

命を脅かす **血圧サージ** / NISAお薦め **40銘柄**

# 週刊朝日

トヨタが  
中国に負ける!?

「本当の老化」に備える

100歳まで住める家

12・15  
400円  
土屋太鳳

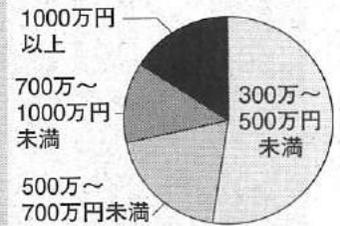


© 2015 Asahi Shimbun Co., Ltd. All rights reserved. (Chirashi)

# リノベーションが長寿を保つ!

断熱施工で心筋梗塞や脳卒中のリスク減  
床材を変えて転倒→骨折→寝たきりを防ぐ  
台所、洗濯機、トイレの場所替えでムダなく動ける空間を  
2階を「減築」して平屋暮らし  
リフォームは断捨離の好機!

50代以上のリフォーム費用  
(平均624.8万円)



## お得な減税・補助制度一覧

人生100年時代は確実にやって来る。気になるのは「終のすみか」。暮らしやすい老後の居住空間を求め、50代や60代を中心に自宅を「変身」させるリノベーションを考える動きが広がっている。残りの人生を快適に過ごすために、理想の「家」の設計図を描いてみよう。

# 100歳まで住める家

人は年を重ね、やがて衰えていく。老いを視野に入れたときに、いくつか頭の中に浮かぶのだが、その一つが、「終のすみか」だといふ。

内閣府が発表する高齢社会白書(2015年版)によると、60歳以上が回答した「身体が虚弱化したときに望む居住形態」の調査で、7割近くが「自宅に留まりたい」と回答している。老人ホームでもなく、病院でもなく、「最期は自宅で」と考える人が多いのだ。

しかし、17年版の白書では、こんな調査結果が出ている。

65歳以上の高齢者による事故は8割近くが住宅内であり、そのうちの45%が居室での事故。

20歳以上65歳未満と比較

すると、その割合は10割近く開きがあり、加齢とともにそのトラブルを意識した生活を送るようになる。

アクティブシニアと言われる60代でも前述のように生活に支障が出てくるのだから、75歳にもなると、一人でこなせないことが増え、より小さな生活単位になっていく。転倒でもしたら寝たきりになってしまうこともままある。85歳を過ぎると認知症も増える傾向にあり、食事や排泄、入浴までもがしんどくなる。

いま、50代から60代を中心に、自宅を改築したり改装したりする「リノベーション」を検討する人たちが増えている。体が動くうちに、住環境をがらりと変えてしまおうという発想だ。

リノベーションやリフォームの基礎知識や実例を紹介する「SUUMOリフォーム」編集長の福澤佳恵さんは言う。

「住環境を変えた方々にお話を聞くと、「もつと早くやっておけばよかった」と

いう意見が多いです。快適に過ごせる期間を長くしたい、という思いの表れではないでしょうか。老後に備え、50~60代のうちにバリアフリーのリフォームなどをやってしまおうという方が増えています」

リノベーションやリフォームを希望するのは、50代から70代が8割を占めるといふ。「自宅を変える」決断は、思った以上に、気力、がいている。高齢になるほど、それが萎えてしまい、おっくうになるよ

うだ。また、老後の生活費も気になるところ。だから「まだ現金収入があるうちに」「退職金などで手元に現金があるこの機会に」といった気持ち

が働くようだ。

### 失敗しない施工業者選び

- 1 見積もりは少なくとも3社から取り寄せる
- 2 アフターサービスを明確にうたっているか確認する
- 3 事業者登録制度を設置するなど信用性の高い団体への所属を確認する
- 4 事務所がきれいな業者の信頼度は期待できる
- 5 マンション新築時の施工会社が必ずしも改築・改装のエキスパートではない
- 6 訪問販売業者の勧めだけで安易に決めない

