあります。静かな空間を作りましょう。



ポイント

18

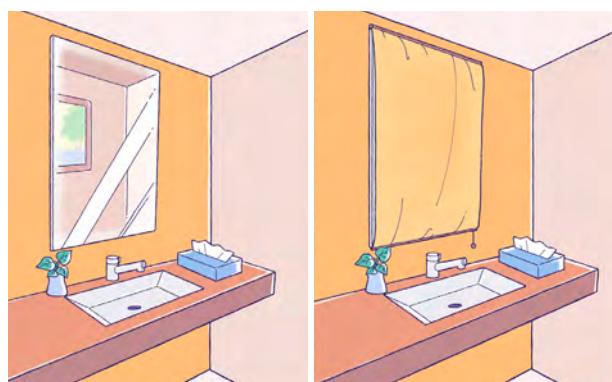
## 使いやすい家具を適切な場所に設置する



廊下に適切なサイズの椅子が用意されていると、どこに行くのか忘れてしまったときに座って考えることができます。同時に、場所案内の目印としての役割も果たします。



自立してトイレや浴室を使えることは自信になります。手すりやトイレットペーパーは使いやすい位置に配置します。洗面台や蛇口は使いやすいものを設置しましょう。



認知症の人の中には、鏡に映った自分の姿を認識できず、不安になることがあります。必要に応じてカバーをかけましょう。

ポイント

19

## 認知症の人が利用する扉には鍵をかけない

鍵の掛かった扉は、不必要的イライラ感や怒りにつながることがあります。自分で選び行動できる環境にしましょう。



ポイント

20

## 行き止まりは興味を惹かせる工夫をする

絵や花を楽しめたり、本や新聞が読める空間は、行き止まりの閉塞感を和らげ、和やかな雰囲気を作ることができます。



ポイント

21

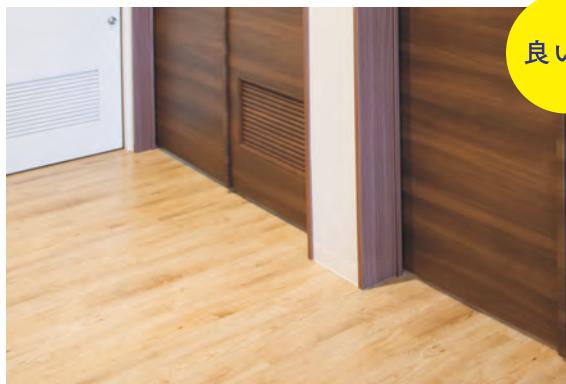
## 食事に集中できる空間を整える

集中して食事をとれるよう、同席する人を10人以下にしましょう。一人で食べたいときにも対応できることが望ましいです。



ポイント  
22

## 大きな模様や強い模様を使用しない



認知症の人の中には、大きな模様や色味の強い模様に対して不安や混乱を覚える人もいます。床や壁の模様は、落ち着きのあるものを選びましょう。

ポイント  
23

## 座っていても外が見える位置に窓を設置する

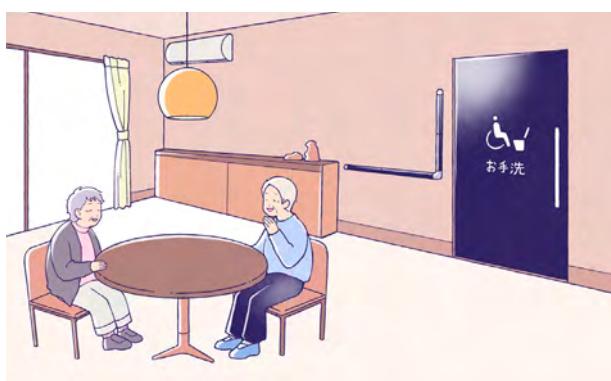


座っていても外の様子や景色を楽しむことができるようになります。室内に閉じこもっている閉塞感が減り、天気や四季を感じることで屋外とのつながりが生まれます。

ポイント  
24

## トイレはすぐに見える場所に設置する

トイレは普段生活する空間から見える場所にあることが望ましいです。見える場所がない場合、わかりやすいサインを設置します。トイレから臭いをもらさないことも重要です。



## E 安全な屋外空間

自由に動き回れる環境は、ストレスを減らすだけでなく、主体的な活動を促します。また、屋外にすることで心身の体調を整えます。屋外の出入口に鍵をかける場合がありますが、本人のやりたいことを妨げる対応は、怒りや不満につながることがあります。さりげなく安全性を保つ工夫を考えましょう。

