

## これからの高齢者に適したリフォームと

暮らしのコツ ～安心できて、安全な生活のための【年代別ポイント】



世の中には、雑誌やインターネット、広告等で、リフォームに関する情報がたくさんあります。

そのほとんどは、「リフォーム会社選び」や「見積もりの一括請求」「賢い見積もりの方法」と、リフォーム工事が誠実ではないということが前提のものばかりで、業界にいる者としては、非常に悲しい思いです。

今回、このガイドブックを作成するにあたり、上記のような内容を詳しく説明しようとも考えましたが、既に様々なことが言われている内容を、私が声高に言う必要もなく、異なる視点からリフォームのことをお伝えすることとしました。

弊社は、これまでに多くの高齢者を対象としたリフォーム工事に携わってきたことから、高齢化社会に向けた情報の一つとして、内容をまとめてみました。

まとめた内容は、言われてみれば、「当たり前のこと」ばかりです。しかし、忘れてしまっていることや、気づかずに進めてしまうことで、将来に困ることが考えられます。

50代以上の方で、これからリフォームされる方に、何かしらお役に立てれば幸いです。

株式会社ライトワンクリエイト

小林 光一郎



はじめに

誰しも、古い家よりも、新しい家がいいに決まっています。

50歳以上の方に向けた、新築のガイドブックにも書かせていただきました。

しかし、誰もが新築すればいいとも思ってはいません。

ご両親の思い出がある実家、家族が何世代も住み続けた家、地域に馴染んだ環境等、その家でなければならない理由や、その場所で暮らす理由があるからです。更に、ご家庭の事情（通院している病院や趣味のコミュニティ等）や、もちろんだ予算もあります。

つまり、それぞれの都合があり、新築ではなくリフォームを選択されるのは当然のことだと思っています。

このガイドブックでは、リフォームされる際の前提として

- ・確認していただきたいこと
- ・やっていただきたいこと
- ・知っておいていただきたいこと

の3つについて、お伝えします。



そして、そのリフォームを行う際において、年代別で気をつけていただきたいことを簡潔にまとめてお伝えします。

新築のガイドブックでも書いたことですが、高齢化社会がますます進み、「人生100年」と言われる時代です。内閣府のホームページでは、平成28年10月時点で、65歳以上の高齢者割合は27.3%（全国平均）です。私たちが住んでいる熊本県は、平成27年10月で、28.8%と全国平均よりも高い割合となっています。

4人に1人は、65歳以上となり、100歳まで生きるとしたら・・・。  
そのうちに、3人に1人となり、地方都市では、ほとんどが高齢者となるのが現実です。



そのような時代だからこそ、これからは【高齢者の自立】が、必須になると思います。  
自立≡自活、自分たちで何でも出来て、他者を頼らなくていい暮らしが目標になると考えられます。

来るべき高齢化社会において、自立と自活をするためのリフォームが必要であり、そのような意識で、皆様のお手伝いが出来たらと思っています。

## 1. リフォームする前に必要な3つのこと

それでは、リフォームされる前に必要な3つのことをお伝えします。

まず一つ目は、確認していただきたいことになります。

それは、リフォームをしようとする建物構造強度と地盤の確認です。

日本の戸建て住宅のほとんどは、木造軸組み工法という、昔ながらの工法がほとんどです。この工法の利点は、基本的に構造が同じであることから、修理や補修をしやすいという点ですが、デメリットとして、経年劣化に弱いという点があります。

業界人としては言いたくはありませんが、昔の古民家の方が、構造躯体は強固です。近代の戸建て住宅は、新建材を使用し、梁は集成材を使用するため、住宅寿命は一般的に20年とされています。



つまり、少なくとも30年以上前の戸建て住宅は、経年劣化が進んでいるということであり、その間に白蟻の被害や、台風、地震の自然災害を経ているとしたら、思っている以上に劣化が進んでいると考えて不思議ではありません。

更に、30年以上前であれば、建築基準法における耐震基準が現在とは異なります。故に、耐震補強の工事が流行したことも、記憶にあることかと思えます。

30年以上前に、ご自宅を新築されたとします。その当時のご主人の年齢は、おそらく40歳前後、子供さんが高校受験というような、家族環境が変わる中での新築だったと思います。

それから、30年が過ぎ・・・、ご主人は70歳を超えています。当時の子供さんは、既に45歳前後であり、ご自分で新築された住宅にお住まいかもしれません。

さて、30年以上前の住宅が、存在していないかと言うと・・・建っています。但し、修理や補修が施されていないければ、かなり劣化も進んでいます。

人生100年時代、あと20年以上住み続ける住宅ですが、大丈夫でしょうか？そこで、リフォームや新築への建替え等を検討されることになるのですが、どうしても確認していただきたいことがあります。



