

令和5年度 すみだ安心・安全居住セミナー
高齢期の住まい 早めに備える どうする実家・自宅

住み続ける場合の住まいの改修ポイント

第2回：2023年11月15日（水）



一般財団法人 住まいづくりナビセンター

講師紹介



村上 まみ

住まいのナビゲーター®



住宅を中心にじっくりと仕事を進めるアトリエ設計事務所で7年設計を担当。

関わった人々から学んだ、ものづくりの姿勢と仕事の進め方をベースに、独立して設計事務所を開設。
住宅の設計監理・コンサルの仕事をして、現在に至る。

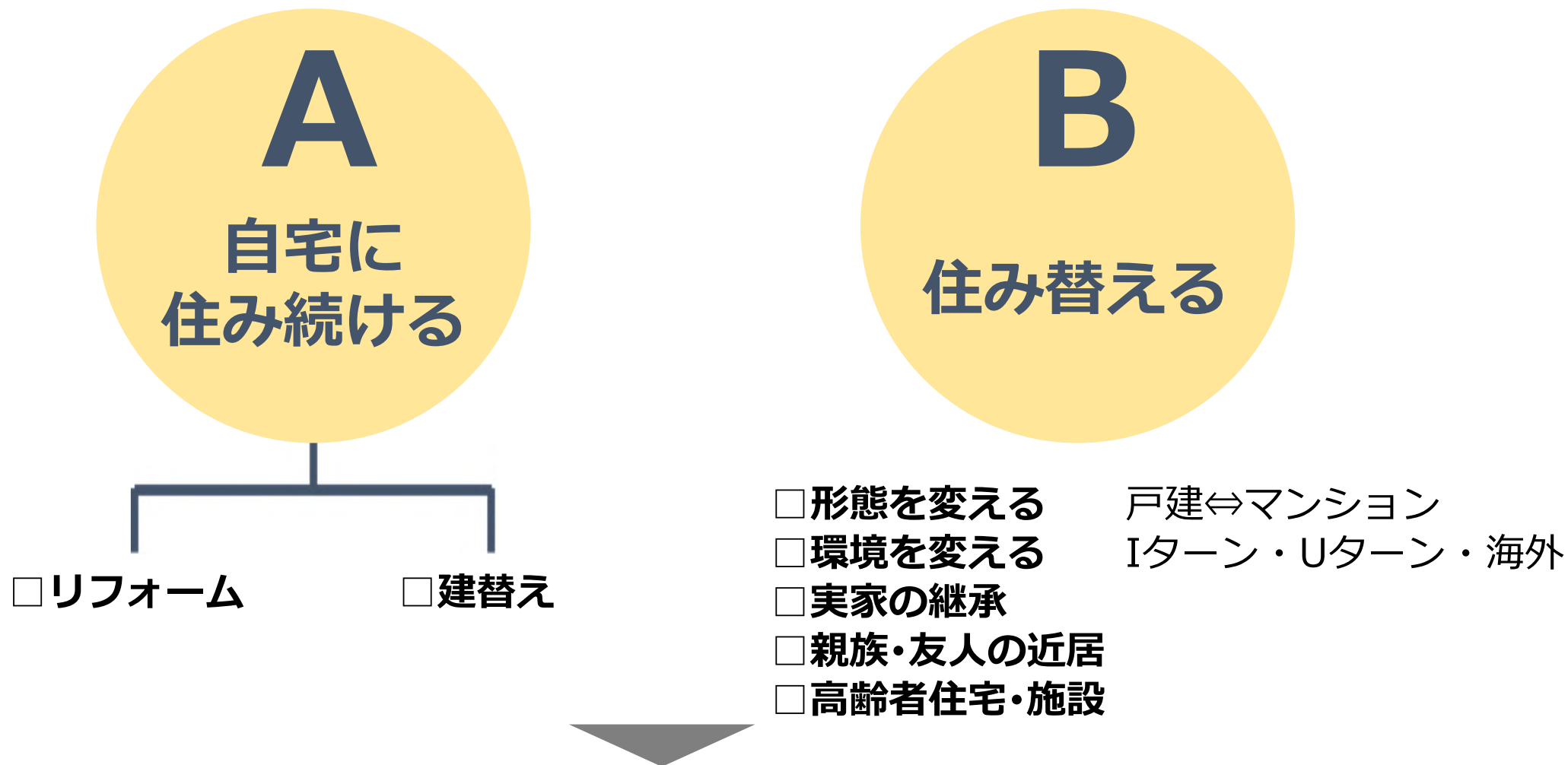
2003年より住まいのナビゲーター。

趣味は活字を読むことと体を動かすこと。悩みや感動を分かち合う仲間とのおしゃべりと食事がエネルギー。

住まいのナビゲーターとは…

一般財団法人 住まいづくりナビセンターの相談員
一級建築士の資格を持ち、実際の住まいづくりを通して得た経験と知識をもとにして、住まい手の「良質な暮らしと住まい」の実現をサポートします
また、高齢者住宅協会の「住まいの提案力UP講座」を修了し、高齢期の住まいの相談を受けています

暮らしの場を考える



まず、今の自宅の状態を知ることが大切

家の状態をチェック

第1回のポイント

3つのチェックポイント

1 耐震性能

古い家は構造的に地震に弱く危険!?

2 省エネ性能

室温の変化が大きいと健康にも大きな影響が!?

3 バリアフリー性能

加齢で身体が変化しても安心安全な住まいに!

ご自宅かんたんセルフ診断 -ワークシート-

10の質問に答えを選んで簡易診断チェック

室内の様子を2つのポイントからチェック

家の出入口である玄関を室内と室外からチェック

チェック1. 耐震性能

\\やってみよう①/

リフォーム診断表

<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>										

チェック2. 省エネ性能

\\やってみよう②/

窓ガラス

- 1個
- 2個
- 3個

\\やってみよう③/

結露

- よくある
- 時々ある
- ほとんどない

チェック3. バリアフリー性能

\\やってみよう④/

手すり・腰掛け等

- 手すりがある
- 腰掛けがある
- その他 ()

\\やってみよう⑤/

玄関の段差

玄関と室内の床との段差は cm がある

\\やってみよう⑥/

玄関扉の形状

- 開き戸
- 引き戸
- その他 ()

\\やってみよう⑦/

玄関アプローチの形状

- スロープがある
- 段がある
- その他 ()

