

特集

# シニア世代からも快適に暮らせる住まい

## ライフスタイルを変えながら 快適に住み続けるための家づくり

『老後』がいつからかと聞くと、一般的に65歳ごろからと考える方が多いのだそうです。定年退職や公的年金の受給開始、高齢者の区分などが老後を意識するきっかけになりますが、健康寿命が延びて長く働く方も増える中で、その年齢になっても老後は遠い先と考える方も多いのではないのでしょうか。55歳～65歳ごろを指すシニア世代もまだまだ活動的です。とはいえ、その頃になると子どもたちが独立して家族構成が変わったり、身体が思うように動かなくなったりと、ライフスタイルが大きく変わっていくタイミングでもあります。子育て世代からシニア世代、シルバー世代へと、長く暮らしていくマイホームをより快適にするための家づくりのポイントをご紹介します。

### ●バリアフリーを意識する

小さな子どもを育てる場合にも、筋力が弱って歩行が困難になった場合にもバリアフリーの住まいであれば快適です。通路を広く取る、つまづきやすい段差をなくす、すべりにくい床材を選ぶ、廊下やトイレなどに手すりを設ける、または将来設置できるように壁下地を補強しておくことと安心です。



ご夫婦の趣味を楽しむホッとひと息つける理想の住まい



間仕切りの少ない間取りは歩きやすく、柱の見える真壁造りは将来手すりを設置する際も固定場所が分かりやすく安心です

### ●扉は引戸がおすすめ

部屋の扉や玄関扉は引戸がおすすめです。高齢者にとって開き戸の開け閉めは体の前後移動が大きい負担になることも。引戸であれば前後移動もなく、歩行を介助することになったり車いすでもスムーズに通過できます。新築時は開き戸にする場合も、将来引戸にもできるような間取りにすると安心です。



上吊り戸なら動作も軽く、床にもレールが出来ません

### ●階段は傾斜を緩やかに

年齢を重ねるにつれて足が上がりなくなり、つまづいてしまうことを考慮して階段の傾斜は緩やかにしましょう。後からリフォームで緩やかにすることもできますが、住まいの間取りや構造によっては難しく、高額になる場合があります。できれば新築時に、安心して上り下りできる階段にしておきましょう。



踊り場のある折り返し階段なら落下の危険性も軽減

### ●トイレは1階と2階、寝室の近くに

高齢になると夜間のトイレに行く回数が増えることが多く、トイレは寝室から近い方が安心です。2階建の場合は各階に設置するのがおすすめです。忙しい朝の待ち時間もなくなり、胃腸炎などのトラブルが起きた際の使い分けもしやすくなります。車イスの利用を考える場合は広さも必要です。最低でも幅90cm以上・奥行き160cm以上、介助も考慮すると1.5～2畳を確保しましょう。



開口部の広い三枚戸の引戸

### ●リビングの隣に多目的スペースを

リビングの隣に多目的に使えるスペースを設けておくと、将来はそこを寝室として使うことができます。足腰が弱ったり介護が必要になった場合に、1階を中心に生活できるように考えておくと安心です。また、リビング隣の多目的スペースは、扉を開けばリビングとつながる広々とした空間にもなり、子どもの遊び場やお昼寝スペースにすれば、家事をしながら様子を見ることもできます。扉を閉めればお客さまが泊まれる個室にしたりと用途もさまざま。

### 後の改修を見据えて家づくりを考える

家づくりを計画していると、トレンドの設備やデザインについて目が引かれてしまいます。現在の不便の解消や憧れを叶えられる満足感はもちろん大切ですが、同じ住まいに長く暮らしていくためには、新築時に将来のことも考えておきましょう。手すりやスロープの設置、バリアフリー設計はリフォーム・リノベーションで対応できますが、廊下の幅や階段の傾斜の変更、トイレの増設となると、なかなか大掛かりな工事になってしまいます。新築時に大きなものは取り入れておいて、細かな部分も後に改修できる余地を残しておくこと、将来本当に必要になった際にゆとりをもって取り組めます。

### リフォームの際は「補助制度＋減税制度」を活用！

リフォームについては、工務店などの工事業者さんにも相談しながら「補助制度＋減税制度」をセットで活用しましょう。補助金は国が行っている「住宅省エネキャンペーン」や「長期優良住宅化リフォーム推進事業」、地方自治体ごとに行っているものを確認。減税については、適用の要件(対象となる申請者、住宅、工事内容、工事金額)を確認しましょう。証明書の発行依頼や減税の申請は必要ですが、制度を活用して無理なく暮らしやすい住まいにしましょう。



広い土間はスロープを設ける際もスペースが取りやすく、土間から直接上がれるリビングや和室も移動が少なく済みます

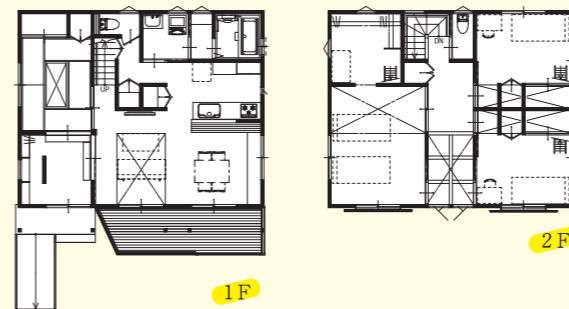
国土交通省が「リフォーム支援制度」について特設サイトを公開中です。こちらもぜひ参考にご覧ください。



リフォーム支援制度まるわかりガイド 🔍 検索

## 今月の「雨楽な家」 愛知県・S様邸

### 充実の収納と家事ラク動線で 空間をムダなく活用した住まい



ツートンカラーの外壁と適度な目隠しを設けたウッドデッキが特徴の外観デザイン。広い土間には使いやすい土間収納。吹き抜けが開放的なリビングとダイニングはウッドデッキ、掘り座卓のある和室ともつながる広々空間。キッチンと水まわりには動線ごとに収納を設けて家事がはかどります。2階には家族の個室。各部屋の収納はもちろんロフトも設けて、縦の空間もムダなく活用しています。



たぐいまい梁を見上げる吹き抜けのリビング。土間から直接上がれる和室には座りやすい掘り座卓も。



家事がはかどる対面式のキッチン。壁のカウンターテーブルは子どものワークスペースにも。