ひとつは、住宅の構造躯体。

これから、リフォームを行うとした場合に、強度が維持出来るかどうかは、最も重要な確認項目になります。

躯体における重要な部分が、腐敗や劣化している場合には、その補強工事が必要であり、この部分に多くの予算を取られてしまうこともあります。

リフォームを行う前に、しっかりとチェックしてください。  
チェックの方法は、プロにお任せする他ないことから、お見積りする業者さんに、このことを伝えてチェックしてもらってください。  
仮に、このチェックが必要ない、簡単でいい等と言う業者がいたら要注意です。

二つ目に確認していただきたいことは、地盤です。  
長い間お住まいになられているのですから、まさか地盤が弱いと思っておられない方がほとんどです。  
しかし、調査をしてみると、驚くべき事実が判明することもあります。

先の熊本地震の後に、お手伝いさせていただいた現場では、ご自宅の建っている地盤の下から、2トン以上の産業廃棄物が出てきたということもありました。

この地盤調査も、リフォーム前に実施される場所は少ないのですが、チェックしておくことで、リフォーム後も安心してお住まいになることができます。

地盤調査を無料で提供している会社（弊社もその1社です）もあれば、有料となるところもありますので、業者さんには事前に確認されてください。



次に、リフォームをする前に必要な3つのうち、やっていただきたいことをお伝えします。  
あまりに当たり前のことなので、言う必要もないと思いましたが、敢えてお伝えします。

必ず、複数の業者でお見積りをされること。

もちろん、複数の業者をお選びになる際には、工事実績や対応、サービスについて慎重にお調べになり、お見積りを依頼されてください。

お見積りのポイントは、ご予算のこともありますから、金額の高い・安いということが重要なのは、もちろんなのですが、それだけではありません。



お見積りの内容について、理解できるように、根拠や証拠を呈示して、説明してくれることが重要だと考えています。

複数のお見積りを依頼されると、このことが比較出来るので、よくわかります。  
昔の見積りではよく見られた表現で、今の業者さんではないと思いますが、ダメなお見積りには、【〇〇工事 一式】と書かれています。

お見積りは、リフォーム業者の腕の見せ所と言っても過言ではない部分です。  
工事の知識や実績、経験がお見積りに表れます。

もし、このお見積りの際に手を抜いているとしたら、いい工事が出来るはずがありません。  
更に、お見積りの説明で、「なぜ、このお見積りが必要なのか」、という点を根拠や証拠を  
呈示して、説明できなければ、必要のない工事をされてしまうかもしれないのです。

今では、考えられないことなのですが、悪徳リフォーム等と呼ばれた業者は、床下に潜っ  
て、さも点検したかのようにして、「異常あり」ということを伝え、高額な白蟻工事や、床  
下換気扇の工事等を受注していたこともあるのです。

だからこそ、点検した写真や工事が必要な理由を説明出来ないとなると、信用できないと  
考えてもいいくらいだと思います。



最後に、リフォームする前に、知っておいていただきたいことをお伝えします。

それは、リフォームは、【予想外・予定外の工事が発生する】ということと、工事期間中の  
業者さんとのルールを決めておく必要があるという2点です。

予想外・予定外の工事が発生する理由は、お見積りの際には、表面的に目視できる部分に限られているということがあります。

壁の中、床の下、配管の中等、見えない部分は、お見積りの際に把握することが出来ずに追加工事や交換が必要になることがあります。

このようなことが発覚した場合には、事前にお伝えしている業者さんはいいのですが、ダメな業者さんは、見つけてから追加工事となるので、ご依頼主は納得できないこととなります。

