

# 50歳を過ぎて、新築で暮らすということ

～人生100年時代、これからを安心して暮らすために



「50歳を過ぎて新築なんて、おかしいんじゃないの？」

「お金に余裕がある一部の人のことでしょ」

「家を売りたいから、言ってるんでしょう」

そのように思われても仕方ないとわかっていますし、言われることはわかります。  
しかし、ここに書いたことを一度お読みいただけないでしょうか。

もしかしたら、あなた様の今後の人生に少しだけでも役立つことがあるかもしれません。  
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

代表 小林 光一郎

## □自己紹介

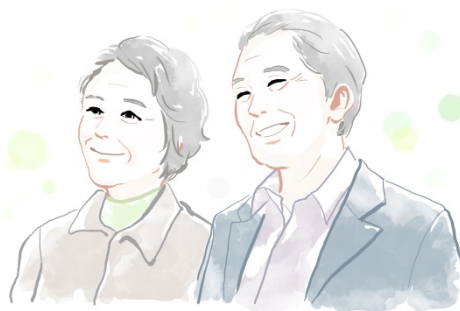
建築業界に身を置いて、既に30年以上が経ちました。

内装業から始まり、賃貸物件改修を経てリフォーム工事を行い、新築注文住宅や賃貸物件まで、お世話させていただくようになりました。

その中でも、新築注文住宅においては、不思議と50歳以上の方がほとんどです。

そして、お客様方から言われることの中に、「こういう考え方を、早くから知っておけばよかった」と、いうことがあります。ここに書かせていただいた内容は、私がお客様との会話の中でお話している内容です。

これからの社会は、ますます高齢化し、長寿化すると言われています。  
老後を迎えるための、一つのこととして参考にしていただければと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 1. 人生 100 年時代

新聞やテレビで、「人生 100 年」という表現が使われるようになりました。  
平均寿命は、過去最高を更新し、女性 87.14 歳、男性 80.98 歳。(2016 年度)

定年退職の年齢が、60 歳から 65 歳に引き上げられるような傾向になったのも近年。  
年金支給年齢は、現在 65 歳ですが、将来は引き上げられる可能性も大。  
しかも、雑誌等では、【老後破産】という言葉も飛び交う時代です。



要は、長生きすれば、お金がかかるということです。  
では、どれぐらいのお金がかかるのでしょうか？

インターネットで、「老後資金」と検索すると、驚くような金額が出てきます。  
生活費、医療費、介護費用、その他もろもろ。

しかし、よくよく考えると、各人がどのように生活していくかという生活環境や生活のレベルで異なります。

毎月 20 万円の生活費が必要な方もいれば、半分の金額で十分だと言われる方がいてもおかしくありません。

世の中では様々なことが言われていますが、一番大事なことは・・・と自分なりに考えるようになりました。

そして、最終的には、「健康で暮らせること」に至りました。

もちろん、お金が大事なことは言うまでもありませんが、健康であり続けることは、老後の生活に大きな差が出てくると言われています。

代表的には、医療費や介護費用。

病院に通うための交通費や診療代、薬代は、老後の生活費を圧迫します。

介護費用にあっては、その時にならなければ、いくらかかるかも想像出来ませんし、介護する側は、大変な労力が必要ですので、ご夫婦のどちらかが介護対象となれば、それは、一大事となります。

更に、健康でなければ、子供はじめ周囲にもお手伝いしていただく必要があり、そう  
なれば、気遣うことが多くなり、毎日を健康で暮らせるとは言い難くなります。

よく言われることですが、健康は、心身ともに。

言い換えれば、心も身体も落ち着くことが健康だと言えると思うのです。

では、「健康で暮らせる」には、どうすればいいのか？

自分自身で、身体に気をつけることは、とても大事なことです。

笑顔で、元気に過ごすことが、健康だということは誰しも知っています。



私は、その基盤は、「住まい」にあると考えています。



住宅を仕事にしているから、こじつけていると思われるでしょうが、聞いてください。

明るい光が差し込む家と、暗くて陽が入らない家では、どちらが健康的ですか？  
冬に暖房をしても寒くて仕方のない家と、エアコンだけで快適な家はどうでしょう？  
ぐっすり眠れる部屋と寝苦しい部屋では、どうでしょう？