まるで新築の外観に大変身!(写真左)  
=住友不動産提供、車いすで動けるバリアフリーの洗面所と浴室



# 100歳まで住める家

定年間であれば、残りの働く期間を考えると、長期のローンを組むことは厳しいと感じる人も多いだらう。「50代以上の92.2%が借入れをしないというデータもあって、キャッシュで支払う傾向がありますね」(福澤さん)

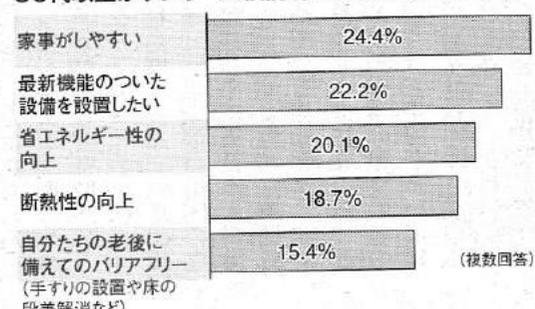
リクルート住まいカンパニーによる16年のリフォーム実施者調査で、50代以上でリノベーションやリフォームにかかった費用は、平均624.8万円。当初計画する予算の平均は503.2万円だといふ。

「予算をオーバーすることは多いですね。大きな金額を支出するわけですし、これが住宅にかかる最後の費用」だと思えば、この機会に漏れないように変更しようと考えている方が多いようです」(同)

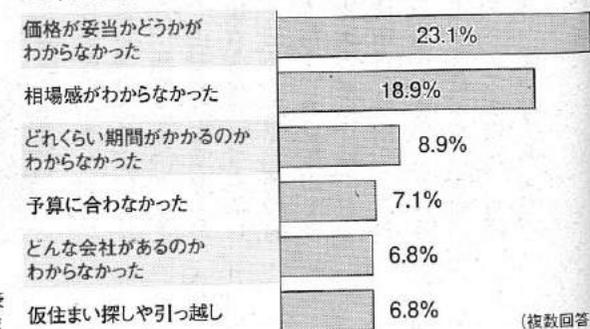
ちなみに、実施者がかける費用の平均の自己資金は550.5万円で、自己資金を入れないのはわずか3.5%だ。

経済状況が先立つとはい

### 50代以上がリフォーム検討時に重視していたこと



### 50代以上がリフォーム実施時に苦労したこと・困ったこと



え、「経済合理性で語る人は少ない」と福澤さんは言う。子どもが独立して家を出ることで空き部屋が増えている。「夫婦にとつて住みよい家にした」「戸建ての家を子どもに譲り、近くの中古マンションを買ってリフォームして移り住もう」「老人ホームも団塊の世代がすべて入れるほどの余裕はないのでは」などなど、動機はさまざまだが、共通しているのは、余生を満喫し、楽しめる暮らしを演出する前向きな姿勢だ。

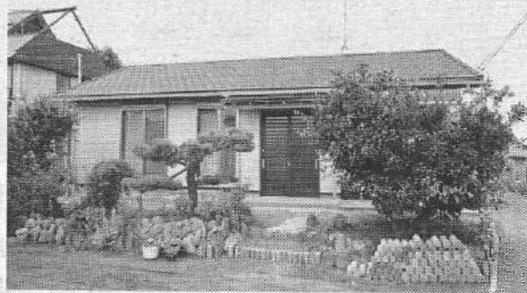
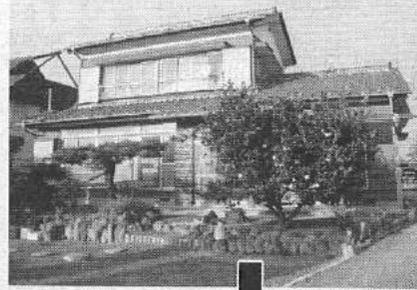
「シニアの方はちょっとした不便でも、我慢する傾向にあります。立ち止まって自身の生活を見つめ直してみたいです。たとえば、リビングを1階に移したほうが動線がスムーズになることもありますし、寝室とトイレの位置は近くしたほうが便利になります。これまで当たり前だと思っていた廊下が、無駄な空間になっていたら、その廊下をLDKに取り込むことで、部屋はずいぶん広くなります」(同)