やってみよう①

リフォーム問診票

ひとまずは安心です
機会があれば耐震診断
を受けましょう

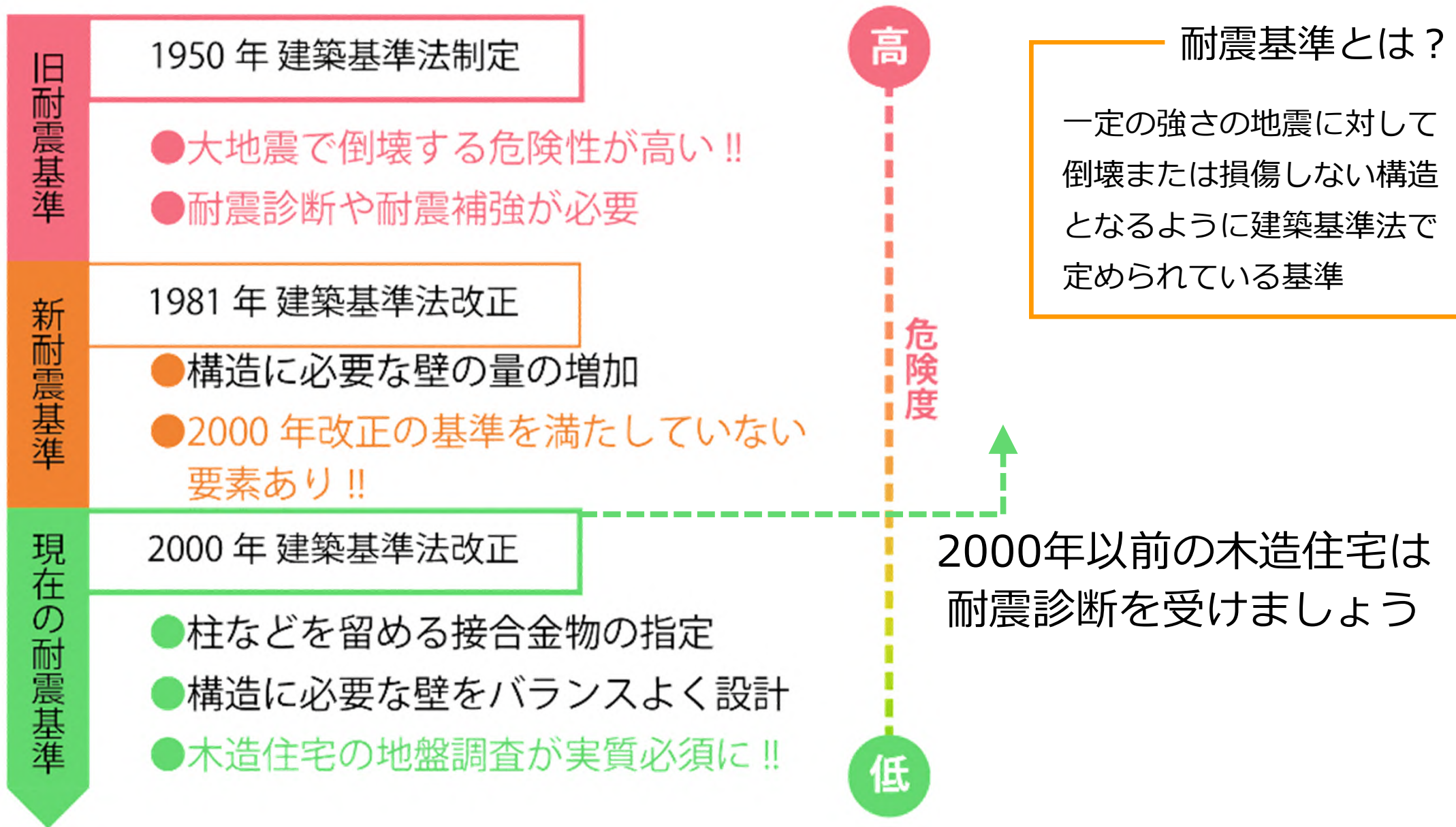


まずは耐震診断を受け
ましょう

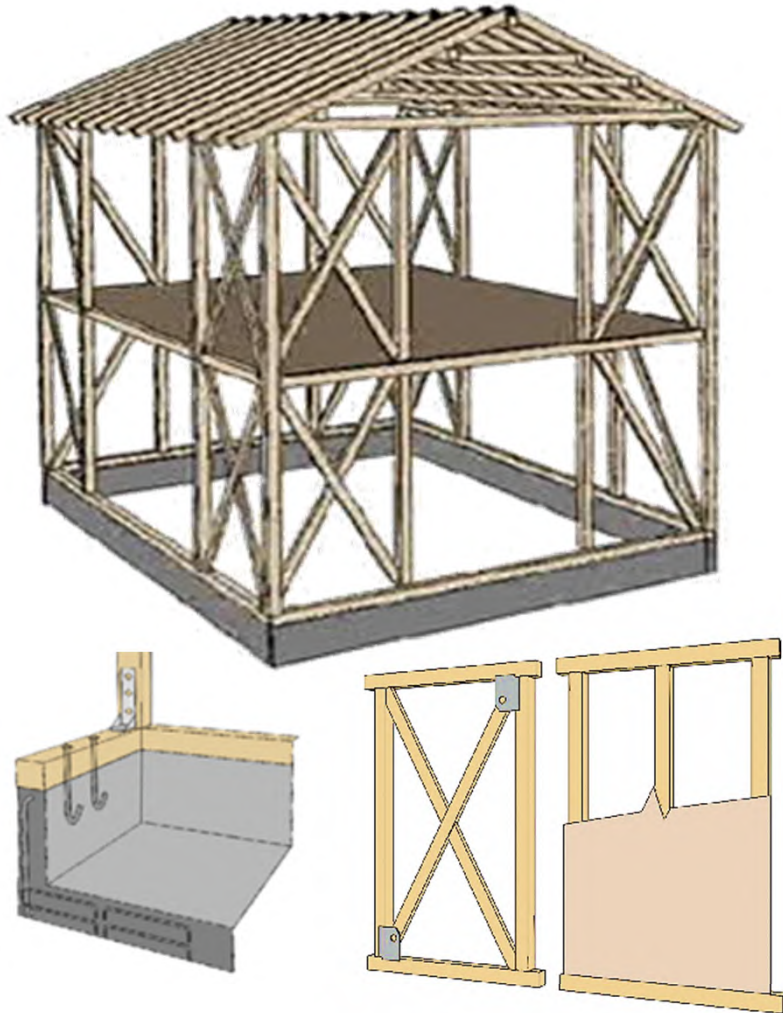


地震発生時の危険性が
高いので耐震補強工事
を検討しましょう





耐震補強とは？



耐震 構造を強化して地震に耐える

制震 地震による揺れを小さくするため
制震ダンパーなどを組み込んで
地震エネルギーを吸収させる

《耐震補強の事例》

* 門型フレーム *



* 制震ダンパー *



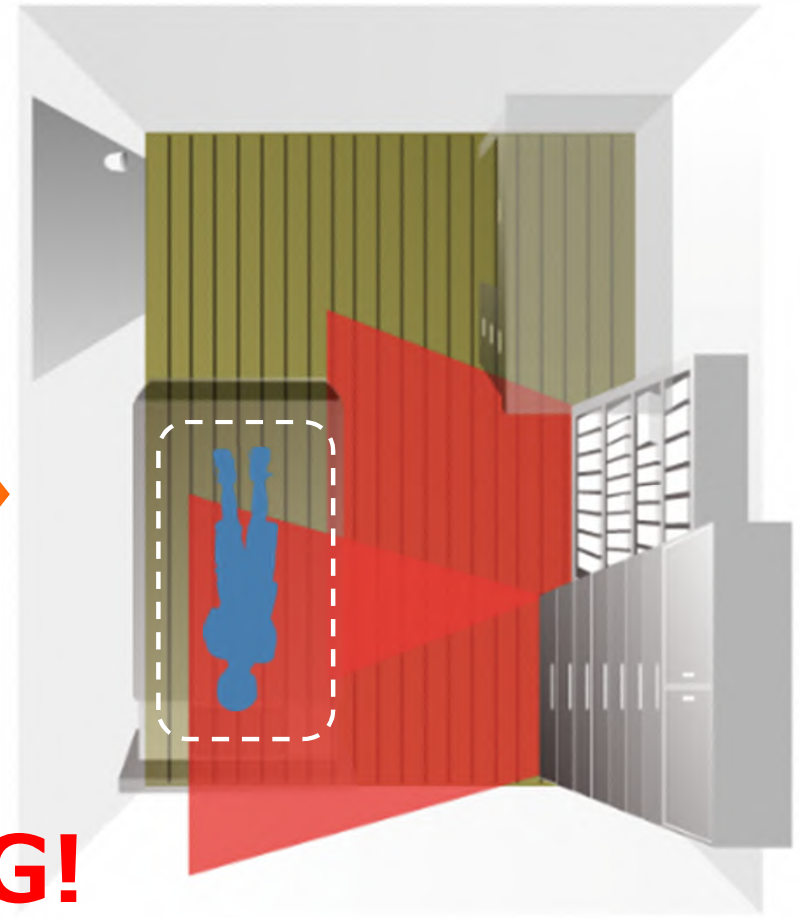
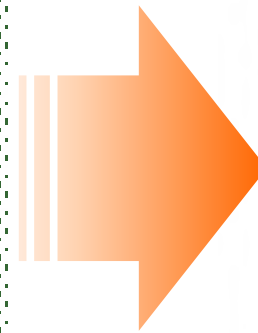
出典：リフォーム評価ナビ サイト

<https://www.refonavi.or.jp/artide/performance/success/002>