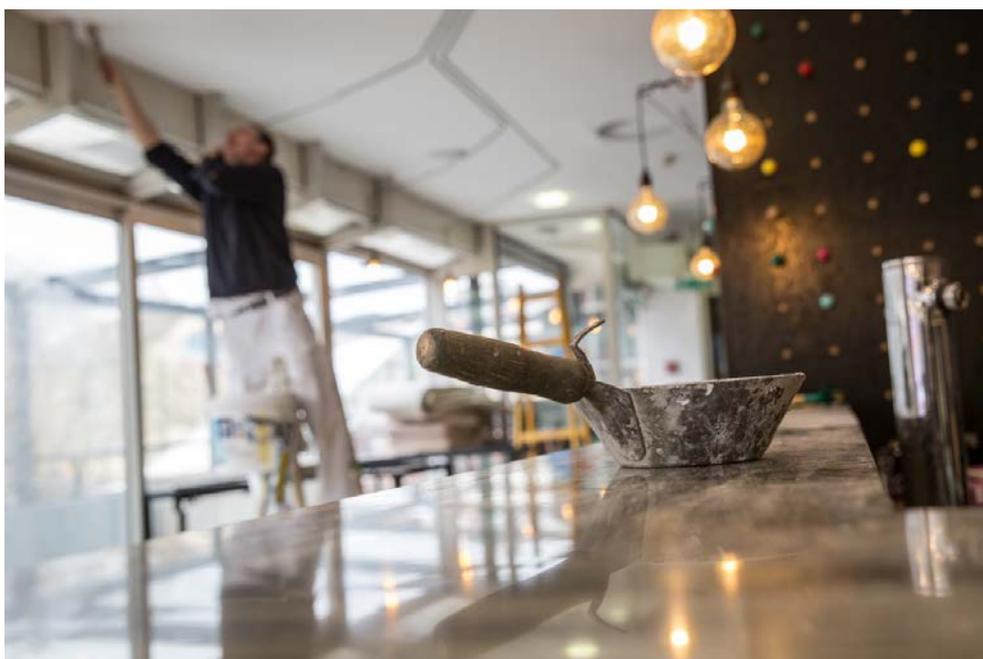
だからこそ、リフォームする前に、予想外・予定外の工事が発生するという事、追加の工事金額があるかもしれないということを、理解しておいてください。

それから、知っておいていただくことの二つ目が、工事期間中の業者さんとのルールを決めておくということですが、このことは、リフォーム工事を依頼されてから、本当に嫌な思いをされることになるので、知っておいてください。

それは、暮らしながらの工事になるからです。

家の中には、大事にしているものや思い出の品、触れてほしくない場所があるはずです。

トイレの使い方、洗面所で手を洗うこと、業者さんが、家の設備を使用することもあり得ます。だからこそ、ルールは大事になります。





## 2. 【高齢者に適したリフォーム】とは

これまで多くの高齢者の世帯におけるリフォームに携わってきた実績と経験から、弊社なりに考えていることをお伝えします。

ポイントは、3つあります。

- (1) 安心できる対策
- (2) 安全の確保
- (3) 連絡網の構築（家族、行政、緊急、ライフライン）

安心できる対策とは、将来のリスク（人にとっても、建物にとっても）を考えた対策であり、屋内の温度や湿度を調整することから、建物のメンテナンスまで考えて、リフォームをどのように行うかを決めておく必要があると思います。



例えば、室内の気温と湿度のことや防音の意味で、窓を変えするというリフォームですが、寒がりの方は、床暖房が必要かもしれません。又は、屋根や壁の断熱が元々施されていない場合には、窓だけでは無意味なリフォームになることも考えられるのです。