当たり前のことですが、家は毎日を過ごす場所です。  
安全であることは当然であり、快適で暮らしやすい家である必要があります。

ここで、「お金をかけた家」であれば、そうなんじゃないの？  
という声が聞こえてきそうですが、このことは華美・贅沢な造りや設備だけの話では  
ありません。

「どのように暮らしたいか」、ということが、家の造り方（工法や間取りや設備）に  
大きく影響しているのです。（このことは、後でお伝えします）

話を戻しますが、健康で暮らせる基盤だと考えられる「住まい」≡家。

想像してみてください。  
明るい部屋、快適な空間、笑顔で食べる食事や会話、気持ちのいいお風呂。  
使いやすい部屋でくつろぐ自分や家族。



仮に、病気があったとしても、健康になっていくように思いませんか？

私の知人ですが、ご両親が建てた家は、陽が入りにくい暗い家だったそうです。不運なことに、ご両親ともに入院するような大きな病気にかかれ、ご家族は意気消沈。しかし、子供さんが一念発起で、家を建て替えられました。

その後・・・、ご両親は見事に回復。今では、カラオケを楽しみにされている、仲良し夫婦として、笑顔で暮らされています。

私は、この話をお聞きした時に、「やはり、家は大事である」と再認識しましたし、健康に暮らせるということは、全く病気がないとか、ストレスがないということではなく、「健康を回復できる環境があること」だと思い直しました。

この章のタイトルにした、人生 100 年時代。長く生きなければならない時代であれば、長く生きる生き方があると思います。



お金のことで、悩みや不安があるのは誰でもそうだと思います。(私もそうです)しかし、健康であるならば、働くことができます。働くことは、お金の問題を少しずつ解決してくれます。(毎月入ってくるのですから)

健康であることで、長い人生を楽しむことができます。次の章では、健康で暮らせるために、人生の後半を再設計するという視点で、これからの生活環境や住環境、最近の金融制度などについて、お伝えします。

## 2. 人生の後半は、意識して再設計

定年退職されたAさん（65歳）は、これまでご家族のために頑張られてきました。これからは、年金が支給され、時間にも余裕が出来ます。そうすると、これまでは出来なかった旅行や趣味、新しいことにもチャレンジしてみようと思っています。

そして、「さあ、これから」という時に、先に定年退職した先輩等に、話を聞きます。すると、大きなことに気づくことになります。



それは、「あと、20年以上」に及ぶ老後の生活と今後の暮らし。

治療している病気があれば、医療機関に通わなければなりません。今は、健康でも将来は、病気になる可能性がないとは言えません。

生活に必要な食料品や生活雑貨等のお買い物は、自家用車を利用していますが、高齢になれば、運転も出来なくなります。

ご自宅の地域環境が、老後の生活に大きく関係してきます。

出来ることなら、自宅の場所が、便利であることが望ましいとなります。

更に、ご自宅が持ち家であり、これまでに大きな修繕や修復を行っていない場合は、屋根、外壁は、間違いなく劣化しています。そのまま放置すれば、雨漏り等につながり、家の躯体そのものに影響します。

屋内では、床や壁。床材が劣化していたり、床を支える部分が腐食したり・・・。壁は、クロスが剥がれたり、内部から痛んだり、今後20年を耐えうるかどうかという部分が、多く目につくようになります。