都内の区市町村では耐震化助成事業による助成制度があります
耐震診断や耐震補強改修を行うときは窓口にお問い合わせみましょう

今すぐ気をつけたいこと！

家具の置き方で危険度は変わる

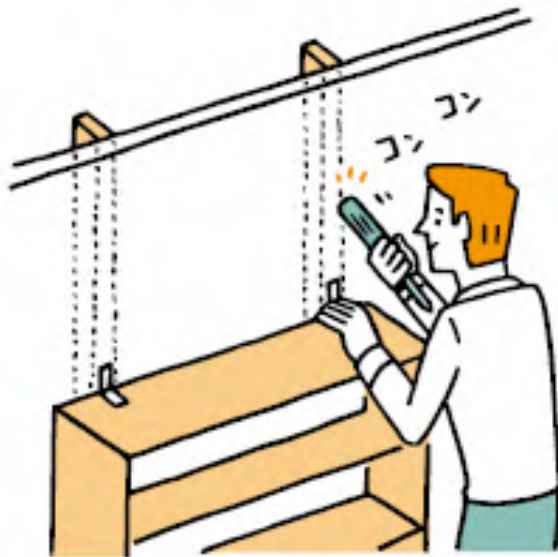


NG!

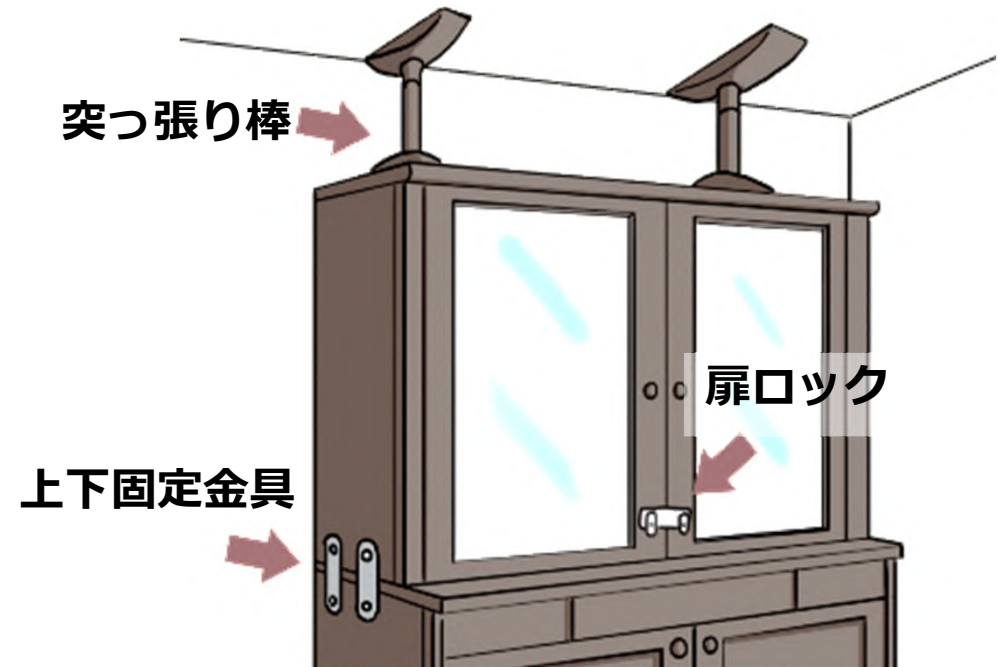
※内閣府作成 防災シミュレーターより

今すぐできること！

- ・ 室内の家具のレイアウト変更
 - ⇒ ベッドや机など、人がいる方向に倒れないように変更
 - ⇒ 家具の転倒で室内から出る扉の開閉できなくなるように変更



参照「知っててよかった！住まいの安心」P.5



- ・ 家具の転倒防止対策
 - ⇒ 突っ張り棒、粘着マット
 - 固定金物、滑り止めシートなど
- ・ 収納(食器棚、本棚)の飛び出し防止対策
 - ⇒ 扉ロック、ガラス飛散防止シートなど