※インバ

25

### 安全に屋外へ出入りできるようにする



昼間は、ベランダなどへの出入口は施錠せず、安全に配慮した上で自由に出入りできることが望ましいです。出入口の取っ手は開けやすいものにしましょう。



屋外スペースは、認知症の人が誤って敷地外でないよう工夫しましょう。敷地の囲い付近に植物を植えることで、敷地外の出入口をさりげなく目立たなくさせることができます。

※インバ

26

### 歩道部分は、段差、滑り、反射をなくす

歩道部分は平らで、滑りにくく、反射しないものを選びましょう。水はけにも配慮しましょう。



ポイント

## 27 屋外からトイレにたどり着きやすくする

出入口付近から直接見えない場所にトイレがある場合には、わかりやすいサインをよく見える場所に設置しましょう。



ポイント

## 28 楽しく体を動かせるよう花壇などを設置する

テーブルや椅子、洗濯物を干せる場、作業場などは運動のきっかけになります。高床式の花壇は、膝が悪い人や車椅子の人でもガーデニングを楽しむことができます。



ポイント

## 29 休憩場所としてベンチなどを設置する

休憩場所があると外に出やすくなります。地面とベンチとのコントラストに加え、強度は問題ないか、しっかりと固定されているかなど安全性も確認しましょう。



ポイント

## 30 子どもたちが訪問しやすい工夫をする

子どもたちの存在は人々に楽しみを与えます。近隣の子どもたちが訪れやすい工夫や交流の仕組みを取り入れてみましょう。



# 第4章

## デザインの導入実践例

### デザインの導入実践例

認知症の人にもやさしいデザインを堤公民館(城南区)に導入し、認知症の人や公民館の利用者にインタビューとアンケートを実施しました。

ここでは、堤公民館に導入したデザインの一部についてご紹介しますが、デザインの導入にあたっては、以下に示したデザインを一律に導入するのではなく、関係者で話し合い、施設の利用目的や利用者の状況などを踏まえたデザインを導入することが大切です。