\*18ページ、19ページの表はいずれもリクルート住まいカンパニー2016年調査

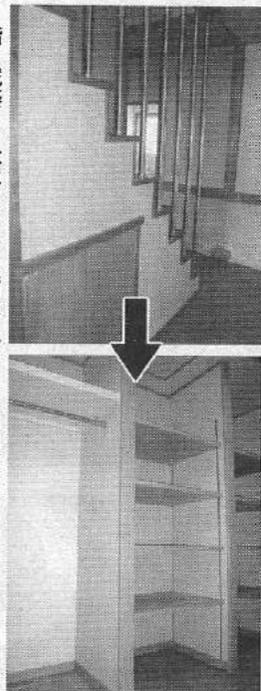
### 2階を大胆に「減築」、水回り動線も快適!

では、「リノベーション」の事例をみてみよう。  
1996年からスタートし、業界の先駆的存在である住友不動産の「新築そっくりさん」。阪神・淡路大震災をきっかけに、築年数が経過した住宅の耐震性を見直す動きが出ていた中、「地震に強く、安価で、建

ケース①



埼玉県行田市 60代夫婦  
築42年 工事費約2000万円  
97平方メートル 6DK→3LDK



2階を減築して不要になった階段スペースは大容量の収納空間へ!  
1120、21ページはいずれも住友不動産提供

て替えずに再生」を目指し、「棟丸ごと再生」のシステムを生み出した。98年にはマンションの丸ごと再生にも進出し、年間7千〜8千件の工事を手がけている。解説するのは、新築そっくりさん事業本部戸建第一・第二事業所長の中野誠さん。

ケース①

埼玉県行田市の築42年の木造2階建て住宅は、2階部分を「減築」し、6DKの間取りが3LDKに減った。かつて竜巻の被害に見舞われた60代夫婦は、「古い家では、いざれ近隣にも迷惑をかけるかもしれない」と不安視し、リノベーションを決意。2階に上がるのもしんどくなったことから、バリアフリーの平屋建てへの「変身」を希望した。階段のスペースは大容量の収納棚へと変貌を遂げ、2階がなくなったことで、掃除の手間が省け、防犯の面でも心配が減った。また、風邪を引くからと孫たちに敬遠された風呂なども断熱施工で改善し、孫たちが「暖

ケース②



東京都品川区 60代夫婦  
築45年 工事費約2000万円  
52.95平方メートル  
3K→2DK



かい空間」を喜ぶようになったほか、滑りにくい床材にしたことで夫婦の転倒防止になることももちろん、ペットの老犬も、関節への負担が軽減したという。

ケース②

福島県に住んでいた60代夫婦は、東京都品川区の実家に滞在中に東日本大震災が発生し、自宅が避難区域内だったこともあり、実家で暮らすようになった。ところが築45年の和室中心の間取りは、足腰が悪い妻には低い椅子に座っての生活が苦痛となり、風呂や洗面所など「水回り」が離れて

いて使い勝手が悪かったことなどを理由に改修に踏み切った。和室はすべて洋室にし、洗面台や浴室をまとめて脱衣所を設け、トイレも広くしたことで、効率的な「水回り」の動線ができた。寝室のある2階にトイレと洗面台を設置したこと、就寝中に1階に下りることもなくなった。また、収納スペースが増え、面積の小さい都心の狭小住宅の

### 断熱改修で脳年齢若返り、長寿に!

興味深い研究がある。11月29日に東京・水道橋で、健康と住宅の関係性をヒントに長寿社会を考えるシンポジウムが開かれた。「暖かい住まいが健康長寿を延ばす」と題して登壇した慶応義塾大の伊香賀俊治教授(工学)は次のように指摘した。

