

家を建てるとき リフォームするとき

シ

ニアの快適住まい術

シニア世代が、自宅を改築やリフォームをするとき、どのような点に気をつけるとよいのでしょうか。若いときの家造りとは異なる点もあるのでしょうか。建築家の藤原成暁さんにシニアの家造りのポイントをうかがいました。



ポイント

自分のライフスタイルを 書き出してみる

シニア世代になると、自分なりのライフスタイルができあがっているという人が多いものです。まず自分の暮らしの中で、守っていききたい部分はどこなのか、すべて書き出してみましよう。また、家族構成の変化などで変えたい部分がある場合は、それも書き出してみます。実際に箇条書きにしてみると、これからどんな暮らしをしたいのか見えてきて、自ずと自分がどんな住まいを希望しているのかもはっきりしてきます。

「さらに、矛盾している箇所などを整理して、優先順位をつけてみましょう」と藤原氏。現実にも、すべての希望を実現することができなくても、上位に挙げた項目が達成できれば、おおむね自分たちにとって快適な住まいになり、満足度も高くなるはずです。

監修／藤原成暁

(株)一級建築士事務所
藤原成暁設計室代表

1953年東京生まれ。一級建築士、一級建築施工管理技士、インテリアプランナー。武蔵野美術大学造形学部建築学科卒業。鬼頭梓建築設計事務所を経て、1990年藤原成暁設計室を設立、現在に至る。日本工学院非常勤講師。日本建築家協会、日本建築学会、東京建築士会会員。

ポイント

変化に対応できる家にする

シニア世代になってから、現在の家族構成や暮らしにピッタリ合った住まいを造ったとしても、その後の生活がまったく変わらないという保証はありません。急に老親を引き取るようになった、自分の体が衰えてきたなど、生活に変化はつきもの。フレキシブルに対応できる家にしておくことが安心です。

「変化に対応しやすい家とは、耐震壁（家を支える移動できない壁）が適所にあり、改めて補強せずに、間仕切りを変更するのが容易な家です」と藤原氏。

また、給排水設備を一か所にまとめておくことで無駄が少なく、リフォームするときも対応しやすくなります。

居室以外のトイレ、バス、廊下などでもできればスペースに余裕をもたせておくことが必要になったときなども融通がききます。

ポイント

風通しと日当たりを重視する

湿気の多い日本の気候風土では、風通しがよくて日当たりのいい家は、誰しも気持ちがいいと感じるものです。特に、リタイアして家にいる時間が長くなる人は、この二つにこだわって



みてはいかがでしょうか。

精神的な心地よさだけでなく、風通しがいいと、家の中の空気をきれいに保ち、湿気を取り除いてカビやダニの繁殖を防ぎます。建物の土台や柱の腐食を防ぎ、家そのものを長持ちさせる効果もあります。日光は、家に暖かさや明るさをもたらす、その強力な殺菌作用で、部屋のダニやカビを防ぎます。

ポイント

バリアフリー対策は必要に応じて

シニア世代にとって、家造りの際に、将来体が衰えてきたときのことを想定してバリアフリーにすることは、もはや常識と思われるかもしれません。



しかし、将来体の衰えが、どこにどの程度あらわれて、どんな設備が必要になるか、予測することはできません。さまざまなケースを想定した徹底したバリアフリー住宅にすれば、費用もかさむし、意匠もどうしても病院をイメージさせるような味気ないものになりがちです。そのため、最近ではイザというときのために、リフォームしやすい造りにしておいて、必要になったときに、そのときの体の衰えにあつた設備を施す、という考え方も増えています。

ポイント

家庭内事故を防ぐために安全性に配慮

「完璧なバリアフリーを要求されない方でも、家の中で滑ったりころんだりしないように、安全性に配慮することは大切なことです。家の中でケガをする人は意外に多いからです」と藤原氏。

床材は滑りにくい素材を選び、滑りやすい水回りや玄関には手すりをつける、段差がある部分は床の色を変える、照明をつけて見やすくする、などの安全性に配慮したいものです。

こんな“こだわり”で快適度アップ シニアの住まい要チェックポイント

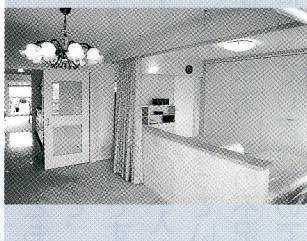
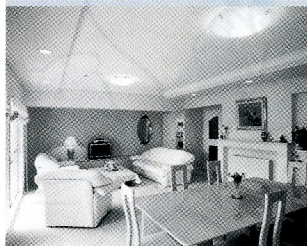
シニア世代のリフォームも数多く手がけている古谷好子さん(一級建築士・リフォームプランナー/三井デザインテック)に、女性ならではの視点から、押さえておきたいポイントや、ちょっとした工夫で快適になる“住まい術”をうかがいました。

【照明】シニア世代になると目の焦点の調整能力や照度の変化に対する目の機能が低下する。そのため、部屋全体を照らす照明だけでなく、細かい作業をするための手元を明るく照らす照明を備えておくことと便利。

【飾り棚】シニア世代になると思い出の品も多くなるもの。棚の一部を飾り棚にしたり、埋め込み式の棚などを設けて、思い出の品を飾れるようにすると、暮らしがより楽しめる。

【収納】収納はたっぷりほしいという人も多いが、収納スペースが増えれば、居室部分はそれだけ狭くなる。収納は必要なだけ作るようにしたい。物が多い人はこの機会に整理してみてもいい。

すでにリタイアした人は、現役時代と違って、ハンガーにぶら下げるスーツよりも、ニット製品など



のほうが多くなる。ハンガーかけよりも、棚を多く作ったほうが便利なのが多い。

【キッチン】リフォームする場合、費用などの面からシステムキッチンにするか迷うことがある。しかし、他を削っても、キッチンはぜひ新しくすることをおすすめしたい。最近のシステムキッチンは見た目が美しいだけでなく、非常に機能的にできている。それほどグレードが高くないものでもシステムキッチンにすると満足度は高い。

【自分の場所】シニア世代の住まい造りでは、子供が独立して夫婦二人になった場合、部屋数を少なくして一部屋を広くとる傾向にある。しかし、夫がリタイアすると夫婦ともに家にいることも多くなるので、共有部分だけでなく一人になれる空間も作っておいたほうがよい。

家造りを進める際には、建築家やプランナーにどんな家にしたいのか、新しい家ではどのように暮らすのか、きちんと話すことも必要です。「自分たちの暮らしの細かいところまで他人に言うのは、ためらいがあるかもしれませんが、しかし、思っていることは口にしたいほうが、最終的に自分たちが暮らしやすい住まいになるはず」です。

ポイント

どんな家を希望しているのかきちゃんと伝える

「作品が気に入ったら、あとは信頼できる人かどうか、実際に会ってみることで。シニア世代の方なら、長年の経験で人を見る目も養われているはず。自分の目でしっかり選んだ人なら、満足できる家ができる確率も高いと思います」

ポイント

自分の目で信頼できる建築家・施工者を選ぶ

家造りを任せる建築家・施工者はどのように選べばいいのでしょうか。それには、実際の施工例を見て、自分の好みに合う家を作っている建築家やハウスメーカー、工務店などから選ぶとよいでしょう。会社組織の場合は、担当する人によって差が出る場合もあります。自分が気に入った家を実際に担当した人を指名して、契約条件にするのもひとつの方法です。