#### 活用した主なポイント

ポイント  
1

明度のコントラストを強くする

#### 講堂



改善前



改善後

講堂の場所をわかりやすくするため、壁と扉のコントラストをより明確にしました。また、記名サインを目線の高さに大きく設置しています。

#### 廊下



改善前



改善後

空間認識をしやすくするため、床と壁のコントラストをつけました。

## トイレ



便器の場所をわかりやすくするため、便器と壁・床のコントラストをつけました。なお、トイレ内が暗くなりすぎないよう腰の高さ程度で壁紙の色を変えました。



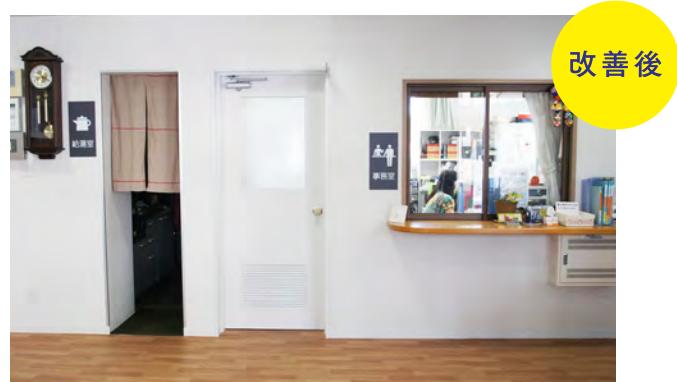
## 活用した主なポイント

**ポイント** ② 明度のコントラストを弱くする

## 事務室



施設のスタッフが利用する扉は目立たせなくするため、扉と壁のコントラストを弱くしました。



## トイレと廊下の床



段差などと認識しないよう、トイレと廊下の床の色を統一しました。



活用した主なポイント

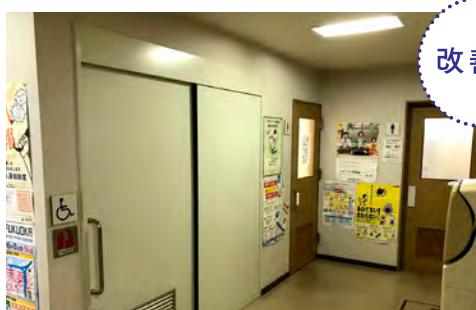
ポイント

3 読みやすく、わかりやすいサインをつける

ポイント

4 適切な場所へサインをつける

トイレ



→



ピクトグラムと文字を併記したサインを目線の高さに大きく設置しました。また、壁と扉にコントラストをつけ、トイレであることをわかりやすくしました。

その他サインの設置



トイレ内スイッチ



館内案内



誘導サイン

文字とピクトグラムを併記したスイッチや、館内案内図、誘導サインなどを設置しました。

活用した主なポイント

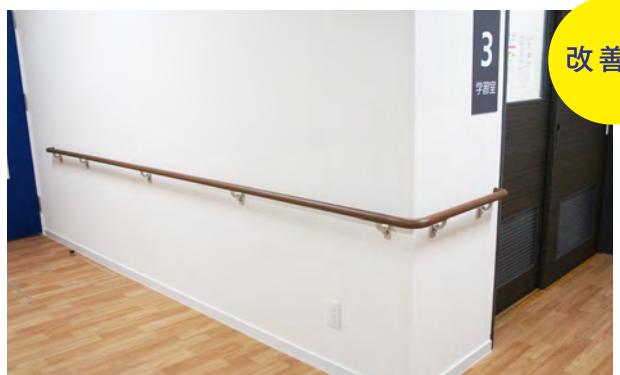
ポイント

15 亂雑な空間にしない

廊下



→



混乱を避けるため廊下への掲示物は除去し、掲示スペースへ集約しました。また、転倒防止を図るために壁とコントラストのある手すりを設置しました。

## 認知症の人に対する調査の結果(回答者数:30名)

導入前後の写真についてそこが何の部屋であるかを質問したところ、導入後の写真は100%の人がトイレであると回答しました。



導入前後の写真を並べてどちらの便器が見つけやすいかを質問したところ、80%の人が導入後の方が見つけやすいと回答しました。



## 公民館利用者に対する調査の結果(回答者数:97名)

トイレの扉の場所や便器の場所について、90%以上の方がわかりやすいと回答しており、公民館全体の印象についても99%の人が居心地がよい、明るいなど肯定的な回答をしました。

トイレ扉の場所



トイレ内便器の場所



公民館のデザインの印象



コラム

## 認知症の人にもやさしいピクトグラム理解度調査

認知症の人に伝わりやすいサインの傾向を確認するため、認知症の人97名を対象に調査を実施しました。

### <調査の分析結果>

#### (1) 学習が必要なピクトグラムは伝わりにくい

表現されている図が内容と似てなく、恣意的・慣習的で、図と意味の理解に学習が必要なピクトグラムは、認知症の人には伝わりにくい結果となりました。特に10「トイレ」は一般理解度\*が92点に対して認知症の人の理解度\*\*は35点でした。

**右記7つのサインの平均点**  
一般理解度 91.8点  
認知症の人の理解度 57.8点



#### (2)緊急時に必要なピクトグラムが特に伝わりにくい

緊急時に必要な2「非常口」、4「立入禁止」、8「非常用呼び出しボタン」のピクトグラムは認知症の人の理解度が特に低い結果となりました。文字を併記するなどの対応が望ましいでしょう。

**2「非常口」**  
一般理解度（未調査）  
認知症の人の理解度 29点



**4「立入禁止」**  
一般理解度 85点  
認知症の人の理解度 8点



**8「非常用呼び出しボタン」**  
一般理解度 88点  
認知症の人の理解度 28点



#### (3)ピクトグラムを見た形だけで理解する

3「レストラン」を『ナイフとフォーク』、10「トイレ」を『男と女』と答える等、誤回答の中にはピクトグラムを見た形だけで理解する傾向がみられました。



#### (4)ピクトグラムの全体像よりも部分を見ている

15「シャワー」を『水』、19「エレベーター」を『3人のヒト』や『3人乗り』と答える等、誤回答の中にはピクトグラムの全体像よりも部分の形にとらわれる傾向がみられました。