加えて、トイレやお風呂、キッチンの水回りも、設備も古くなっているはずです。そうすると、配管も含めて、家全体を点検しなければ、大規模改修につながります。

ですから、私たちの住む地方都市では特に、郊外の住宅地の老朽化が進み、多くの方がリフォーム工事を行うこととなっているのが、実情です。

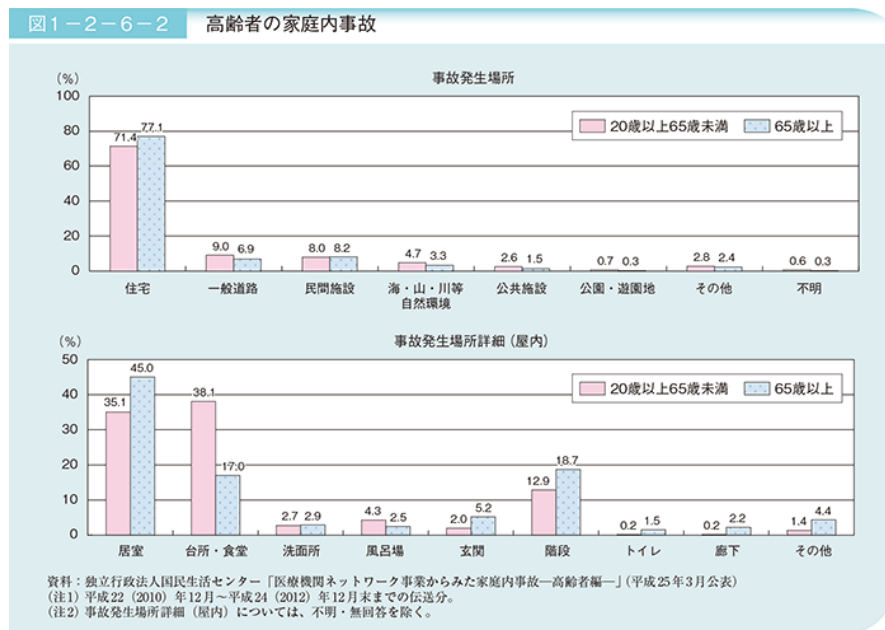
そして、自分たちは高齢化していきます。

考えたくありませんが、身体の機能は衰えますので、危険でなかった箇所や段差が年齢と共に、危険になっていきます。

平成 29 年度版高齢社会白書では、高齢者の自宅における転倒等の事故が多い場所の 1 位が、居室の 45%となっているのです。

内閣府 平成 29 年高齢社会白書 第 1 章 第 2 節 6 - (1) - イより

[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1\\_2\\_6.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1_2_6.html)



ここまで書くとおわかりだと思います。

定年退職後、「あと20年以上」の暮らしと住まいは、とても重要なのです。

なぜなら、その20年以上のほとんどは、自宅で過ごす時間になるのですから。



これからの未来は、技術革新が進みますので、話題のAIや自動運転が広がることで、高齢化社会に対応できるようになり、様々なサービスが出来て、暮らしを支えてくれることも考えられるのですが、ご自宅やご自分のカラダのことは、ご自身で考えて、どうしたいか、どうすべきか、どうすればいいかということを、決める必要があります。

働き始めてからは、仕事や家族が中心であり、自分のため、自分たちだけのためということは、考えてこなかったことと思います。

これからは、違います。

ご自分のこと、ご自分たちのことは、しっかりと考える必要がある時代です。

このような背景から、都会ではなく、地方都市であっても、50歳を超えての転居が増えつつあります。前述したように、医療機関やお買い物等の利便性を優先された場合や、子供さんが住む地域への転居等、大きく環境を変えても、将来の生活を安定させ、確保するための、言わば人生を再設計する上での積極的な転居です。

お住まいのマンションを売却される方、賃貸物件とされて新築される方や、二世帯住宅としての大規模改装を行う方等、このような方々は、確実に物事を進めているのです。

又、土地に余裕がある方（敷地や所有している土地等）は、土地活用の視点から、賃貸物件や自宅の改装、建替え等を検討される方も、増えつつあります。



ところで、最近の金融制度も、高齢化社会に向けた新しい制度が始まっています。

【リバースモーゲージ】、お聞きになられた方も、多いかもしれません。

端的に言えば、ご自宅を担保に生活資金を融資してくれる制度です。  
融資を受けても、そのままご自宅に住み続けることが可能です。  
要は、ご自宅の資産価値を、そのまま生活資金に充当する方法です。

当初は、都会の銀行からスタートしたのですが、今では各地方都市の地方銀行でも取り扱われています。

ここで、質問です。

築年数が古い家と、新しい家では、どちらの資産価値があるでしょうか？

答えは、当然ながら「新しい家」となります。

融資できる金額は、どちらが多いでしょうか？

これも、新しい家になるのは、ご理解いただけると思います。

(ご自宅の融資が残っている場合は、違いますが)

またまた、住宅屋のこじつけと思われるでしょうが、ご自宅を新しくすることは、資産価値を維持し、将来を安定させる方法の一つでもあることは、知っていただきたい大事なことだと思います。