「英国では家の寒さによって心筋梗塞や脳卒中、血圧上昇などのリスクが高まる」との研究から、寝室の温度を暖かく保とうというキャンペーンがあります」

日本も例外ではなく、特に温暖な県で冬の死亡増加率が上昇しているという。「それに対して、断熱住宅が普及している地域では、冬季の死亡増加率は低いのです。これは、断熱改修によって暖かい居室に暮らすことで疾病予防に寄与する可能性を示唆しています」

伊香賀教授によれば、リビング、寝室、浴室などの

温度差を減らすことで、病気のリスクを軽減できるという研究結果が出ている。浴槽から脱衣所など室内を移動するときの急激な温度差が引き金となり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが「ヒートショック」だ。「寒いと動きが鈍くなり、高齢者の転倒事故も起こりやすくなります。住宅内の健康的な室温は18度から21度を保てるのが理想です」(伊香賀教授)

現在の住まいで温度差を感じるようなら、ヒートショック予防のためにも室内の温度差を減らしたい。伊香賀教授は、寒い部屋にいる人と暖かい部屋にいる人では脳年齢に差が出ることも指摘する。寒い部屋に比べて、3度暖かい部屋にいる人は脳年齢が6歳若いという。また、断熱改修によって高血圧が改善するというデータもある。

ここまで華麗なる「変身」

に触発され、「わが家も」と思い立った人もいるだろう。ただ、予算も気になる。そこで計画前にチェックしたいのが、お得な減税・補助金制度だ。実は、断熱改修は省エネリフォームで減税措置を受けるために必要な要件の一つだ。窓の改修工事と併せて、床、天井、壁に断熱工事を施し、室温を確保する。寒さを和らげることで暖房費の節約にもなる。

リフォームには省エネのほか、「耐震」「バリアフリー」「長期優良住宅化」などがあり、それぞれに減税制度がある(22頁表)。たとえば耐震の投資型減税であれば、現行の耐震基準に見合った改修工事で所得税の控除を受けることができる。控除対象額の上限250万円の10%が控除額となり、最大25万円が浮く計算だ。