やってみよう②

窓ガラス



光はいくつ見えましたか？



1 個



ガラスは 1 枚 ⇒ シングルガラス



2 個



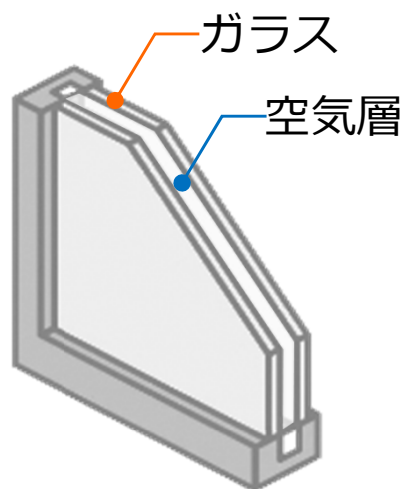
ガラスは 2 枚 ⇒ ペアガラス



3 個



ガラスは 3 枚 ⇒ トリプルガラス



ペアガラス

解説編

シングルガラス(単板ガラス)→ガラス 1 枚なので熱を伝えやすい

ペアガラス(複層ガラス)

→ガラス 2 枚の間に空気等の層があり断熱性が高い

トリプルガラス(三層複層ガラス)

→ガラス 3 枚の間に 2 層の空気等の層があり断熱性がとても高い

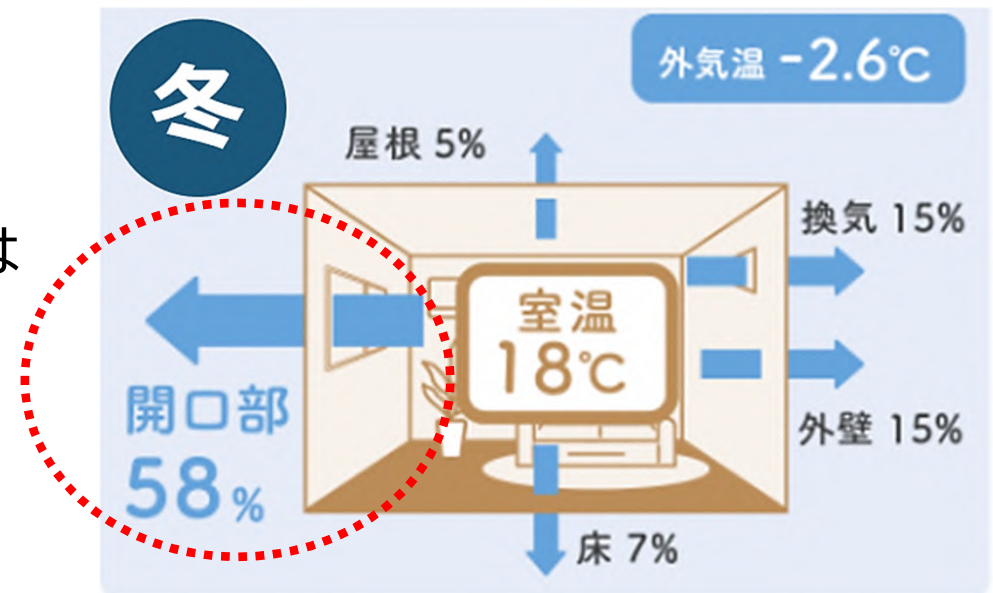
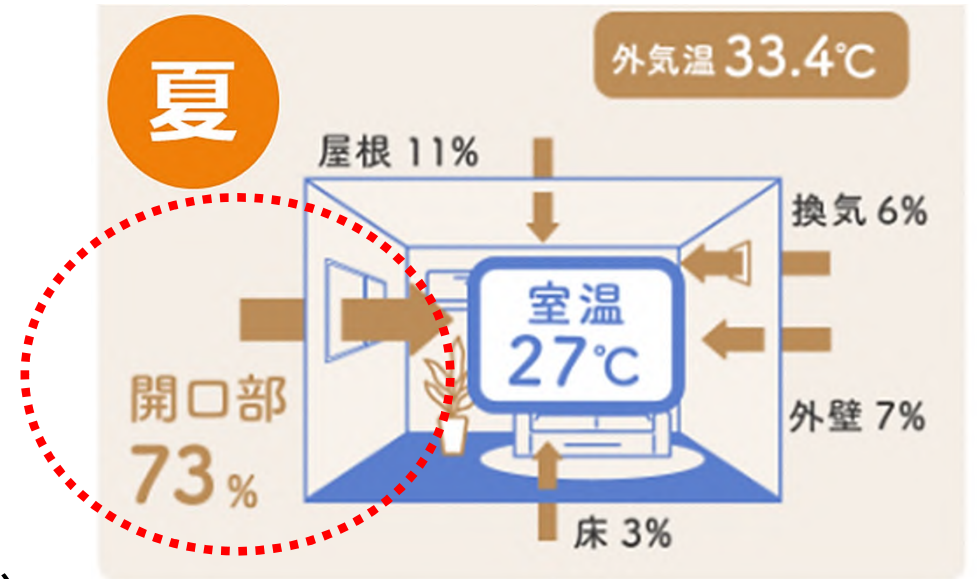
断熱ガラス

なぜ窓に注目？

夏は…
外の暑さが窓を通して室内に伝わり
室温を上げます

冬は…
室内の暖かさが窓を通して逃げてしまい
室温が下がります

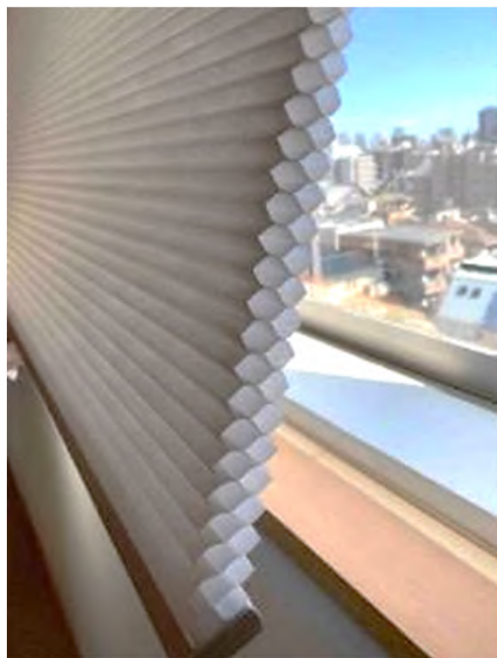
1年四季を通じて快適な室内を保つには
窓 = 開口部の断熱性能を上げることが
効果的です



