

1 長生きできる家の条件 その1 断熱性強化

人は加齢とともに、温度への体感反応が鈍くなります。その分夏は熱中症、冬はヒートショックで命を落とす人が多くなります。一番の問題はそれが家の中で多発しているという事実です。東京23区で8月までの3ヶ月間に248人の人が亡くなっています(2024年)。対策としては「外気温」の「室内」への影響を少なくすることです。その分の有効な手段が「断熱」と「内窓」です。省エネに効果的で手取り早く、さらに睡眠環境改善の効果とともに免疫力も高まって、いいことづくめの断熱性強化です。



- 断熱・内窓施工
- 温度の見える化
- 浴室・脱衣室の暖房化
- 各室の温度差解消

2 長生きできる家の条件 その2 耐震性強化

■近年日本で起きた地震
 ●2011/3/11 東日本大震災(死者:18,446人)
 全壊建物:128,129棟 / 半壊建物:240,284棟
 ●2016/4/14 熊本地震(死者:273人)
 全壊建物:8,360棟 / 半壊建物:32,478棟
 ●2024/1/1 能登半島地震(死者:318人)
 全壊建物:8,221棟 / 半壊建物:16,584棟
 ※宮崎県ホームページより

■南海トラフ地震(宮崎県被害予測)
 震度:宮崎7、都城6強
 死者:15,000人 倒壊建物:80,000棟
 先般日向灘でM7.1の地震が起きました。予知されている南海トラフ地震がにわかに現実的なものとして県民に意識されたのではないかと思います。考えられる限り、耐震工事が最も安心して現実的で有効な方法です。



- 耐震診断
- 耐震工事
- 屋根の軽量化
- 瓦屋根→板金ふきかえ
- 家具転倒防止

3 長生きできる家の条件 その3 転ばない家

■65才以上の転倒転落事故による死亡者9,500人(2021年人口動態調査)。交通事故の実に4倍、3秒に1人が転び、その5割が骨折、その中1割が寝たきりになり、1年以内に死亡。

■転倒症候群
 一度転倒した人が再び転倒することへの恐怖から行動が抑制され、運動や活動量の低下を招き、さらに転倒リスクを招く。
 ※長生きしようと思ったら転ばないこと。その対策として

1. 転びそうな場所に具体的な予防対策を!
2. 日頃から筋力が保持できる様な運動習慣を持つこと。



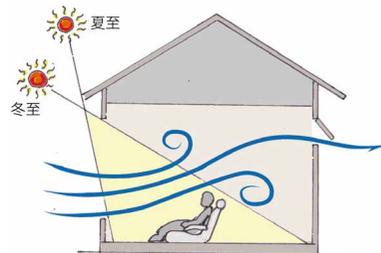
- 段差解消工事
- ステップ、スロープ設置
- 手すり工事
- すべり止め工事

（のための7つの） 人生100年時代 っておきの話 長生きできる家。

「若い」は誰もが「初心者」です。そしてその現われ方や体験の仕方も一人ひとり違うのです。まさに手さぐりで「未知との遭遇」を地で行くようなもの。この「若い」という未体験の世界とどう向き合い、どう過ごしていけばよいのか。60代はそのためのウォーミングアップ期! 70代は実行期。そして80代は総括期。90代は?、それはそうなった人だけにしか体験できない「悠々」期?。いずれにせよ健康で長生きするためにはそれなりの心構え、準備、具体策を打っていかなくてはならないことだけは確かなようです。

4 長生きできる家の条件 その4 日当り・風通し

一般的に年をとればとるほど家に居る時間が長くなります。つまり家を一つの環境と考えれば、長く身を置くことによって、家から受ける影響も大きくなるということです。おまけに加齢とともに体力や免疫力も落ちていくので、その影響は無視できません。そうした日常で重要度を増すのが、「日当り」と「風通し」です。日光に殺菌効果があるのは知られている通りです。「風通し」には除湿・除菌効果とともに室内のハウスダストを屋外に排出し、カビダニ、バクテリアの増殖を抑制し、良質な空気環境を提供してくれます。日当り、風通し、平凡なことですが、加齢によって肺活量が低下していくぶん大切になっていきます。



- 日当り通風窓新設工事
- 既設窓、日当り風通し拡張工事
- 通風調節窓(オーニング)設置

5 長生きできる家の条件 その5 キッチン・ダイニングのリノベ

少しショッキングなデータを一つ。夫婦がそれぞれの「配偶者」を亡くしてから余命-妻21年、夫6年(2010年データ)。平均寿命からして妻の方が長寿の傾向ではあるのですが、夫の余命が余りにも短い理由の1つに、妻に先立たれた夫の食事情の悪化が、影響しているものと思われます。つまり三度の食事を妻の手料理に頼りきりであった人は妻の亡き後、コンビニ弁当やインスタント食品に甘じた結果と思われる。そうならないために、なるべく早めにキッチン・ダイニングをリノベし、使いやすくし妻の手料理の手ほどきを受け、万が一に備えておくべきです。又、料理は「ボケ防止」効果もあるというから一石二鳥です。