リフォーム内容に限らず、ローンを組んだ場合の減税などもあり、計画に合った減税制度を選ぶことが肝だ。



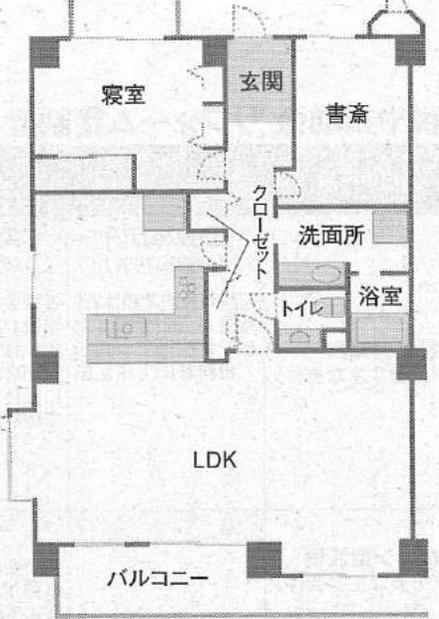
デメリットを解消した。

ケース③

東京都大田区のマンションに住む70代夫婦は、子ども2人が独立し、細かく仕切られた4LDKの間取りを2LDKに。LDに隣接した和室を取り込んだ広々



としたリビング、さらにオープンキッチンにしたことでゲストをゆっくりともてなす時間を楽しんでいる。



ケース③

東京都大田区 70代夫婦  
築25年 工事費約1500万円  
94.44平方メートル  
4LDK→2LDK

減税や補助金 リフォーム諸制度

減税の種類	リフォーム内容				ローン要件
	耐震	バリアフリー	省エネ	長期優良住宅化	
投資型減税 (必要な主な要件)	最大25万円 (控除率10%) 控除対象限度額は250万円/2021年12月未だに改修工事完了/税務署にて確定申告	最大20万円 (控除率10%) 補助金などを除いた工事費が50万円超/控除対象限度額は200万円/2021年12月未だに居住開始/税務署にて確定申告	最大25万円 (控除率10%) 補助金などを除いた工事費が50万円超/控除対象限度額は250万円(太陽光発電搭載の場合は350万円)/2021年12月未だに居住開始/税務署にて確定申告	最大50万円 (控除率10%) 補助金などを除いた工事費が50万円超/控除対象限度額は500万円(省エネ改修工事と併せて太陽光発電搭載の場合は600万円)/2021年12月未だに居住開始/税務署にて確定申告	ローンの有無によらない
ローン型減税 (必要な主な要件)	-	5年間最大62.5万円 補助金などを除いた工事費が50万円超/税務署にて確定申告	5年間最大62.5万円 補助金などを除いた工事費が50万円超/税務署にて確定申告	5年間最大62.5万円 補助金などを除いた工事費が50万円超/税務署にて確定申告	ローンの返済期間が5年以上
住宅ローン減税 (必要な主な要件)	10年間最大400万円(控除率1%) 補助金などを除いた工事費が100万円超/控除対象借入限度額は4000万円/2021年12月未だに居住開始/税務署にて確定申告				ローンの返済期間が10年以上
固定資産税 (必要な主な要件)	1/2減税 工事費が50万円超/減額対象は家屋の120㎡相当分まで/2018年3月末までに工事完了/工事完了後3カ月以内に市区町村に申告	1/3減税 補助金などを除いた工事費が50万円超/減額対象は家屋の100㎡相当分まで/2018年3月末までに工事完了/工事完了後3カ月以内に市区町村に申告	1/3減税 補助金などを除いた工事費が50万円超/減額対象は家屋の120㎡相当分まで/2018年3月末までに工事完了/工事完了後3カ月以内に市区町村に申告	2/3減税 補助金などを除いた工事費が50万円超/減額対象は家屋の120㎡相当分まで/2018年3月末までに工事完了/工事完了後3カ月以内に市区町村に申告	-

減税の種類には、このほか3世代同居のための要件を満たすと減税が受けられる「同居対応リフォーム」がある。また、「贈与税の非課税措置」「登録免許税の軽減」「不動産取得税の特例措置」などがある。国土交通省などの資料を基に作成。

リフォーム前に知っておきたい収納術！

忘れてはいけないことがある。工事が始まる前に家の中を整理しておく必要があるし、完成後には戻して整理しなくてはならない。引っ越しやリノベーション・リフォーム前後の片づけなど、整理収納に関するサービスを提供しているR.E.I.S.T.Y.L.E代表の伊藤朋美さんはこう指摘する。「リノベーションやリフォーム後に元に戻したら、『あれ？』と思う人が意外と多いです。物の数が減っていないので雑然としている感覚を覚えてしまうからです。リフォームなどと同時に心もリセットするつもりで、家の中の物を整理することをお勧めします」

とはいえ、なかなか捨てられない人は多いだろう。物を多く持つことが豊かさの証しだった時代を生き、「物を粗末にはしていない」という教えが身に染み込んでいる。もったいない



リノベーションやリフォームの前に整理収納の手間を考えよう！=Re-style提供

るといふ。物が多い家だと約1万個にまで膨れ上がるそうだ。「家の中をイメージしていただいで、自分の物をまます100個あげられますか。スラスラと出てくることはあまりないのではないですか？」(同)

すぐに思い浮かばない物は不要かもしれない。残しておけば、家の中は片づかない。物が散乱していれば、つまづく危険があるし、捜し物が増えるといった面倒も起る。物が多すぎると、自身が亡くなったときに残された家族が処分費用を負

