

「^{つい}終のすみか」 建て替えガイドブック

60代から考える安心と健康の住まい設計



人生100年時代。
大切なのは、「これからをどう暮らすか」。

「暑さや寒さを我慢する家」から
「健康寿命を延ばす家」へ。

「暑さや寒さを我慢する家」から、

「健康寿命を延ばす家」へ。

夏は、夜になっても熱がこもったままの寝室で、何度も目が覚め眠りは浅く、朝はだるさが残る。真冬の朝には、布団から出た瞬間、思わず身震いする。

暖房の効いていない廊下やトイレは、まるで外と変わらない寒さ――。

若い頃に建てたわが家も、最近は段差が身体にこたえる。「仕方ない」と、半ば諦めに近い我慢をしてきたけれど、年齢を重ねるごとにその「我慢」が、体と心も疲れさせていることに気づく。だからこそ、今考えたいのです。これからの人生を、自分らしく、安心して過ごすための家とは？

寒さが、健康寿命を縮めている。

○冬の室温が10℃下がると、血圧は平均10mmHg上昇

○寝室が寒い家では、中途覚醒や夜間頻尿のリスクが2倍以上に

○ヒートショックによる死亡者は年間約17000人、交通事故死の3.6倍

寒さによる健康被害は、想像以上に深刻です。特に高齢になるほど、寒さは命に直結するリスクになります。健康寿命を延ばすには、「寒い家」を「暖かい家」に変えること。それが第一歩です。健康を守るために必要なのは、「寒さに慣れる」ことではなく、「寒さをなくす」工夫です。

なぜ建て替えなのか？

リフォームでは解決できない根本的な課題もあります。

○断熱材が入っていない、または劣化している

○間取りが今の暮らしに合っていない

○老朽化した設備や構造に不安がある

○二階が使いづらくなり、生活が不便に

”今の暮らし“と”これからの人生“を考えたとき、建て替えは最も合理的で安心な選択肢となることです。

家を見直すタイミングは、「不安を感じた今」が最適です。

断熱のある暮らしに変えてみた。

思い切って”建て替え”を選んだSさん夫婦。選んだのは、高断熱・高気密・バリアフリーの平屋住宅でした。

住んでみて、まず驚いたのは「寒さを感じない」こと。脱衣所もトイレも暖かく、部屋ごとの温度差がない。朝もすつと起きられ、夜もぐっすり眠れる。外は寒くても、家の中は”いつも春”のようです。光熱費も安くなったし、毎日がとてもラクになった。この家で100歳まで生きたいって、初めて思えました。と、大変お喜びいただいています。

暖かさを生み出す断熱のポイント

【断熱の5つのカギ】

① 高断熱窓一窓からの熱の出入りを防ぐ

窓は熱の出入りが最も多い場所。複層ガラスや樹脂サッシを使うことで、室温が安定し、冷暖房の効率もアップします。

② U A値0・46以下―断熱等級6を目指す

屋根・壁・床の断熱性能を数値化したU A値。0・46以下を目指すことで、家全体を”魔法瓶“のように包み込みます。

③ C値1・0以下―すき間風を防ぐ気密性

目に見えないすき間が室温を下げる原因。気密性を高めることで、足元の冷えやエネルギーのロスを防ぎます。

④ ヒートブリッジ対策―断熱の弱点をなくす

構造体の継ぎ目や柱まわりは熱が逃げやすく、結露やカビの温床に。熱橋（ヒートブリッジ）対策が住まいの寿命を左右します。

⑤ 日射取得と遮蔽―太陽の熱を上手に活かす

冬は日射を取り込み、夏は庇や外付けブラインドで日差しを遮る。自然の力を活かした設計で、1年を通して快適な空間に。

冬は太陽熱を取り入れ、夏は日射を遮る設計で快適性アップ。

暖かさが暮らしを変える

「Sさん夫婦の暮らしの変化」

建て替え前は、冬の朝に布団から出るのがつらく、奥さまは夜中のトイレに行くのを我慢していたそうです。「今は脱衣所もトイレも暖かいから、夜中に起きても安心。朝も気持ちよく起きられるようになったんです。」と笑顔で話してくれました。断熱性の高い住まいは、ただ快適なだけではなく、「毎日の行動“や”気持ち“にも変化を与えてくれます。」