- キッチン・ダイニングのリノベとリフォーム
- 2人作業に適したスペース、レイアウト
- 同時進行的に断捨離の実施

6 長生きできる家の条件 その6 収納

「収納」と「長生き」は一見関係がなさそうですが、判りやすいいえば、収納が充実すればモノの整理がしやすく、掃除も行き届いて衛生的な環境が保てるということです。その対極の姿がゴミ屋敷です。室内には健康の障害になる様々な要因が生まれます。その代表的なものがダニ、カビ、ホコリ(ハウスダスト)です。これらは床にモノが置きっぱなしになったり、風通しが悪くなると、掃除が行き届かなくなり、発生しやすくなります。人が一日に摂取する空気の量は約20kgといわれています。食物が4kgですから約5倍の量です。非衛生的な屋内環境であればそれはそのまま健康障害の要因となりうるのです。



- 適在適所収納
- 一目瞭然収納

裏面もごらんください

7 長生きできる家の条件 その7 認知症になりにくい家

認知症のほとんどが脳への情報不足から起こるといわれています。しかし年を重ねるにつれて、家に居る時間も長くなり、脳への刺激も損なわれがちになります。そこで居ながらにして、ありきたりな日常を突破する方法の一つが「窓」です。なるべく日当りがよく、庭の緑や遠目の利く景色のよい場所を選んで、大型スクリーンのような窓につけかえましょう。そこから見える雲の運行、移ろいゆく日の光、風のそよめき、緑にめくられていく季節、などなど居ながらにして窓は脳に様々な情報を与えてくれます。もっと情報収集窓口としての「窓」を生かして脳を刺激し、認知症につけるスキを与えないようにしましょう。



- 既存窓の視野拡張のための取替え
- 窓新設による視野拡張

2024年度オススメ補助金【締め切り間近!】

【国の補助金】
 ■先進的窓リノベ(環境省)
 最大200万/戸 令和6年12月31日までに工事が完了するもの
 ■子育てエコホーム支援事業(国土交通省)
 最大100万 令和6年12月31日まで
 ■既存住宅断熱リフォーム支援事業
 最大120万/戸 令和6年12月13日まで

【耐震関係補助金】
 ■耐震診断費用
 宮崎市:無料 都城市・三股町:限度額13万
 ■耐震工事
 宮崎市・都城市・三股町:上限100万
 宮崎市:令和6年11月22日、
 都城市・三股町:令和6年11月30日まで

【市町村の補助金】
 ○宮崎市
 ■瓦屋根建築物に対する耐風化を支援
 最大552,000円 ※令和6年11月22日まで
 ○都城市
 ■住宅リフォーム促進事業
 補助対象工事費用の10%(10万上限)
 令和7年1月31日まで
 ■在宅高齢者転倒予防住宅改修助成事業
 上限7万円 要介護受けていない場合も申請可
 ○三股町
 ■特定高齢者住宅改修事業
 対象となる工事にかかる費用の9割を助成(10万上限)
 ※65歳以上で生活機能が低下し、近い将来、介護が必要となるおそれがあると町が認定した高齢者が対象。

※予算に達し次第終了。2025年度も継続することが予想されます。その他の補助金については岩川までお問合せください。

0120-100076

建設業 ■一級建築士事務所 ■宅地建物取引業

都城店 〒885-0041 都城市一万城町102-15
 TEL0986-26-1000 FAX0986-24-8483

宮崎店 〒880-0932 宮崎市大坪西2丁目1-11
 TEL0985-54-1600 FAX0985-53-8700

■宮崎県職員互助会指定店 ■宮崎県学校生協指定店
 ■宮崎市職員互助会指定店 https://www.sennin.co.jp

千人力 Life Assist Company 株式会社 千人力

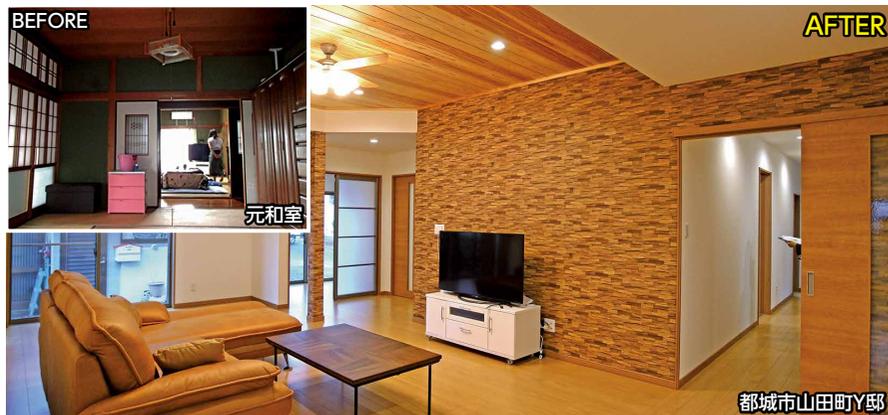
～住まいだけでなく、気持ちまでもリノベ～

住まい一変! 住み方一変! 日常一変!