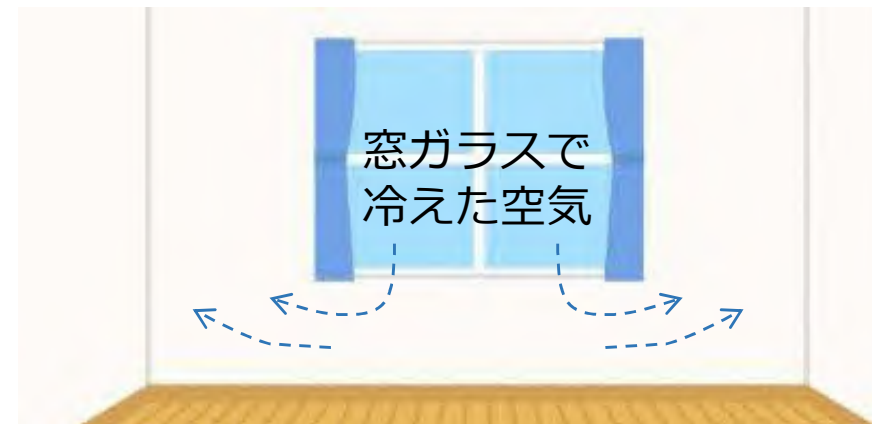
出典：一般社団法人 日本建材・住宅設備産業協会
平成11年省エネ基準レベルの断熱性能の住宅での試算例