「寝つきが良くなりぐっすり眠れるように」

○どの部屋も快適だから、動くのが億劫にならない

○暖房費が減って、お財布にもやさしい

あたたかい家は、毎日の安心と元気をつくります。

終のすみかに必要な5つのこと

- 〈1〉家全体が暖かく、温度差がないこと（高断熱・高気密）
- 〈2〉段差がなく、安全に移動できること（バリアフリー）
- 〈3〉必要な広さで、掃除や管理がラクなこと（平屋・コンパクト設計）
- 〈4〉将来の介護やサポートに備えた設計があること
- 〈5〉省エネ、光熱費維持費が少なくてすむこと

これらすべてが整った住まいこそが、100歳まで笑顔で暮らせる「終のすみか」なのです。これからの人生を支える「家の性能」が、老後の安心を左右します。

建て替えの不安を「安心」に変えるには

建て替えに踏み切るには、たしかに勇気がいります。お金のこと、仮住まいのこと、プランのこと……不安は尽きません。

でも大丈夫です。陶彩館では、こんなサポートをご用意しています。

○専任スタッフによる【個別相談】

建て替え・リフォームのどちらが良いかをプロ目線でアドバイスをいたします。

○あなたの家は何点？プロの断熱診断

「あなたの家の断熱性能の問題点」「断熱で何が変わるのか」を図や写真でご説明します。

○仮住まい・引っ越し・資金計画までワンストップ対応



個別相談
参加特典

○ 終のすみか 百家―HYAKKA―コンセプトブック

○ 終のすみか 百家―HYAKKA―モデルハウスモニター特典

【エピソード―100歳になっても笑って暮らせるように】

「日本の家は、夏は暑く、冬は寒い。」その事実から、私たちは目を背けられなくなりました。これからの人生を、あたたかく、安心して、自分らしく暮らしたい。それは、誰もが願う当たり前のことです。「室温を2度上げると健康寿命が4歳延びたり、室温を5度上げると脳神経が10歳若くなる」という研究結果があります。運動や食事だけでは実現できない、新しい健康のあり方があるのです。

「暑さや寒さを我慢する家」から、「健康寿命を延ばす家」へ。これからの安心のために、今、できることから始めてみませんか？

【巻末付録1—チェックリスト◆あなたの家はどうですか？】

当てはまる項目に✓を入れてみてください。

- ☐ トイレや脱衣所が特に寒い
- ☐ 朝起きると足元が冷たく感じる
- ☐ 暖房をつけても部屋の温度が安定しない
- ☐ 夜中のトイレでふらついたことがある
- ☐ 結露やカビが気になる場所がある
- ☐ 夏と冬の電気・ガス代が気になる
- ☐ 家の中でヒートショックが心配な場所がある

！ 3つ以上当てはまる方は、断熱性能の見直しをおすすめします！

【巻末付録2 ― 一般的な建て替え VS リフォーム比較】

リフォーム（部分改修）のメリット

●費用面で手軽

- 小規模改修（浴室・トイレ・キッチンの設備交換）…約150万～300万円
- 断熱リフォーム（内窓設置や壁・天井の断熱材追加）…約300万～1000万円

●短期間で完了

- 浴室・トイレ交換…3日～1週間
- 部屋の断熱工事…約1週間～2週間

●仮住まい不要

- 工事中も基本的に自宅で生活可能（部分的な工事の場合）

デメリット

●構造的な制限

- 大きな間取り変更は構造上難しい

●性能向上の限界

○古い家では断熱性・耐震性向上に限界あり（根本的な改善が困難）

●劣化した構造・設備をそのまま残すリスク

○将来的な追加工事が発生しやすい

建て替え（新築）のメリット

●自由度の高い間取り設計

○完全なバリアフリー化、高断熱・高気密住宅の設計が可能

●性能の抜本的改善

○最新の断熱等級（UA値0.46以下）、気密性能（C値1.0以下）が容易に実現
○耐震等級3（最高等級）も確保しやすい

●長期的な安心感

○新築であるため、住宅寿命が大幅に延びる（50年以上）

デメリット

●初期費用が高額

- 一般的な新築平屋住宅（約30坪）の建設費：約2000万～3000万円
- 解体費用：約150万～250万円
- 仮住まい費用：月額約5万～10万円程度

●工期が長い

- 解体→新築完成まで約6か月～1年程度必要

●一時的な仮住まいへの引っ越しが必要

- 工事期間中は仮住まいで生活することになる

まとめ

●短期間で費用を抑えて最低限の快適性を得たい方↓リフォーム

●根本的な性能向上を図り、長期的な安心を得たい方↓建て替え

それぞれの特徴を踏まえ、自分のライフスタイルや予算、健康状態などを考慮しながら、最適な選択肢を選ぶことが重要です。

シニア住宅専門店

Home & Living

陶彩館