さて、この章をまとめます。

人生の後半、定年退職後の20年以上（平均寿命から計算して）をどうするか？  
考えないより、考えたほうが良いと思われたはずです。

「ま、なんとかなるんじゃないの？」

そう思われる方も、多いかもしれませんし、そうかもしれませんが、これだけは覚えて  
いただきたいのが、年を取ってからは、本当に圧倒的に自宅で過ごす、ということです。

そして、私たちが暮らす社会は、よりよく便利になるかもしれないけれど、自分のこと、  
自宅のことは、自分自身が考える必要があるということです。

それでは、次には、50歳を超えてからご自宅を新しくするメリットやデメリットに  
ついて、いくつかのご家庭の声を参考に、お伝えします。

これらの話を知ることで、老後の生活に明るいイメージをお持ちいただければと  
思います。

### 3. 健康に暮らすことのできる、安心の住まいを



人生100年時代の後半、50歳を過ぎてからの生活について、住まいのことを考えた方がいいということをお伝えしたのですが、この章では、「新築で暮らす」という理由と、実際に暮らしている方々の声から、新築する際のポイントや、住まいの工夫について、お伝えします。

明るい部屋、居心地のいい部屋、気持ちのいい空気・・・誰しもがいいと思います。更に、たくさんの荷物が、スッキリと片付いていて、ごみごみしていない。

新築をお考えになる方は、このようにご自分の家をイメージされます。特に、若い方々は、これからの生活を新居で迎えることに、夢と希望でいっぱいです。

ところが、50歳を過ぎると、若い人たちとは異なります。

ご夫婦二人の生活になり、生活パターンに大きな変化はなくなります。

極端な言い方かもしれませんが、毎日が淡々と過ぎていくことが普通であり、忙しく動き回することは減っていくのが、普通だと思います。

(これまでに、積極的に活動されている方は、老後も非常にアクティブな傾向ですが)



日頃は意識されないかもしれませんが、ご自分たちの荷物がどれだけあるか、想像をしてみてください。既に、使わなくなったモノ。もう使えなくなっているモノ等で知らないうちに、家の中を占領されているのと同じではないでしょうか？

では、それらのモノを一気に片づけて、サッパリとした生活をされている方が多いか？私の経験では、ほとんどいらっしゃらないと思います。(私もそうですし)



更に、自宅で過ごす時間が増えることで、これまで気にならなかったことが急に気になり出すものです。

暑い・寒いというような室内温度、冷暖房の効き具合、部屋内の湿度、部屋の明るさ、窓を開けた時の風通し・・・、近年、D I Y市場が活況なのも頷けます。

ここまで書くと、新築させたいからいろいろな角度から、新築する理由を挙げて、無理に説明しようとしているように思われるかもしれませんが、多くの方が気付いているものの、見たくない現実としていることなのです。

「新築で暮らす」という最大の理由は、このような状況を変えることにあります。つまり、新築することで、「人生の後半に向けて、リセットする」ということ。

元気に健康で、現役で働いていた時代と、年齢を重ねて老後を考える時代とは、何もかも違うと言っても過言ではありません。

しかし、これまでの生活をリセットする≡組み立てなおすということは、通常の生活を過ごしていても、なかなか出来ないのが実情です。

(家の中は、なかなか片付かないですよ)

だからこそ、半ば強制的に環境を変えることで、リセット出来るということです。

では、ここからは実際に新築された方々の声から、新築する際のポイントと住まいの工夫について、ご紹介します。





まずは、間取りの際に重要な「窓」について

#### 中央区 IW 奥様

3方1mと離れていない隣家に囲まれ、あまり日当たりが望めない狭小地でしたが、窓の位置と間取りに配慮した設計をしていたので、風通しがよく何の問題もなく過ごせています。

2階は、断熱を施していても真夏は1階と比較して暑いので、西日が入る部屋の窓は、極力小さめのサイズにしておく。

狭小地であり、日当たりが望めない立地の場合には、特に「窓」が重要です。

明るい部屋にするためには、単に窓を大きくすることではなく、東から太陽が昇り、西へと沈むという当たり前のことを考慮して、風通しを算出したことで、気持ちのいい空間が実現できました。