今すぐできること！

- カーテンやブラインド等で窓の断熱性能を高める



断熱ブラインドに変える



腰窓のカーテンを
床までの高さに変える

やってみよう③

結露



- よくある → カビ発生の原因となるので対策が必要
- 時々ある → 換気や室温管理に留意が必要
- ほとんどない → 良好な温熱環境

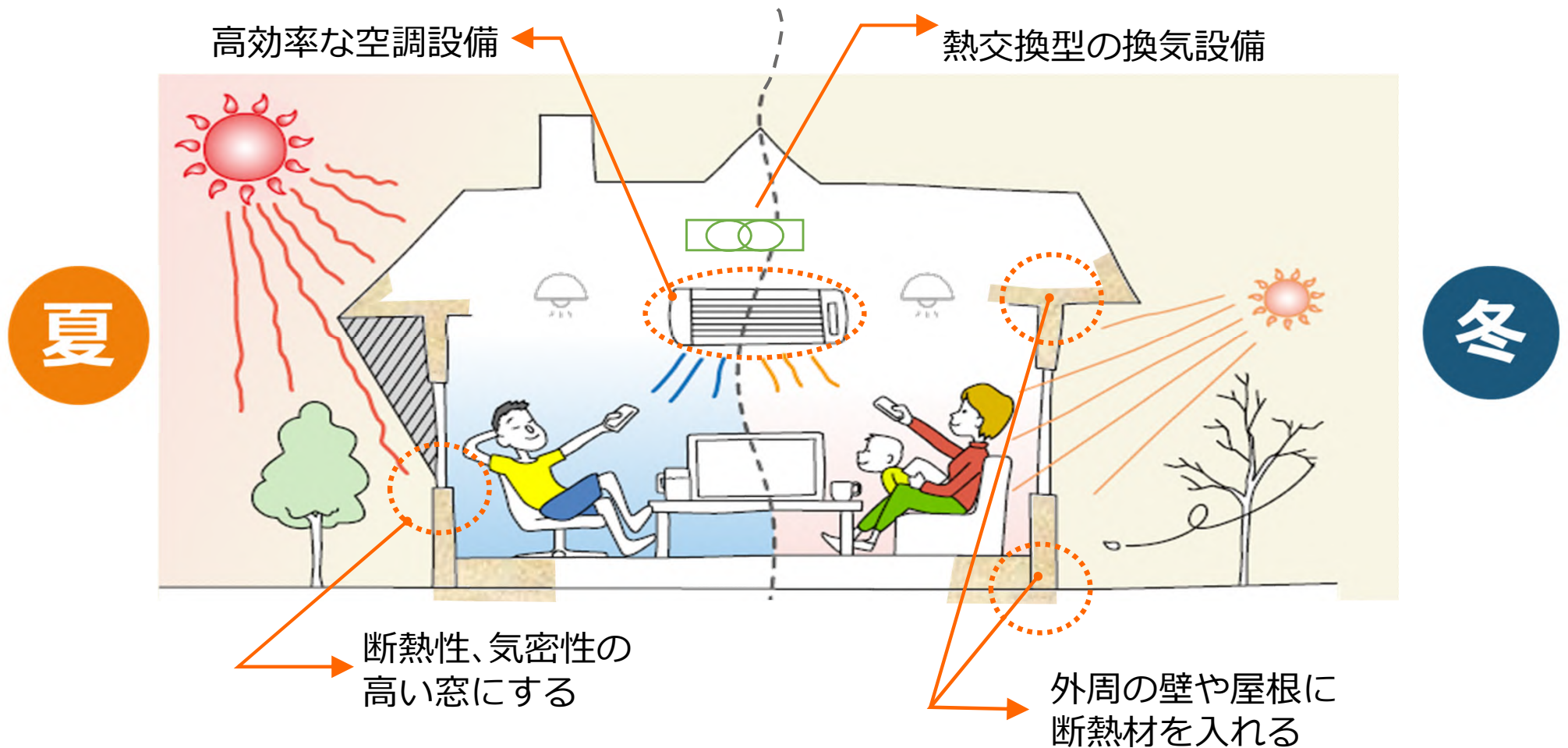
解説編

結露とは？ → 空気中の水蒸気が冷たい壁や窓に触れて水滴になること
室内の湿度と温度のバランス、または空気の動きや換気の有無で結露の発生しやすさが違う

結露対策！ ⇒ 断熱性能を高めて室内の温度差を小さくすること
室内の温度と湿度の管理がポイント

家の中を快適にする ⇒ 室内の温度差が小さく健康な生活環境とする

- 外からの影響を小さくする = 外部に面した屋根、天井裏、床下、外壁、窓の断熱
- 室内間の変化を小さくする = 室内全体の温度と湿度をコントロール



2 省エネ性能

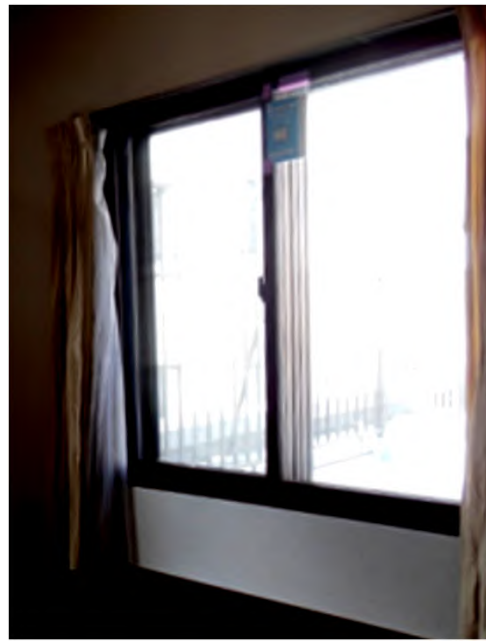
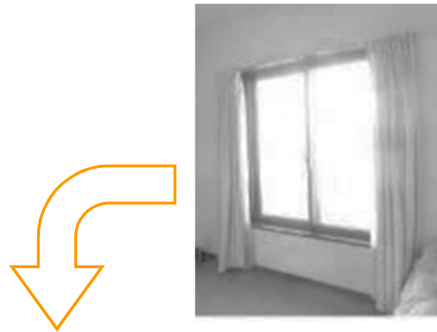
改修事例



部屋内側の仕上げを剥がし、
断熱材を入れた壁・天井裏



改修事例



既存の窓の内側に内窓を設置



室内にふすま戸を新設

内窓



サッシ／窓枠材の熱伝導率

1 : 1/1000 : 1/1500



アルミ



樹脂

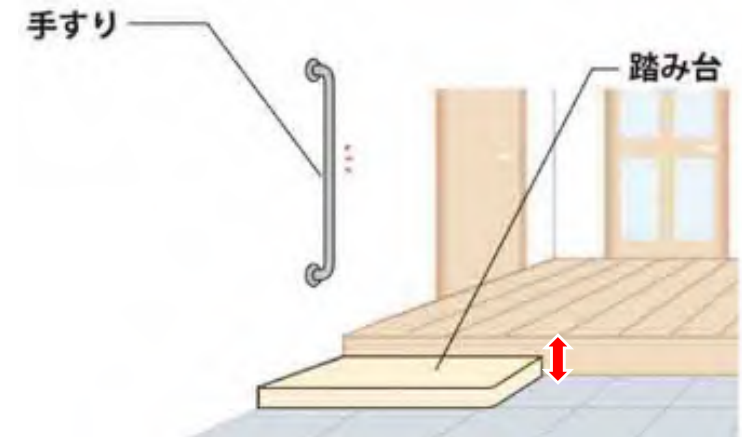


木

玄関 室内側は？

やってみよう④ 手すり・腰掛け 等

- 手すりがある → 靴の脱ぎ履きや上がり下りの手助けとなる
- 腰掛けがある → 靴の脱ぎ履きや上がり下りの手助けとなる
- その他 () → 助けになるものはありますか？



やってみよう⑤ 玄関の段差

玄関と室内の床との段差は

- cm ある → 段差が大きい場合には手すりなどが必要です

玄関 外側は？

やってみよう⑥

玄関扉の形状



開き戸

→ 開く側に立つときは扉を避ける必要がある

引き戸

→ 出入りするときに扉が邪魔になりにくい

その他 ()

→ 出入りしやすいでしょうか？

やってみよう⑦

玄関アプローチの形状



スロープがある

→ 足腰に負担なく上り下りしやすい

段がある

→ 段につまづくことがないように手すりなどが必要

その他 ()

