

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は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

*このリーフレットは右記の資料を参考に作成致しました。 ■住居医学(全五巻)奈良県立医科大学長・吉田修監修 ■健康に暮らすための住まいと住まい方のエビデンス集|健康維持推進住宅研究委員会(国交省設置)編著 ■住まいから始める健康生活・ハウジングトリビューン編集部

(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。

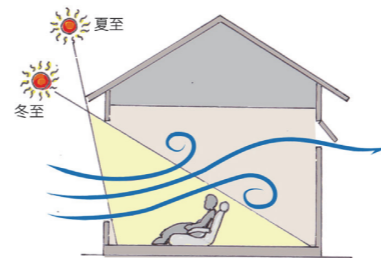
「若い」は誰もが「初心者」です。そしてその現われ方や体験の仕方も一人ひとり違うのです。まさに手さぐりで「未知との遭遇」を地でいくようなもの。この「若い」という未体験の世界とどう向き合い、どう過ごしていけばよいのか。60代はそのためのウォーミングアップ期! 70代は実行期。そして80代は総括期。90代は?、それはそうなった人だけにしか体験できない「恍惚期」?。いずれにせよ健康で長生きするためにはそれなりの心構え、準備、具体策を打っていかなくてはならないことだけは確かなようです。

4 長生きできる家の条件 その4 日当たり・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、「日当たり」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。日当たり、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。



- 日当たり通風窓新設工事
- 既設窓、日当たり風通し拡張工事
- 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る。

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ん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、判りやすくいえば、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、掃除が行き届きにくくなり、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。

なるべく日当たりがよく、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、認知症につけい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

2025年度も継続することが予想される主な補助金

【国の補助金】

- ★■先進的窓リノベ(環境省)
最大200万/戸
令和7年12月31日までに工事が完了するもの
- ★■子育てグリーン住宅支援事業(国土交通省)
最大60万 令和7年12月31日まで
- 既存住宅断熱リフォーム支援事業(環境省)
最大120万/戸 令和7年1月下旬公募予定

【耐震関係補助金】

- 耐震診断費用
宮崎市・都城市・三股町
- 耐震工事
宮崎市・都城市・三股町

※★マークの補助金は継続決定!!
※予算に達し次第終了。その他の補助金については岩川までお問合せください。

【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
- 都城市
■住宅リフォーム促進事業
- ★■在宅高齢者転倒予防住宅改修費助成事業
上限7万円 要介護を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。



住まいの補助金
詳細はこちらをスマホカメラでかざしてチェック!



千人力
ホームページ