

お得な リフォーム

100万円で

100万円でできるリフォームの7つのポイント

- ①つまずくと危ない! 段差をなくし移動しやすく
 - ・玄関の上がり口に台を設置する=約2万4千円
 - ・引き違い戸の敷居の段差を解消=約3万円
 - ・床のかさ上げて段差を解消(3平方メートル程度)=約5万円
 - ・手すりの取り付け=約2万~5万円
 - ・開き扉を引き戸に取り換える=約8万円
 - ・浴槽を入りやすい高さに変える=約26万円
 - ・和式トイレを洋式トイレに=約35万円
- ②「ヒートショック現象」を防げ! 温度差を小さく
 - ・断熱サッシに取り換える(2カ所)=約90万円
 - ・壁に断熱材を入れる=約90万円
 - ・電気式床暖房を敷設する=約100万円
- ③空き巣や盗難が心配! 防犯体制を強化
 - ・カメラ付きセンサーライト=約8万円(商品のみ)
 - ・テレビ付きインターホンの取り付け(門柱含む)=約32万円
- ④メンテナンスが大変! 管理しやすい家に
 - ・壁や天井のクロス貼り替え(約40平方メートル)=約6万円
 - ・既存のクロスの上に珪藻土を塗る(約27平方メートル)=約18万円
 - ・畳をフローリングにする=約15万円
- ⑤家事や炊事が面倒! 便利な設備を導入
 - ・ガスコンロをIHクッキングヒーターに=約25万円
 - ・システムキッチン(クロス貼り替えや壁補強も含む)=約100万円
 - ・庭先にウッドデッキを設置する=約20万円
- ⑥生きがいがある! 趣味や楽しみのスペースを
 - ・ベットのやさしい床にする=約25万円
 - ・間仕切りをなくし、可動式の建具に=約33万円
 - ・納戸を書斎に作り替える=約34万円
- ⑦高くつく「丸投げ」業者任せにせず自分で調べる

製品や工事費の目安は「積算資料ポケット版 リフォーム編2019」(経済調査会)などを参考に作成。費用は物件の状況や業者によって異なる

「手すりの取り付けは工事費用を含めて1カ所約2万~5万円前後。普段からよく通り、立ったりしゃがんだりする場所に、身長に合わせたものを設置したい。「手すりは木製にしたり、ゴムのクッションカバーを巻いたりするといでしよう。手をついたときに滑りにくくなります」(前出の天野さん) 部屋と部屋の境目にある段差はつ



国のポイント制度、自治体の補助を見逃すな

りないと感じるかもしれないが、できることは意外と多い。専門家への取材をもとに、100万円でできるリフォームの7つのポイントを左の表にまとめた。改修すべき点やかかる費用が一目でわかる。費用は経済調査会の「積算資料ポケット版

リフォーム編2019」を参考にした。材質や部品、業者によって幅があるので、目安にしてほしい。では、ポイントを順番に見ていこう。1級建築士事務所「オフィス・ユウ」の尾間紫さんは、まず段差を減らしたり、手すりをつけたりして、移

動しやすくするべきだと提案する。「家庭内の事故のうち圧倒的に多いのは、転落や転倒など足元の事故です。高齢者の場合、打ちどころが悪く骨折すれば、そのまま寝たきりになりかねません。少なくとも階段や玄関、トイレや浴室には手すりをつけておきたい」

床をかさ上げたトイレ一体型の浴室。トイレや浴槽の横には手すりもある=天野彰さん提供

100歳まで生きる家

TOTO

手すり設置や段差解消、扉交換や浴室改良...



「高齢者にとっていまの家の中には危険が多い」と長女から言われ、素直に受け止めました(女性) 女性には思い当たるところもあった。前の戸建て住宅では女性の義理の父親が浴室で脳卒中で倒れ、亡くなった。浴室で急激な温度

の変化があったのかもしれない。思いがけない。マンションのリフォームでは段差をなくしてバリアフリーを徹底し、浴室や脱衣所の断熱性を高めて温度変化を少なくした。女性は年齢を重ねて体力が落ちたが、早めのリフォームでいまま安心して暮らしているという。