しかも、窓を変えれば、外壁の劣化が目立ちます。メンテナンス上、外壁材の種類で異なりますが、近い将来にリフォームをする必要があれば、認識しておく必要があります。

と、いう具合に、安心できる対策について考えておくべきだと考えています。

安全の確保は言うまでもなく、屋内における危険を出来る限り取り除くことです。

ヒートショックと言われる温度差は、高齢者には大きなダメージです。

前述した段差は、生命に関わる危険因子です。

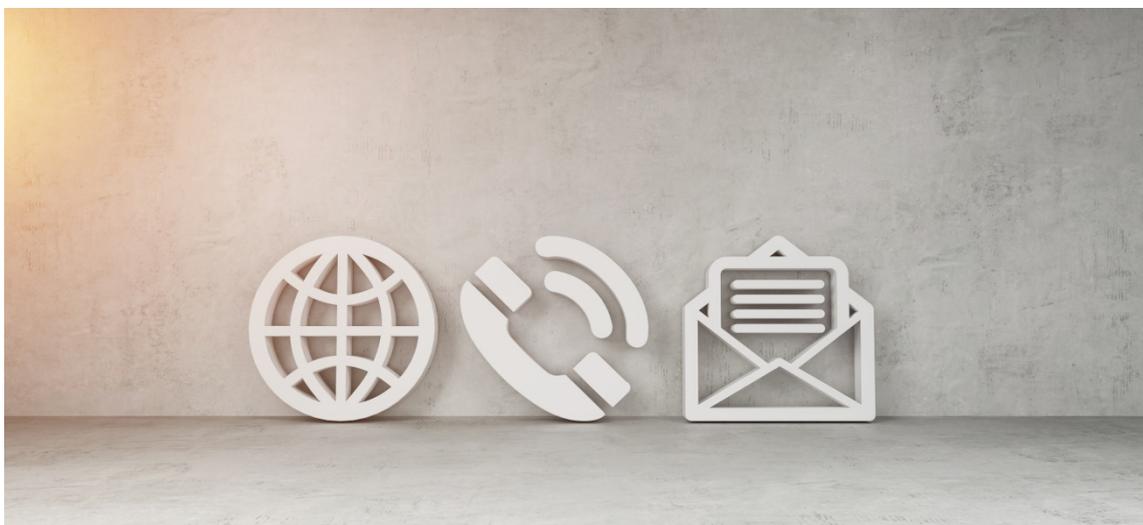
防犯という意味では、玄関ドアのモニター、鍵も安全を確保できる設備になります。

つまり、何をもって安全とするかも個人差がありますが、将来に困らないようにしておかなければ、せっかくのリフォームが無駄になると思うのです。

最後に、連絡網の構築は、家がやるべきもの？と感じだと思いますが、いざ何か緊急のことが発生した場合に、電話番号の登録をしておくだけでも、慌てずに済みます。

あらかじめどこに連絡するか、誰に連絡するかということを確認しておき、電話やIoT機器や住宅設備で、その知らせを行うことが出来るようにしておくべきだと思います。

昔の家には、電話帳が必ずありました。そして、ご近所や町内の電話帳は別冊になっていて、夜間診療してくれるお医者さんや、行政の連絡先等が掲載されており、家族や友人の電話を書き込む欄もありました。しかし、デジタル社会になり、このような電話帳はなくなってしまいました。だからこそ、ご自分たちで、連絡網の構築まで考える必要があると思うのです。



そして、実はこの3つについては、共通しています。

その共通していることとは、【年代別に、取り組む必要がある】ということです。

50歳の方は、何十年後まで考えてリフォームするか。

70歳の方は、あとどれくらい？

90歳の方も、あと何年？

しかも、年代別にも個人差が出てきます。

それは、身体的不具合つまり、病気や怪我の有無。

例えば、足が不自由になった場合には、建物内の段差は非常に危険であり、生活上において不便なことです。バリアフリーの状態やユニバーサルデザインによる再設計が必要になります。その方が、50代なのか、70代なのかで、どのようにリフォームするかという点は、異なるはずです。



以下、弊社が考える【年代別リフォームポイント】を、上記の3つの観点からお伝えします。

### 3. 高齢者に適したリフォーム、【年代別ポイント】

#### (1) 50代

これからの老後の生活設計を考え、将来に備えるプランニングとリフォームが必要になります。

あと50年後まで考えるのか、あと30年後かどうかは、ご本人様次第です。

定年退職を迎える、これからの生活のために準備を行う必要があります。

この年代から始まることとして、親の介護、自身の病気等のリスクがあり、老後に発生する問題への対処まで考えたリフォームが必要になります。

更に、現在のお住まいのメンテナンスを考え、出来るだけ将来的に費用がかからないように、修理・補修をしておくことで、将来のリスクを大きく軽減することが出来ると言えます。



## (2) 60代

屋内・屋外を一度、整理すべき年代であり、これまでの生活から、定年退職された生活へシフトされていく時期ですので、将来のことを考える大事な時期です。

ですから、家には、【不要なモノ】が溢れている可能性があります。

更に、その不要なモノたちは、日ごろは目の届かない高い場所等に置いてあるはずですから、この機会に片づけてしまうことが必要になります。そして、使わなくなった重いモノや不要なモノの整備と整理を行うことで、新たな空間を確保し、将来の介護やご自分たちのライフスタイルについて、最も考える年代と言えます。定年後の生活では、将来を考えた場合の、お金の使い方も変わります。

これまでのお給料が入る暮らしから、年金生活へとシフトしていくのですから、否が応でも、暮らしは変わっていくということです。

これまで外でバリバリと働いていたご主人や奥様は、公人から私人へ切り替えを行うこととなるのですから、生活用品の整理も必要です。

仕事をしていた時に使っていたものは、突然いらぬモノになるのです。

今後は、高齢化社会が進み、定年退職年齢の引き上げや年金受給の年齢も変更されることと思いますが、ライフスタイルが最も大きく変わるのは、60代と言うことは変わらないと思います。