#### (5)色彩の意味は伝わりやすい

青を男性トイレ、赤を女性トイレと正しく回答した人の数は、間違って回答した人を大きく回っており、男・女の青・赤に限り色彩の記号的意味は伝わりやすいと考えられます。

## コラム

## (6) 文字表記は伝わりやすい

認知症の人は文字表記のサインを概ね良好に理解していました。ただし文字は読めているが、内容を正確に理解できているかという評価は今後の継続的調査が必要です。

## (7) ピクトグラムの表現要素は「対象物と人の動作の組み合わせ」が伝わりやすい

「対象物のみ」、「人の動作のみ」と「対象物と人の動作の組み合わせ」の理解度を比較すると、「対象物と人の動作の組み合わせ」を表現したピクトグラムの理解度が比較的高い傾向が見られました。

## 対象物と人の動作を組合せたピクトグラムの例



\*一般理解度：2000年に一般案内用図記号検討委員会（事務局：交通エコロジー・モビリティ財団）が10歳以上の男女計770人を対象に実施した図記号の理解度に関する調査の結果

\*\*認知症の人の理解度：本手引きの策定にあたり認知症の人97名を対象に実施した図記号の理解度に関する調査結果（詳細は＜調査の内容＞を参照）

## &lt;調査の内容&gt;

## 調査方法

質問者が被験者に調査シートを示し、「このマークがついている部屋はなんの部屋ですか？」と質問し、回答を記録しました。



## 調査箇所

・福岡市内の高齢者施設等20ヶ所

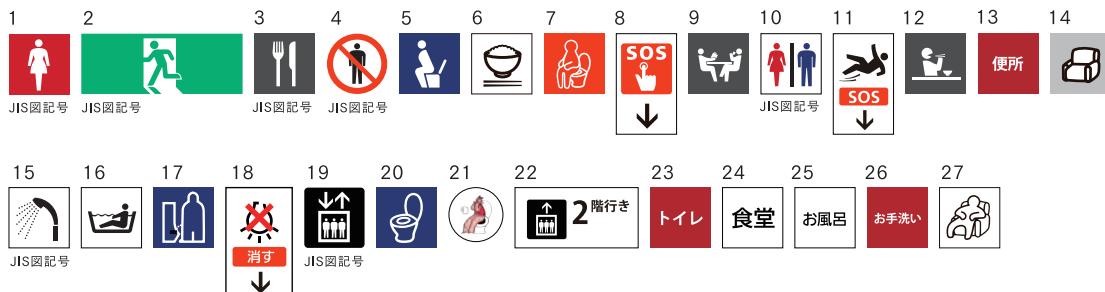
## 調査期間

・2019年6月～7月

## 認知症高齢者の日常生活自立度別の調査人数

・自立度Ⅰ/17名 ・自立度Ⅱ/45名 ・自立度Ⅲ以上/25名 ・記載なし/10名 合計97名

## 調査したピクトグラム



## 評価方法

調査評価方法はISO 9186-2000(図記号の作成と試験の手順)を準用しました。

今回の調査では認知症の人の理解に関するいくつかの傾向を把握することができました。今後、色彩や文字の認識等をより詳細に検証することで、有効なピクトグラムに関する私たちの理解を深めていくことができます。

調査協力：学校法人双葉学園福岡デザイン専門学校ソーシャルデザインクラス（定村俊満、安藤克毅、川内由羽、桐原玲奈、古藤悠、佐藤智恵美）

# 第5章 デザインのポイント一覧

住環境が認知症の人にもやさしいかを確認するため、30のポイントを場所ごとのチェックリストとしてまとめました。各場所でポイントを確認する際にチェックを入れて利用してください。

	デザインのポイント	廊下 入口	リビ ング	食堂	寝室	浴室 トイレ	屋外
A 組色 み合 わせの 明度	1.明度のコントラストを強くする	<input type="checkbox"/>					
	2.明度のコントラストを弱くする	<input type="checkbox"/>					
B サインと目印の活用	3.読みやすく、わかりやすいサインをつける	<input type="checkbox"/>					
	4.適切な場所へサインをつける	<input type="checkbox"/>					
	5.トイレの扉にサインをつける					<input type="checkbox"/>	
	6.居室や自宅前に、思い出の品や目印を置く	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	7.適所に目印となる特徴的なものを置く	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
C 明るさの調節	8.十分な照明を設置する	<input type="checkbox"/>					
	9.十分な自然光を取り込む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	10.時間帯にあわせて明るさを調整する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	11.不快な眩しさを抑える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	12.影や暗い部分ができるないようにする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