移動しやすさで足元事故を防げ 今回の記事では、一つの目安として100万円を想定した。大幅なリフォームをしたい人には、予算が足

横浜市の82歳の女性はこう振り返る。女性は10年前に神奈川県内の戸建て住宅から、分譲マンションに引っ越した。結婚後に実家を離れた40代の長女から、交通の便が良いところに移り、リフォームも同時にするよう勧められたからだ。

高齢者がけがをするのは住宅内が大半だ。国民生活センターが2013年にまとめた資料によると、医療機関に報告された65歳以上の事故のうち住宅内は8割弱に上った。原因は階段を踏み外すなどの「転落」が最も多く、住宅内の事故の3割を占めた。次に多いのが段差につきますなどの「転倒」の2

制強で、いずれも骨折や死亡といった事故につながるケースもあった。家に危険な場所があれば、寿命を左右しかねないのだ。事故のリスクを減らし快適に暮らすには、どうすればいいのか。「50代から生涯暮らすリフォーム」などの著書がある1級建築士で建築事務所代表の天野彰さんは、「できることから、できる範囲内でやるのが大事」と強調する。「家の改善・修理費用に500万円や1千万円かかることは珍しくありません。大事なものは、最初にくらまで払えるのかを自分で決めること。予算から逆算して何ができるかを考えましょう」

リフォームで手すりを取り付けた階段=天野彰さん提供 TOTOのリフォーム関連のホームページ。各メーカーではリフォームに力を入れている

まずくりスクを高める。料理をリビングに運ぶときに転ぶと、やけどをする心配もある。引き違い戸の敷居をなくす工事は約3万円できる。移動しやすくするため、扉を交換することも考えよう。開き扉を開閉の楽な引き戸にする工事は8万円前後でできる。

体のバランスを崩しやすい浴室も転倒事故が多い。床をかさ上げして洗い場からの段差をなくし、浴槽を高さが高くすたいで入りやすいものに変える工事も効果的だ。床のかさ上げや浴槽交換を含めて26万円前後かかる。

ヒートショック 温度差を減らせ

部屋ごとの温度差を減らすことも大切だ。

「冬場に寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱い風呂に入ると血圧が急に上がります。湯船で体が温まると血圧は下がりますが、血圧の急な変化は血管が弱くなった高齢者

にとつては大きな負担です。血管が破れたり、ふさがったりする原因になります。湯船で温まると下半身の血管が広がって血流が増え、立ち上がったときに脳に流れる血液が少なくなり、めまい、ふらつきやめまいを引き起こして転びやすい(前出の尾間さん)。

寒暖差による血圧の変化で失神や心筋梗塞、脳卒中などが起きることを「ヒートショック現象」と呼ぶ。給湯設備大手のノーリツ(神戸市)の商品には、専用リモコンと浴室や給湯器のセンサーを組み合わせた「見まもり」機能がある。離れて住む家族が、スマホでお風呂の使用状況をチェックすることもできる。

浴室だけでなく、ほかの部屋でも温度差が大きいと起きる。尾間さんが勧めるのは、外気が伝わりやすい窓を断熱サッシに取り換えたり、天井や床、壁などに断熱材を入れたりすることだ。断熱サッシへの取り換え(2

替えておくと、楽な作業で清潔にできます(同)。

クロスの表面に、水分を吸収してカビが生えにくくなる珪藻土を塗る費用は約18万円(27平方メートル)だ。掃除がしやすくなるように畳

をフローリングに替える工事は約15万円です。

料理の負担を軽くするなら、システムキッチンを導入する。約100万円かかるが、毎日の食事は健康の源。思い切って費用をかけてもいい。ガスコンロをIH(電磁誘導加熱)クッキングヒーターにすれば、火事の危険性も減らせる。

庭先にウッドデッキをつくればいろいろ便利だ。設置費用は約20万円。「ウッドデッキは室内の床面の高さと同レベルなのがポイント。洗濯物を干すのが楽になるだけでなく、孫と遊んだり、体操をしたりするスペースとしても使えます。老後の楽しみのためのスペースを設けることも大事です(同)。

納戸を書斎に作り替え、読書や絵画などを楽しむスペースにすることもできる。自分だけの空間があると、自宅への愛着も深まる。工事費は約34万円だ。趣味のために大きなスペースが必要ななら、部屋の間