#### 中央区 IW 様

地盤補強と、柱を大きく、基礎を頑丈にしていたことで、結果地震が起きても何の被害もなかった。

弊社では、新築時の調査において、「地盤調査」を必須にしています。

先の熊本地震の前から、地盤の重要性は認識していましたので、必要であると判断した場合には補強工事をご提案させていただいています。

住まいは、何より安全かつ安心でなければならないと考えているからです。

合志市 KB 様

玄関・廊下・部屋まで段差がないので車椅子でそのまま入れるので、家族やデイサービスの方への負担もかからない。

狭くもなく無駄に広くない廊下の広さが、部屋から部屋への動線を良くしている。家の中でのすれ違いも気にならない。

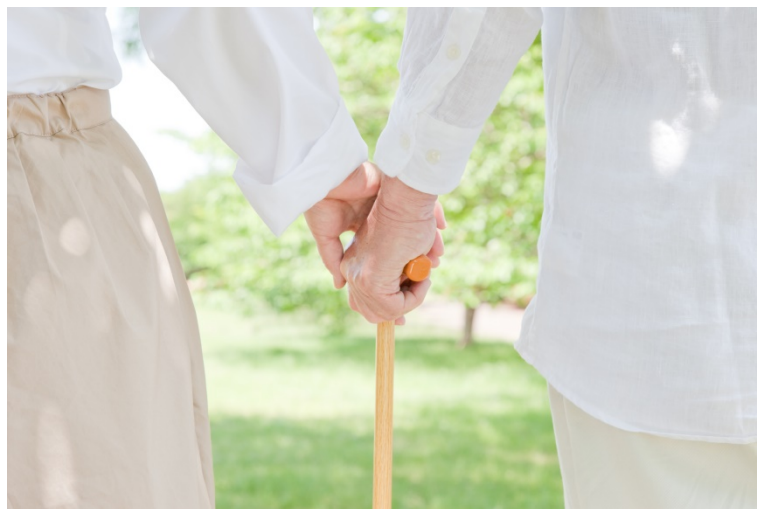
トイレを広く取っておいたことで、車椅子ごと入れて介護者2名が余裕で排泄などの手助けができています。

手すりの高さや幅などは、一般的な規定の位置で取り付けると、介護を受ける本人に合わない場合があるので、あらかじめ本人に合わせた位置などを想定しておくことが大事。

介護する方、される方のことを考えた場合には、「必要な広さ」や「導線」があります。更に、個人の体格や姿勢などの身体能力に応じた設備も重要になります。

しかも、年齢を重ねることで、対策も姿勢も変化しますので、そのことに対応できるように調整可能であるということも、大事なことなのです。

つまり、将来の不安までも、住まいが補えるという考え方になります。



合志市 IZ 奥様

当初手すりはまだ必要ないと思っていたが、いざとなると、その時設置しておけば、面倒な手間（申請手続き等）もかからなかったと後悔している。

介護関係に関する改修工事については、各行政（市町村）で受け付けていますが、要介護・要支援認定を受けている高齢者が生活する住宅をバリアフリーにするための制度です。上限 20 万円の改修工事に掛かった費用の 9 割を助成しています。

このような制度も、最初から使うと使わないでは、手続きが異なることから、将来を考えた場合には、積極的に利用すべき制度だと思います。

合志市 KB 様

断熱のおかげで、真冬は薄手のトレーナー、夏の暑い時期でも帰宅予定時間30分前にエアコンを弱設定しておくだけで充分涼しくなっている。

窓とカーテンの隙間から光が漏れないように工夫すれば、遮光や断熱により効果が得られる。

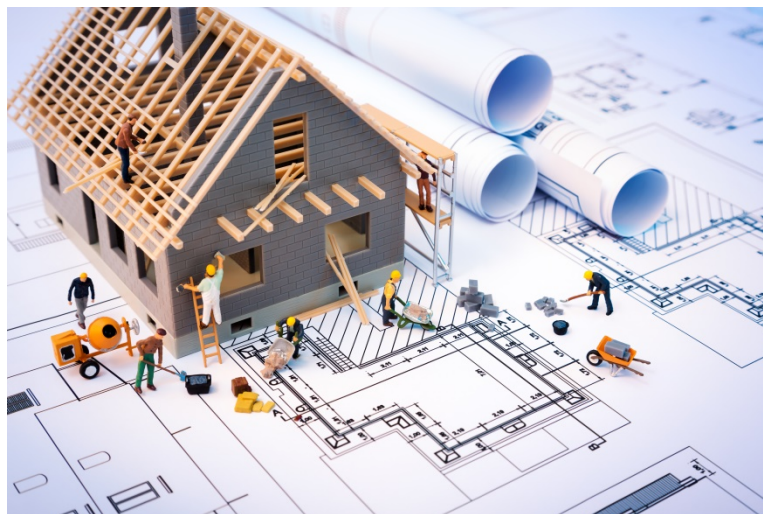
エアコンは、大きめの容量を選択し、人に直接風が当たらないようなるべく遠い位置に配慮しておくこと。