担することにもなる。捨てることも有効だ。キッチンの場合、同じサイズの鍋が複数あれば、「一つで十分」と考える。クローゼットに黒いズボンが6本あると、「3本で足りる」と理由をつける。ただし、捨

注射でリハビリ！

リファイニング建築

まるで天井から注射器がいくつもつり下がっているようだ。これは「リハビリカプセル工法」といって、塩害などで劣化したコンクリート構造物や部品の鉄筋腐食に抑制剤を注入することで、

効果的に「治療」する補修工事だ。既存の建物を大規模に補修してよみがえらせる「リファイニング建築」。リフォームやリノベーションとは異なる。弱くなった構造躯体の耐震性能を補強などによって現行レベルまで上げることで、建築の長寿命化を図る新たな再生手法だ。既存の躯体の約80%を再利用することなどで、建て替への60〜70%のコストに抑えられる。古い建物を洗練されたデザインに変えることで内外観ともに新築同様に仕上がるほか、廃材をほとんど出さず、環境にも

優しい。この手法は青木茂建築工房が手がける。代表で首都大学東京特任教授の青木茂さんは、若き日に訪れたイタリアで、美術館として再生した古城にヒントを得た。帰国後、長く使い続ける石の建築文化を応用し、建築技術に取り入れることになった。低コストで新築同様の建物に仕上げる手法は、公共建物の再生にも取り入れられ、財政が厳しい自治体の「救世主」ともなっている。老朽化したマンションなどにも活用され、資産価値が下がることを悩んでいた住民らの喜びの声が届くという。

コンクリートに抑制剤を注入して再生中！=青木茂建築工房提供

優れている。この手法は青木茂建築工房が手がける。代表で首都大学東京特任教授の青木茂さんは、若き日に訪れたイタリアで、美術館として再生した古城にヒントを得た。帰国後、長く使い続ける石の建築文化を応用し、建築技術に取り入れることになった。低コストで新築同様の建物に仕上げる手法は、公共建物の再生にも取り入れられ、財政が厳しい自治体の「救世主」ともなっている。老朽化したマンションなどにも活用され、資産価値が下がることを悩んでいた住民らの喜びの声が届くという。

てから後悔しないように「必要かどうか3秒悩んだらとっておきましょう」(同)。その際、1年だけ保管する箱を用意する。そして1年後、その箱に入った状態であれば、「不要」と認定しやすい。片づける順番にも工夫が施される。まずは、よく使う場所からスタートさせる。たとえばキッチン→リビング→洗面所→寝室→納戸。押し入れといった順番だ。そして書類など時間がかかきり力が落ちるような作業に入る。思い出の品は最後に。「何箱もある子どもの作品」など、しみじみと懐古し始めると、時間がいくらかあっても足りない。早ければ2日計10時間で済むが、中には1年がかりの例もある。伊藤さんによると、①すべて出して②それを分別して減らし③収める、のパターン習得がカギだという。リフォームの際の収納選びにもコツがある。リビングは物が集まりやすい。すっきり見せるには壁に埋め

込まれた壁面収納を検討するといふ。「使用頻度が高いものは目線から腰高までの位置に収納するとはかどります」(同)。キッチンの収納はオブションが充実するが、注意点が。 「いざ使ってみると、合わなかったということが時々あります。まずはショールームで実際に見て確認するといいでしょ」(同) また、水回りの動線にも気を配りたい。 「今までできていたことを面倒に感じるが出てくるでしょう。たとえば、下着や部屋着の収納スペースを脱衣所に置くと、余分な移動がなくなります。洗濯物の『取り込む』『たたむ』『しまつ』の距離を縮めることで、利便性が高まるはずですよ。そういったおっくうさを解消できる収納を考えてほしいです」(同)

リフォームをきっかけに、不要な物は効率よく捨てて、身軽な生き方に臨むのもよさそうです。