ノーリツの「見まもり」機能の仕組み

入退室や入浴している時間をスマートフォンの画面で確認できる。リモコンの人感センサーや給湯器の水位センサーがそれぞれ感知する



カ所)や断熱材の設置は、それぞれ約90万円。余裕があれば約100万円かけて、電気式床暖房も敷設できる。将来、介護が必要になることも視野に入れておく。国土交通省がまとめた「サービス付き高齢者向け住宅」のバリアフリー構造の

仕切りを取り払い、可動式の建具にする。犬や猫などを飼っている人は、動物にやさしい床に貼り替えてもいいだろう。どんなリフォームをするべきか迷う人もいるだろう。尾間さんはこうアドバイスする。「まずはどれか一つだけでも試してみる。ちょっとした工事で、格段に住みやすくなるはずだ」

ポイントで還元 最大30万円も

リフォームの支援制度も見逃せない。国や自治体は複数の制度を用意している。うまく利用すれば、より本格的な改修ができる。いまなら10月の消費増税に合わせて実施される国の「次世代住宅ポイント制度」がお得だ。手すりの設置や段差解消、廊下の幅の拡張といったバリアフリー改修から、窓や壁の断熱など省エネ改修などが対象。期間は、原則として来年3

月までに契約・着工するもの。家電や子育て商品などと交換できる最大30万円相当のポイントが、工事の内容に応じてもらえる。若者や子育て世帯がリフォームする場合にはポイントの優遇もある。「長期優良住宅化リフォーム推進事業」もある。重要な構造の補強や耐震性の向上など一定の条件を満たす工事を対象に、工事費の3分の1を補助する。内容によって補助額は上限があり最大300万円。業者を通じて申請するので、対象になるのかどうかを事前に相談する。

自治体の制度は、住民の健康状態や工事内容によって様々だ。高齢者が住む家のバリアフリー工事については、多くが補助金を出す。条件は複雑なので、住んでいる自治体に確認しよう。ほかにも要支援や要介護の住民がいる

「加齢に伴って、自宅の管理は手が届かなくなりがちです。防犯まで手が回らないことも多い。マンションなら防犯設備が整っているところもありますが、戸建て住宅の場合は不十分などところも少なくありません。防犯設備の価格や性能はメーカーごとにまちまちなので、予算と機能のバランスを見て、自分の家に合ったものを選びましょう。高齢者にとつて、掃除などのメンテナンスは負担になる。管理しやすいように間取りや壁のクロスなども変更できる。例えば、壁や天井のクロスを汚れる付きにくいものに貼り替える場合は40平方メートルあたり約6万円。「床を掃除しやすい素材に

と、介護保険制度で補助金が出る仕組みもある。リフォームは税金面でも優遇措置がある。住宅の条件や工事内容を満たしていれば、所得税などの控除を受けることもできる。これまで見てきたように、「100歳まで生きる家」を、100万円で作ることはできる。できるだけ効果率にお金をかけるため、業者任せにせず自分で検討する。複数の業者から見積もりを取って、ムダな工事をしないことも必要だ。今回の記事を参考に、長く安心して住める家を手に入れたい。本誌・池田正史

「サービス付き高齢者向け住宅」の主なバリアフリー基準

- ・玄関やトイレ、浴室や寝室など日常生活空間の床が段差のない構造
- ・廊下の幅は78センチ以上
- ・部屋の出入り口の幅は75センチ以上、浴室の出入り口は60センチ以上
- ・階段やトイレ、浴室、玄関、脱衣所には手すりを設置(階段の手すりは、少なくとも片側に、床からの高さ70~90センチの位置に設置)
- ・トイレは洋式(腰掛け式)で、便器と壁の距離を50センチ以上離し、寝室のある階に設置

国土交通省の資料を基に編集部作成。基準は新築の場合

朝日新聞縮刷版 7月号

参院選 自公、過半数 改憲勢力には届かず 京都アニメ放火、35人死亡 容疑の男、重篤状態 ジャニーズ事務所のジャニー喜多川社長死去

【8月27日発売】 定価 6804円(税込)

●お近くの書店またはASA(朝日新聞販売部)にお申し込みください。