■人生100年時代! 心身共に健康で過ごすために、今ある住まいをリノベーション。リノベは単に住まいを変えるだけではありません。住まいを変える事で住み方が変わります。住み方が変わる事で日々の気持ちの持ちようまでも変わってくる・・・まさに「リノベは魔法」なのです。

リビング&ダイニング

リビング&ダイニングは家族が一番長く一緒にいる大切な空間。だからこそ、家族が居心地のいい空間へ。



■和室だった部屋をフローリングへ。フローリングの方が掃除しやすく、使いやすく、動きやすい!



■窓から見える景色を生かすべく、隅開きの窓施工。そこは四季折々が感じられるパノラマが広がり、居ながらにして五感が刺激されます。

トイレ&浴室

将来万が一の事を見据えた時、介護の中で最も大変なトイレ・入浴等を介護しやすい場所に。寝室の近くに間取りする事で、老後も家族の負担が軽減されます。



■タイル張りの寒々しい空間

■窓はペアガラスに変更。浴室は一番ヒートショックが起きやすい場所なので断熱は不可欠な空間。浴室暖房機をつける事でさらに温度差を軽減できます。

■タンクレスでスッキリ広々空間、床をバリアフリー化へ。手すりも可動式なので車いすでも邪魔になりません。

キッチン

キッチンを使い易く片付けしやすい空間にリフォームすることで「調理が億劫」という気持ちが減るというデータも!



■独立背面式だったキッチンをアイランドキッチンへ。窓の外の自然の景色も眺められ、視界も広がります。



■コンロの前には壁がありました

■コンロの前のそで壁を撤去し、見通しもよくなりました。料理していても見通せる空間へ。両側からも作業が出来て一緒にキッチンに立つことが増えます。キッチン手前は全面収納空間! 見せない収納ですっきりした印象に!



■全体を白を基調とした清潔感ある空間へ。視界も広がり、部屋全体が明るくなりました。造作棚で収納力もアップ!

収納

収納スペースを一目瞭然にすることでモノが把握しやすく、また室内にモノが溢れない。清掃の行きとどきによるハウスタストの発生を抑制します。



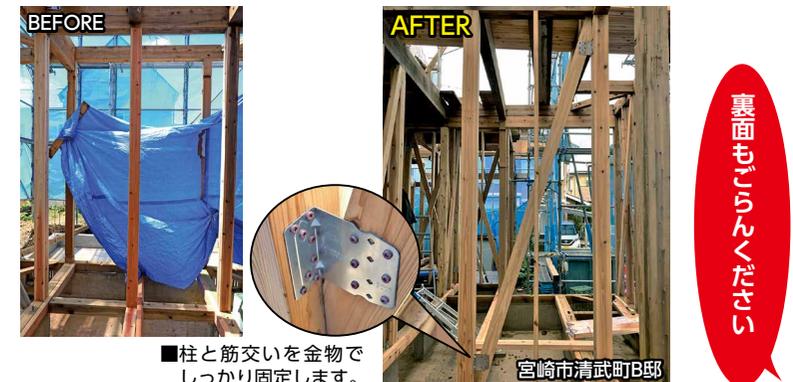
■床の間にタンスが置いてありました。

■床の間を収納スペースへ。

■家具収納から作りつけ収納へ。右側は扉付きでみせない収納、左側は見せる収納でメリハリを。

耐震工事

2000年5月までに建てられた住宅のうち86%に耐震性の問題があり。南海トラフ地震*もM8~M9が30年以内に起きる確率70~80%。耐震工事は最も確実な対策方法です。(*2022年6月24日 宮崎県発表)



■柱と筋交いを金物でしっかり固定します。

■筋交いを設置する場合の本数は耐震設計に基づき設置します。

裏面せりりへんたいこ

断熱・内窓工事

快適に過ごしたいと思ったら断熱は不可欠! 断熱することで室内の温度差が解消されます。



■今ある窓の内側にもう一枚窓をつける「内窓」。窓からの熱の流入・流失が約58%と大きい為、断熱効果がきめんです。

■天井・壁・床下と断熱材を敷き詰めます。断熱材は単に敷き詰めれば良いというわけではなく、1m辺り1cm以上の隙間はNGとしている為、コンセント周辺などの敷き詰めには注意を払います。