	デザインのポイント	廊下 入口	リビ ング	食堂	寝室	浴室 トイレ	屋外
□ 親しみや安心感への配慮	13.自宅のような雰囲気をつくる	<input type="checkbox"/>					
	14.やりたいことを自分で選べる空間を設ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	15.乱雑な空間にしない	<input type="checkbox"/>					
	16.目的の場所や物が直接見える工夫をする		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	17.室内の反響や騒音を抑える	<input type="checkbox"/>					
	18.使いやすい家具を適切な場所に設置する	<input type="checkbox"/>					
	19.認知症の人が利用する扉には鍵をかけない		<input type="checkbox"/>				
	20.行き止まりは興味を惹かせる工夫をする	<input type="checkbox"/>					
	21.食事に集中できる空間を整える			<input type="checkbox"/>			
	22.大きな模様や強い模様を使用しない	<input type="checkbox"/>					
△ 安全な屋外空間	23.座っていても外が見える位置に窓を設置する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	24.トイレはすぐに見える場所に設置する	<input type="checkbox"/>					
	25.安全に屋外へ出入りできるようにする						<input type="checkbox"/>
	26.歩道部分は、段差、滑り、反射をなくす						<input type="checkbox"/>
	27.屋外からトイレにたどり着きやすくする						<input type="checkbox"/>
○ おしゃれで機能的な空間	28.楽しく体を動かせるよう花壇などを設置する						<input type="checkbox"/>
	29.休憩場所としてベンチなどを設置する						<input type="checkbox"/>
	30.子どもたちが訪問しやすい工夫をする						<input type="checkbox"/>

コラム

## 英国スターリング大学 認知症サービス開発センター(DSDC)

英国スコットランドのスターリングに位置し、認知症の人が暮らしやすい環境づくりのための包括的な知見を有する大学付属の国際センターです。これまで30年近くにわたり、認知症の人が暮らしの中で直面する様々な点について、世界中の研究や実践例を蓄積しています。

医療の専門家、建築家、デザイナーから構成される学際的なチームアプローチにより、「認知症デザイン評価ツール」(Dementia Design Audit Tool)の開発、ケアやデザインを通して認知症の人が暮らしやすい環境づくり、地域を巻き込んだ認知症にもやさしいコミュニティの確立、認知症の人にやさしい製品開発、認知症の人そのための政策提言などに取り組んでいます。



## 福岡市認知症にやさしいデザインガイドライン策定委員会／

江原 公洋（公益社団法人福岡県作業療法協会）

尾籠 晃司（学校法人高木学園福岡国際医療福祉大学医療学部作業療法学科 教授）\*\*

小山田 望（福岡市老人福祉施設協議会）

定村 俊満（公益社団法人日本サインデザイン協会 常任理事）

佐藤 優（神戸芸術工科大学 副学長、九州大学 名誉教授）\*

志賀 勉（九州大学大学院人間環境学研究院都市・建築学部門 准教授）

柴田 久（福岡大学工学部社会デザイン工学科景観まちづくり研究室 教授）

柳 竜一（公益社団法人認知症の人と家族の会福岡県支部 代表世話人）

\*委員長 \*\*副委員長

## 協力／

スターリング大学認知症サービス開発センター

(Dementia Services Development Centre (DSDC), University of Stirling)(イギリス)

株式会社メディヴァ

## 表紙・レイアウト／

本田篤司

## イラスト／

永井 結子

## 写真／

尾山直子（医療法人社団プラタナス 桜新町アーバンクリニック）

QuaRijn de Koekoek(オランダ)

東急不動産株式会社グランクレール世田谷中町

東急不動産株式会社クレールレジデンス横浜十日市場

医療法人社団プラタナス ナースケア・リビング世田谷中町

社会福祉法人信愛会 特別養護老人ホーム 篠栗荘

## 参考文献

スターリング大学DSDC「Dementia Design Audit Tool」2008年

国土交通省「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準 平成28年版」2016年

国土交通省「公共交通機関の旅客施設に関する移動等円滑化整備ガイドライン 令和元年版」2019年

国土交通省、交通エコロジー・モビリティ財団「ひと目でわかるシンボルサイン 標準案内用図記号ガイドブック」2001年

日本工業規格「JIS Z 9110:2011 照明基準総則」2011年

福岡市「福岡市福祉のまちづくり条例 施設整備マニュアル(改訂版)」2020年

編集・発行／令和2年3月

福岡市 保健福祉局 高齢社会部 認知症支援課

〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1

TEL 092-711-4891 FAX 092-733-5587