→ 段差解消機など

高齢期のからだの変化

【耳】

- ・ 聴力のおとろえ
- ・ 高音域が聞きづらくなる

【筋肉・関節】

- ・ つま先が上がりづらくなりつまづきやすくなる
- ・ 立つ、座るの動作に支えが必要になる



【眼・水晶体】

- ・ 黄色く変化する黄変化
- ・ 白内障（まぶしさに弱くなる）
- ・ 緑内障（視野が狭くなる）

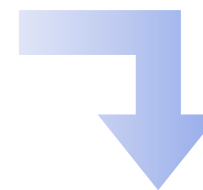
【神経・感覚】

- ・ 温度感覚のおとろえ

改修事例



開き戸



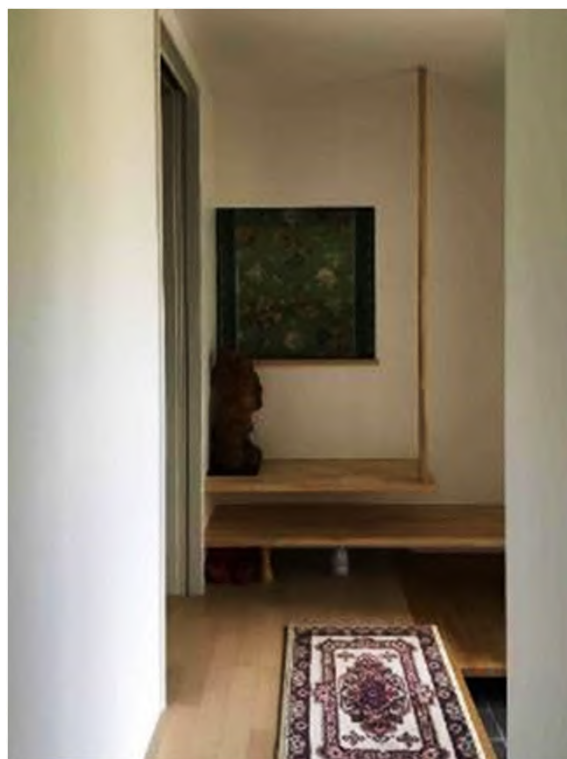
引き戸



アプローチに手すり設置

今すぐできること！

- 手がかりになるように椅子を置く、手荷物をおく台を用意する、足元灯を設置するなど



台を置く



手がかりになる椅子



置き型の手すり

気をつけたいこと！

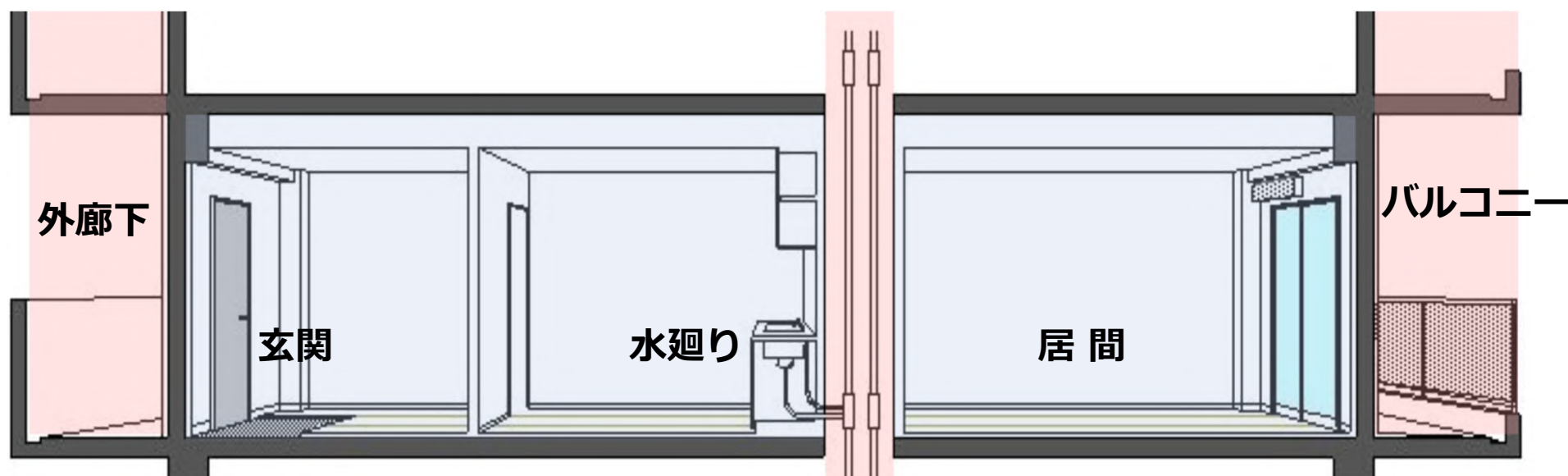
- マンションの改修の場合は、事前に管理規約を確認しましょう

【住み手が希望してできるところ】

- ・ 内窓の設置
- ・ 室内側の壁や天井裏の断熱材
- ・ 室内の段差解消 …など

【住み手の希望ではできないところ】

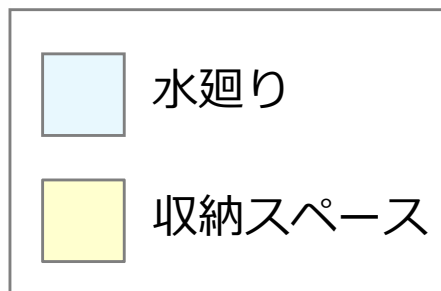
- ・ 玄関ドアの交換
- ・ サッシやガラスの交換
- ・ エントランスの段差解消
- ・ エレベーターの設置 …など



高齢期に備えた改修事例

戸建て／木造平屋／築40年

事例紹介



<リフォーム前>

<リフォーム後>

サッシ交換や間取り変更、構造補強のために
内外壁全てを解体



間仕切り壁移動に伴い梁を補強



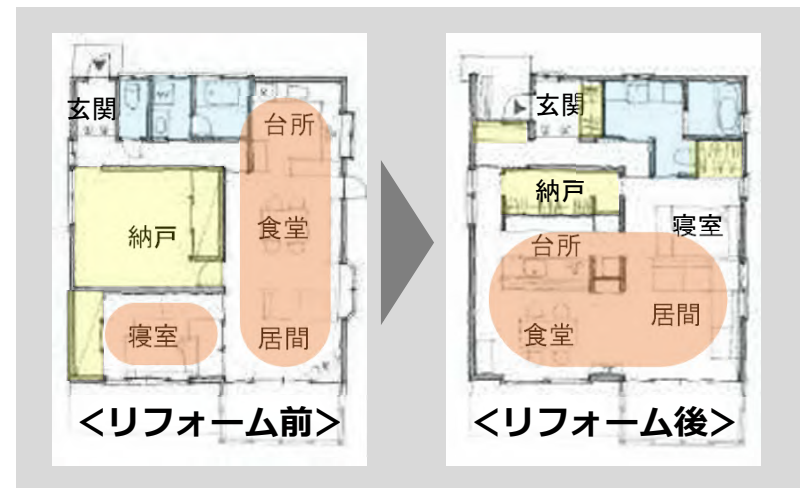
床も断熱と補強のために解体





**リフォーム後：間取りを変更
台所の場所は水廻りに変更し、寝室はリビングと一体化**

**リフォーム前：
居間・食堂から台所の方向を見たところ**

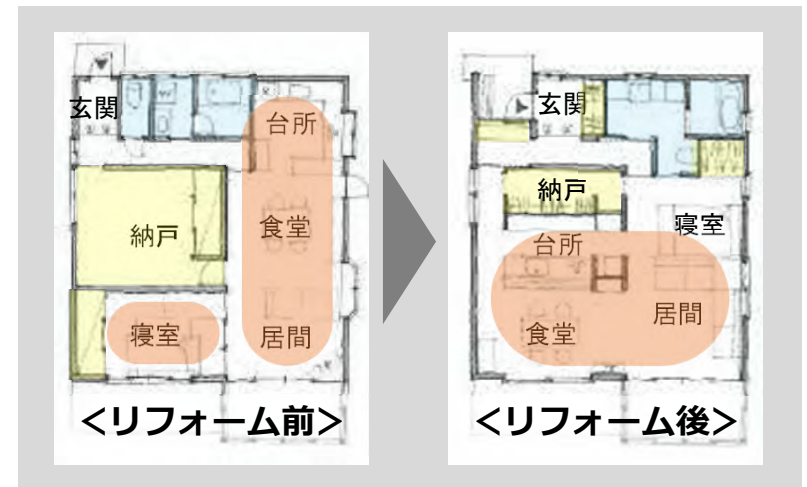
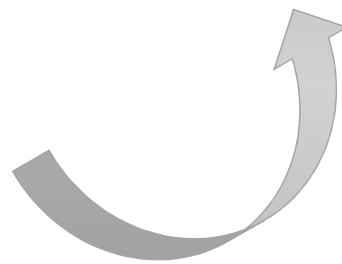