### (3) 70代以降

この年代になれば、いわゆる【終活】を意識され始めると同時に、身体的機能が大きく衰えるという局面を迎えます。誰しも考えたくない、見たくない現実です。

この時期以降は、何より安全の確保が重要になりますので、そのためのリフォームが必要であれば、優先させるべきことになると思います。

あと何十年を生活していくかということを考えると、生活機器のリニューアルも必要であり、冷蔵庫や洗濯機、エアコンは要チェックと言えます。

家族と連絡を取り合うための最新機器や、遠隔での存在確認等、これからは住宅設備と機器が大きく進化することとしますので、時期に応じたリフォームが必要ということになります。

以上、年代別のポイントをお伝えしましたが、個人差があるため一概ではありませんし、価値観の違いもあります。

抽象的な表現なのですが、高齢者のリフォームは、「幸せに暮らすためのリフォーム」でなければならないと思っています。

高齢者が自立して自活し、生き生きと暮らしていただけるための住宅をつくるお手伝いをすべく、これからも日々勉強しなければと考えています。



終わりに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

私も現在50代であり、自分のことを含めて、老後のことを意識している年代です。しかし、これから10年後や20年後の社会は、世帯構成が大きく変化し、高齢者のみの世帯が大幅に増加することが明らかです。

学者や識者と呼ばれる人たちは、これからの高齢化社会を暗いものと捉えているようですが、その真っ只中にいる私としては、悪いことばかりではないはずと思っています。

高齢者がイキイキと自立し自活していけば、世の中はまだまだ活性化するだろうし、元気なお年寄りも、きっと地域や社会に貢献します。それが、これからの社会に対する恩返しではないかと感じています。

これからの社会は、高齢者がつくります。

そのことは決まっているので、元気に生活し、笑顔で暮らすのが理想です。

そのために、これからのことについて少しでもお役に立てればと思います。

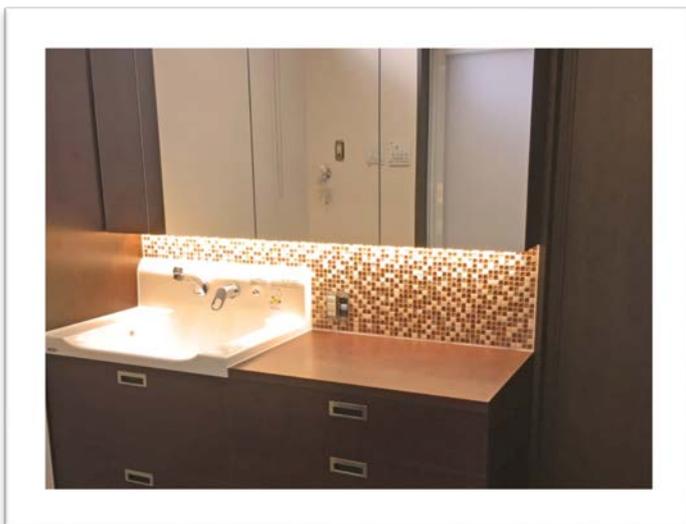
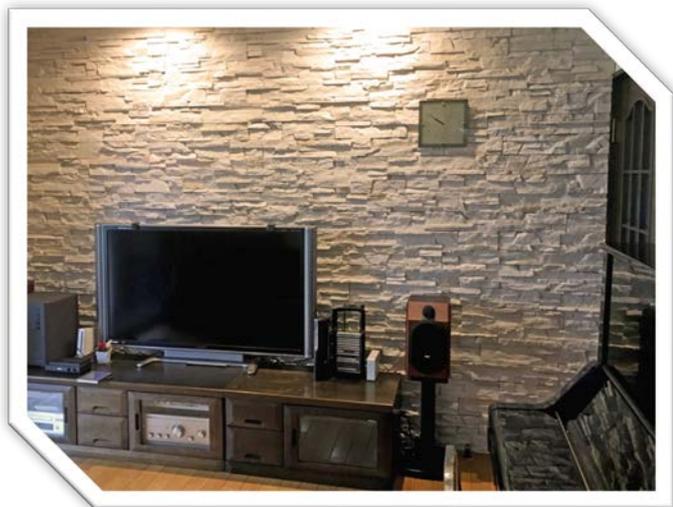
これからの世の中が、家が基盤となって、元気な高齢者が活躍出来るためのお手伝いをしていきたいと考えております。

株式会社 ライトワンクリエイト

代表取締役 小林 光一郎



# Thanks Photo



# Thanks Photo



株式会社ライトワンクリエイト  
代表取締役 小林 光一郎  
熊本市中央区大江 5 丁目 15-7-1F  
0120-808-827 / 096-227-8018  
<https://www.lightone-c.jp>