家の中の温度と湿度は、屋内を快適な空間にするために管理すべく項目です。

弊社は、断熱に特に力を入れており（特許工法採用）、出来るだけ身体と家に負担をかけない、住まいづくりをしています。

多くの方が、断熱について体験されていないので、疑問視されますが、お住まいになると非常に驚かれることと、お喜びになるのは、断熱効果です。

更に、エアコン位置や大きさも、断熱効果を考慮してご提案させていただくことで、より快適に過ごしていただけます。



合志市 KB 姉様

上下する洗面台は家族の身長に合わせて使えるのでとても便利。  
外の散水栓はできるだけ高くしておいたので、腰を曲げずにラク。

住宅設備は、年々新しいものが発表され、進化しています。  
だからこそ、より便利な設備を導入することで、身体への負担が大きく軽減されます。  
更に、使い勝手までを考えた設備が、暮らしを便利にしてくれます。

中央区 IW 奥様

友人が仲間を連れてよく家を見に来てくれ友達が増えた。

合志市 KB 様

自前のお漬物やジュースなど作って家族や来客に振舞っている。  
家族全員でリビングでの食事は欠かさない。  
週2回のスイミングと毎日の温泉で体をリフレッシュしている。

中央区 IW ご主人様

休日は家族での外食やドライブなどの家族サービスに努め、  
将来についてのいろいろな計画や会話が増えた。



50歳を過ぎての新築は、これまでの生活パターンまで変えてくれます。  
淡々とした味気ない生活が、快適で便利な住まいのおかげで、気持ちも新たになり、  
積極的に行動され、健康的に暮らしている方が多いのです。



合志市 IZ ご主人様

予定していた2世帯同居が現実的になりそうで、そうなった場合も  
あらかじめ駐車場や部屋数も考慮しておいたので、特段困ることはない。

このように、ご自分たちの人生設計に加え、子供さんの将来までお考えになられた方も  
いらっしゃいます。万が一の場合まで考えた住まいづくりをしておくことで、将来の  
不安まで、住まいが解消してくれています。

いかがでしょうか？

人生の後半での新築は、大きなメリットが多くあります。

1. 元気になる
2. 安全になる
3. 安心になる
4. 楽しくなる
5. 仲良くなる

と、健康で暮らすことの出来る要因が揃うのです。





最後に、新築とリフォーム工事の大きな違いだけをお伝えしておきます。

一言で言えば、耐久年数の違いになります。

リフォーム工事の場合、躯体を残した工事になりますので、地盤や基礎工事は補強を行うことが出来ても、新しくするものではありません。

(コンクリートの耐久年数は、一般的には50年と言われています)

躯体についても、木材工法がほとんどですから、経年劣化は否めず、構造が弱くなることも補強では限界があります。

要は、新築やリフォームを行う場合には、これからどのくらいの期間をお住まいになるか、次の世代のことまでお考えになるか等で、ご判断されてください。



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。

弊社が、このガイドブックを作成した理由は、50歳を過ぎての新築で、本当に元気で健康になられた方を多く見てきたからで、多くの人に知っていただければと思った次第です。

もちろん、弊社の売り込みもしたいという下心もありますが、それは身勝手な話ですし、そう上手くいかないこともわかっていますので、ここではやめておきます。

これから地方都市は、ますます過疎化が進むと言われています。  
私たちが住む「くまもと」も、その真っ只中にいます。

住宅に携わる仕事をしていて、何か出来ることはないかと考えた時に、このガイドブックを作成してみようと思い立ちました。

お読みになられた方に、少しでもお役に立てれば幸いです。  
あなた様が、健康で暮らせることが、周りの方々と地域を元気にします。

これからの人生が、ますます輝きますように祈念しております。

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>