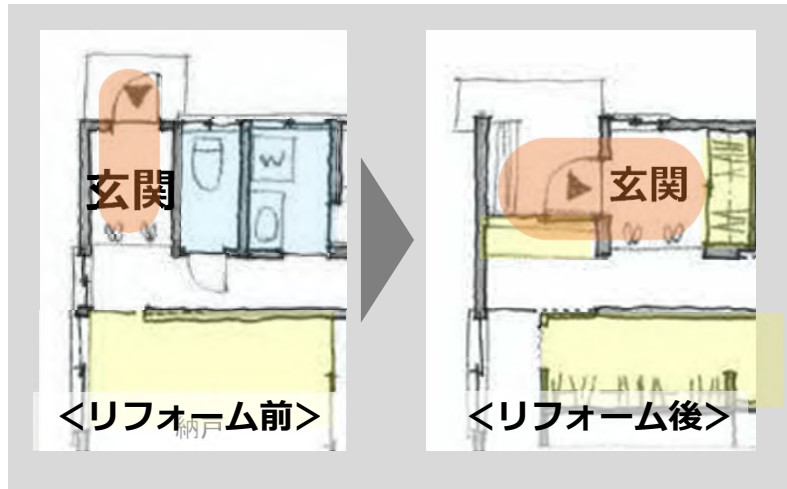


リフォーム後：寝室の場所は食堂に、台所も隣に移動

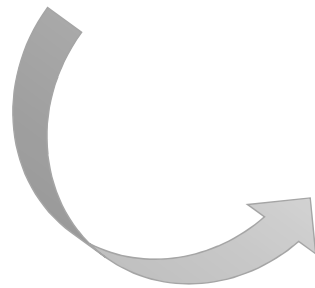


リフォーム前：寝室

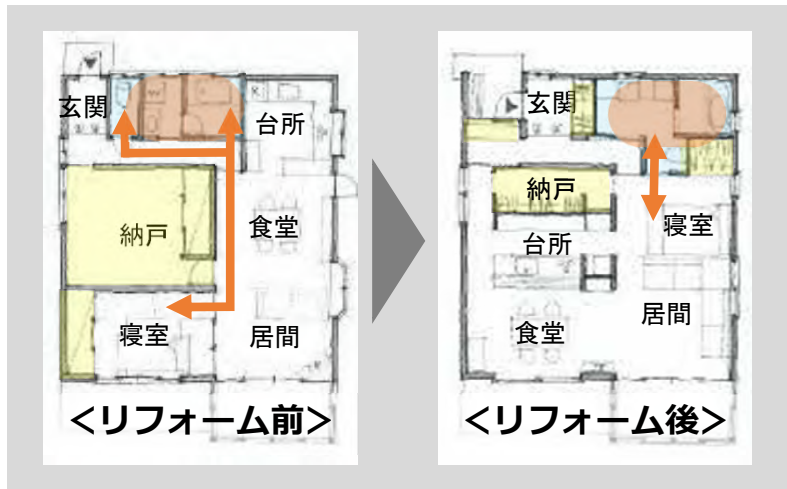




リフォーム前：玄関



リフォーム後：玄関ポーチの拡張やベンチなどの設置



リフォーム後：
洗面・浴室とトイレ廻り。
寝室の隣で直接出入り可と
する。移動がコンパクトに



リフォーム前：浴室

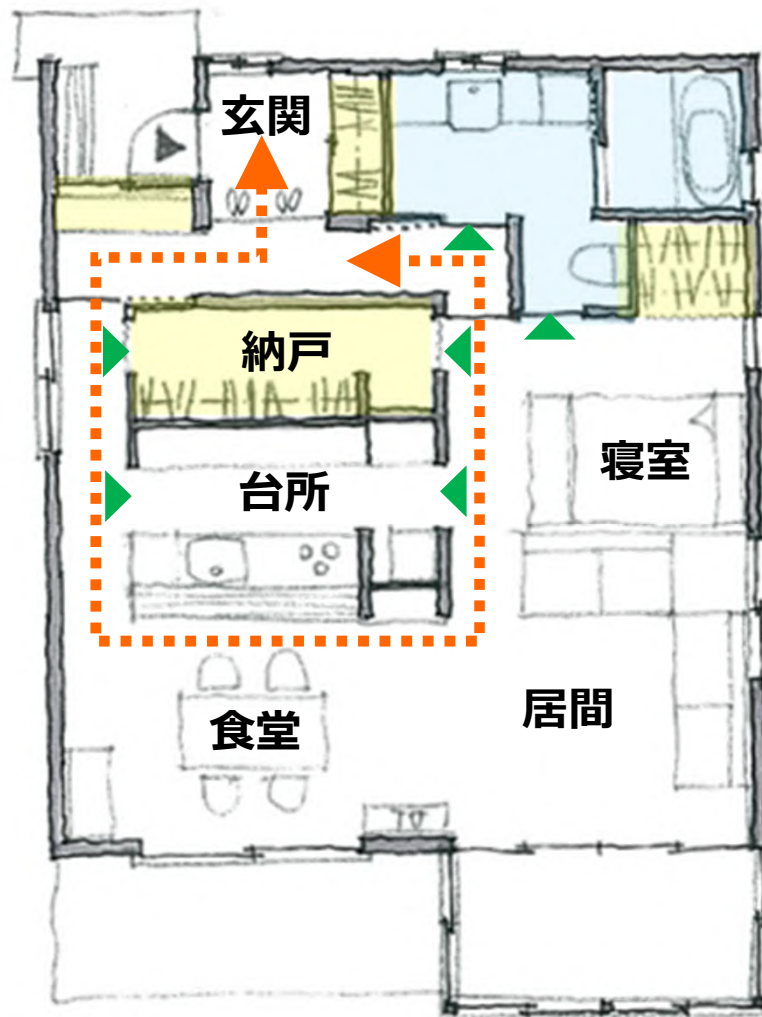


回遊動線

玄関から食堂を見る



食堂から玄関を見る



食堂から居間を見る



2方向アクセス

寝室から納戸を見る



居間から台所を見る



居間から寝室を見る





家の中の温度差がなくなって
どこにいても快適！
視線も通るので、広々感じる
明るい家になりました。



暮らしの場の選択

高齢期の住まいを検討するには…

まず、自宅の状態を知る

『自分が望む暮らし方』をよく考えて
予算やライフプラン等も併せて検討する

A

自宅に
住み続ける

または

B

住み替える