



## 今月の特集 ■ 将来も安心!

# 介護に備える 家づくり

現代は高齢化社会を迎え、親との同居や老後への備えを想定した家づくりも大切。年を重ねた将来も家族が安心して暮らせる家を作るには、どのような点に注意すれば良いのでしょうか。

### ■ 今すぐ必要がなくても、将来手が増えやすいように

新しい家で始める新生活は夢が膨らむものですが、現在は心配のない暮らしでも、将来足腰が弱ったら階段の上り下りが辛くなるのではないかと、親と同居することになり介護が必要になった場合はどうしよう、などと先々のことも気になるのではないのでしょうか。高齢化社会の現代では、家づくりにおいても老後への備えは避けて通れないテーマです。

バリアフリー対応や手すりの設置など、身体が不自由となった場合の配慮はリフォームで一定の対応が可能ですから、必ずしも新築時に必須というわけではありません。とはいえ、必要となった際にはスムーズに対応できるよう見越しておくことは大切。住宅の構造に関わる部分は改築時のコストが高く、耐震性を維持する観点からも不用意に変更すべきではないため、柱や梁は間取りの変更にも柔軟に対応できる配置としましょう。廊下は余裕を持たせ、車椅子で通ることができるだけの幅の確保を。当面その必要がなければ、廊下の一定幅を収納スペースとして活用するのも良いでしょう。

高齢者は転倒による危険も大きいいため、認識しにくい僅かな段差は避けましょう。リビングやキッチンから奥の部屋まで

視線が抜けるようにしておけば、高齢者だけでなく子供の見守りにも理想的です。

また、キッチンやユーティリティ、洗面・脱衣所、浴室・トイレなどの水回りを同一平面にまとめ、面積に余裕を持たせるのも有効。介助者が動きやすく、洗濯の済んだ衣類やタオルの収納も手早くでき家事動線の短縮につながります。さらに寝室も隣接すれば脱衣や着替えにも便利になり、就寝前も快適に過ごせます。

### ■ 老後に住みやすい家は、現在住みやすい家にも通じる

高齢者への配慮はプランニングだけでなく、夏の暑さや冬の寒さを抑え、屋

内が常に適温であることも重要です。「FPの家」は家全体が魔法瓶のような構造で年中快適な温度を保つため、健康への備えも万全。また、経年劣化が非常に少ないため、老後を迎え築年を経ても住宅性能がほとんど衰えることはありません。

また、介護が理由でリフォームを行う場合は介護保険で住宅改修費の一部を賄うことができますので、制度の最新情報をチェックしておくのも良いでしょう。

老後に住みやすい家は、現在も共通して住みやすいという点も多くあります。住宅の基本を押さえ、随時手を加えられるようにしておけば将来の暮らしも安心です。



## 住まいの知恵袋

### トイレのプランニング

家づくりにおいて工夫次第で想像以上に面白い空間となるのがトイレです。単に用を足すという目的だけでなく、他の用途と組み合わせて検討するのがポイント。例えば洗面・脱衣所と一体化の化粧室なら広々と使い、バリアフリー対応も兼ねることができます。本棚を設けたり、ランドリー周りの収納を充実させるのもよし。トイレと浴室は寝室に連続させて設ければ、お休み前もゆったりと過ごすことができます。

1階と2階で設けるなら、同一平面上に配置すればコストも抑えられ防音にも効果的。リビングや玄関の上は避けるのが無難です。お客様用と家族用で雰囲気を変え、それぞれにふさわしい空間づくりを楽しみましょう。

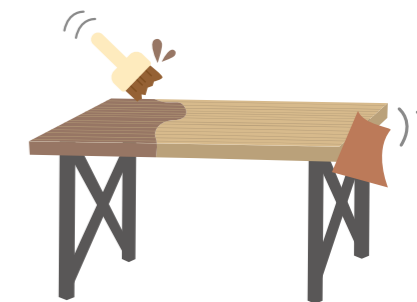


## できた! / カンタン DIY

### テーブル

天板と脚というシンプルな構成ながら、その組み合わせによって様々なバリエーションが楽しめるのがテーブルのDIYです。天板はお好みの一枚板はもちろん、ホームセンターで手に入るSPF材なら安価で簡単。組み合わせるなら側面や裏面を角材などで固定し、角はヤスリがけで丸めるのが安全です。仕上げはニス塗りのほか、オイルステインも様々な色が市販されて

います。インテリアに合わせて色を選ぶのも楽しそうですね。脚は天板と同じく木材のほか、スチールも人気あり。シンプルからアンティークまで、ネジで取り付けるだけの脚も多く市販されています。座ったときに足元が邪魔にならないよう、用途に合わせて選ぶと良いでしょう。



## おカネの豆知識

### 国民年金基金

自営業者などが任意で加入する公的年金。会社員の厚生年金に相当し、国民年金の支払いが前提です。地域型と職能型があり、後者は職種別に加入するもの。途中脱退や物価変動への対応が難しい点に注意が必要ですが、掛金全額が所得控除対象となり、有利に老後資金を備える選択肢のひとつと言えます。



## 暮らしの1POINT

### 八十八夜

「夏も近づく八十八夜」で知られる八十八夜は立春から88日目を指し、今年は5月2日。八十八は「米」の字に通じ、古くから農作業の目安とされてきました。このころから田植えや種まきが始まり、茶摘みの時期としても有名。八十八夜に摘んだ新茶は香り高く栄養豊富で、長寿に良いと言われています。



## 教えて! Dr. 住まいる

### 本棚の日焼け対策

本の傷む主な原因は紫外線と湿気。本棚は直射日光や結露の心配がある窓際を避け、暗い部屋に置くのが長持ちのコツです。難しい場合は遮光カーテンやフィルムを活用し、大切な蔵書は乾燥剤と一緒にケース保管しましょう。一般に書籍は酸性紙で、上級者にはアンモニア水で中和するという方法もあります。

