

家の寿命が来る前に、後悔しないリフォーム

ゆうゆう世代は、老後に備えて住まいを見直すとき。しかもステイホームで、改めて家の老朽化や住まいへの不満を感じている人が多いよう。

この機会に、快適かつ安心・安全に暮らし続けられる「終の住み処」を目指してリフォームしませんか。



お話を伺ったのは
天野 彰さん

おまの・あきら ●日本大学理工学部卒業。一級建築士事務所「アトリエ4A」代表。生活に密着した住まいづくりやリフォームを手がける。建築家集団「住まいと建築の健康と安全を考える会」を発足。テレビや新聞、講演などでも活躍。(社)緑の環境建設会議(SGEC/PEFC-J)評議員なども務める。

PHOTO BY SHUKA

「3つのフリー」を考えたリフォームで自宅を安心・安全な「終の住み処」に

健康維持と老後の備えを両立する家づくりを

「いつまでも住み慣れた家で暮らしたい」という人は多い。「そのためにもリフォームをしませんか」と建築家の天野彰さんは提案する。「50代、60代は老後を見据えて、自宅を終の住み処にするためのリフォームのしどきです。その秘訣は3つのフリーを追求すること」

それはバリアフリー、ケミカルフリー、メンテナンスフリーだ。「バリアフリーは一般的には段差をなくすることですが、フラットな家では足腰の筋力が使われず、体は弱るばかりです。逆に階段など段差を設ければ日常の中で足腰が鍛えら

れます。このようにアクティブに人生が楽しめるよう、要介護状態を遠ざけられる家づくりを工夫する。一方で、加齢で足腰が弱ってもトイレへ行きやすいよう、寝室とトイレを近づけるなど高齢期に向けての備えをする。健康維持と老後の備えを両立させるリフォームが本当に必要なのか

「メンテナンスフリーとは高耐久性を目指すこと。いくら終の住み処といっても高齢期を迎える前に家の寿命が尽きたら元も子もありませんから。耐久性を保つ秘訣は、ズバリ家が家を愛することです(笑)。愛

ケミカルフリーとは通気口を増やして通気性をよくするなど、健康が維持しやすい家にする。メンテナンスフリーとは高耐久性を目指すこと。いくら終の住み処といっても高齢期を迎える前に家の寿命が尽きたら元も子もありませんから。耐久性を保つ秘訣は、ズバリ家が家を愛することです(笑)。愛

自己診断シート

そろそろリフォームが必要?

20年後も30年後も安心・安全・快適に暮らせる家か。自己診断してみましょう。

チェックの視点

「地震」の対策をしていますか?

「コロナ」の対策をしていますか?

「緊急時の動線(避難ルート)」は確保していますか?

今の自宅を「終の住み処」として考えていますか?

「階段」でつまづかない対策をしていますか?

「浴槽」に転倒防止対策をしていますか?

「通気」には気を使っていますか?

「自然素材」を使用したいと思いませんか?

多少の「修理」は自分でやりますか?

「メンテナンス」がしやすい住まいですか?

セルフディフェンス

災害対策に加え、感染症対策としてスムーズな換気などを心がけて。

セルフサポート

長く住み続けるためには、いざというときに自分の身を守る工夫を。

バリアフリー

転倒防止はもちろん、浴室履物などでヒートショック対策も必須。

ケミカルフリー

健康が維持しやすい住まいか。気密性や素材をチェックして。

メンテナンスフリー

掃除しやすいか。壁や床の傷などを見過ごさずに修理しているか。

建築家集団「住まいと建築の健康と安全を考える会」の表をもとに作成

合計 個

行えている項目にチェックを入れて。チェックの数が多いほど、安心・安全で自分も家族も健康が維持しやすい家です。通気が悪いなど不備のある項目は、リフォームで改善しましょう。



してあれば「壁紙がはがれている、張り替えよう」と劣化に気づくし、それを放っておかない。「物が多くてメンテナンスしにくい。すっきりさせるために収納を工夫しよう」など必要なリフォームも見えてきます。マメなメンテナンスが、家の寿命を延ばすことにつながります」

家にいるのが心地よい。それが終の住み処の条件

リフォームで大事なのは楽しい家にするということだ。

「年を取ると在宅時間が長くなります。終の住み処は家にいる時間が快適で、心地よい住まいでなければなりません」

たとえば夫婦の寝室。夫と妻では寝る時間も快適な室温も違う。相手のいびきに悩まされている人も多い。「我慢する暮らしは楽しくありません。そこで一工夫。2つのベッドの間に仕切りとなる引き戸を設置したり、天井にカーテンレールをつけて防音効果の高いタペストリーを下げたり。そうすれば互いに自分のペースが守れるし、夜中どちらかに異変が起きたときは気づけます。このように快適さを追求すれば、自宅は安心・安全で家にいる時間が楽しい終の住み処になりますよ」