

# ReFORM

50歳からはじめる暮らしのリ・デザイン

## 暮らし方を考えると 住まいのカタチが見えてくる 「リフォーム編」

### WORK SHEET

わが家のリフォームプラン

リフォームスケジュール  
レイアウトシート  
住まいのアイコン・家具シール付き

### LIFESTYLE VALUE

暮らしに新しい価値をプラスする10の提案

### KNOWLEDGE

50歳からのリフォームの心得

わが家のチェックシート  
リフォームのお金の話

時を経ても、続く価値を。

**セキスイハイム**  
Unit Technology for the Future

# LIFESTYLE VALUE ReFORM

わが家が素敵になると  
これからは  
もっと楽しくなる

やりたいと思っていたことを行動に移す…  
楽しみにチャレンジすることは、気持ちをワクワクさせてくれます  
特別な場所ができたり、お洒落になったり、わが家をもっと素敵になる  
リフォームで、暮らしをリセット&スタート！  
やりたいことをイメージしながら、わが家の未来のカタチを描いてみましょう

**「暮らしに新しい価値をプラスするリフォーム」**  
セキスイハイムからの提案です

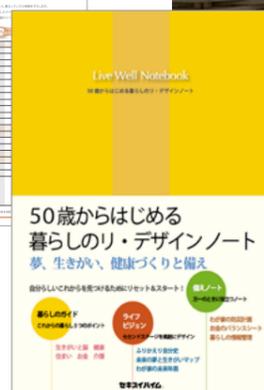
50歳からはじめる  
暮らしのリ・デザインノート別冊  
暮らし方を考える  
住まいのカタチが見えてくる「リフォーム編」

## 50歳からはじめる 暮らしのリ・デザインノート

これからの暮らしに役立つ知識、計画づくり、備えノートが一冊になりました。テーマは「生きがいと脳」「健康」「住まい」「お金」そして「備え/介護」。セカンドステージを自分らしく暮らしていくためには、できるだけ早く将来のイメージをはっきりさせておくこと、見直していくことが大切です。「暮らしのリ・デザインノート」が、これからの暮らしづくりをお手伝いします。「リフォーム編」と合わせてご利用ください。



暮らしの道筋をつけるツール  
「わが家の未来年表」



50歳からはじめる  
暮らしのリ・デザインノート  
夢、生きがい、健康づくりと備え

# 暮らしのリ・デザイン リフォームワークシート

やりたいことをイメージしながらプランするのは楽しいものです。  
実現に向けたスケジュールもしっかり立ておけば、時が来れば実行するのみ。

## ※ダミー 別紙に差し替え

### ReFORM IMAGE

**やりたいこと**      リフォームの目的をはっきりさせておく  
EX. 家族が集まるキッチン、趣味の部屋づくり

---

リフォームする場所・部屋      予算

---

関連する設備   入れ替えの有無

**希望**      具体的に書き出す (簡条書きで)  
EX.1. 広く明るく   2. 庭でバーベキュー

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**いつ頃までに** (希望の完成時期)

\_\_\_\_\_ 年                      月

**課題**      実現するための課題を具体的にしておく  
EX.1. 広げられるか、窓の位置を変えられるか

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### 3 わが家の リフォーム

西暦 20XX

リフォームしたい  
場所/箇所

計画、検討する期間 \_\_\_\_\_  
実施する時期 ●

家族  
節目/イベント

自分 \_\_\_\_\_  
バー \_\_\_\_\_  
子ど \_\_\_\_\_  
両親 \_\_\_\_\_

必要な  
メンテナンス

使い続ける期間 \_\_\_\_\_  
入れ替え時期 ●

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

# リフォームで 暮らしをリ・デザインする方法

「暮らしに新しい価値をプラス」わが家を素敵にカスタムメイドする方法を紹介します。

## LIFESTYLE → KNOWLEDGE

### どんな暮らし方？

夫婦で過ごす、二世帯で暮らす…  
これからのライフスタイルによっ  
て、リフォームの考え方も変わっ  
てきます。「暮らしに新しい価値  
をプラスする10の提案」で、わ  
が家の未来のカタチを自由にイ  
メージしてみましょう。 [P6]



### 50歳からの リフォームの心得

これから20年、30年と付き合っ  
ていくわが家。生きがいの実現  
や将来への備え、そして経済性  
など、50歳からのリフォーム  
を成功に導くポイントを抑えて  
おきましょう。

[P29]

## WORKSHEET

### どこを？いつ頃？

わが家のリフォームのイメージを  
具体化してみましょう。リフォー  
ムする部屋や実施時期、予算など  
を「わが家のリフォームプラン」  
でまとめることができます。

[P3]



## CHECK

### わが家チェック！

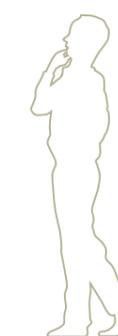
わが家の健康状態を知ってお  
きましょう。気になるところ  
やメンテナンスの必要な場所・  
設備などを「これからの住ま  
い」という視点でチェックし  
てみましょう。 [P31]

## MONEY

### リフォームのお金

わが家は資産、それを上手に活用  
していくという発想で、リフォー  
ムとお金の関係を考えます。わが  
家の活用の仕方がわかれば、投資  
すべき予算も見えてきます。

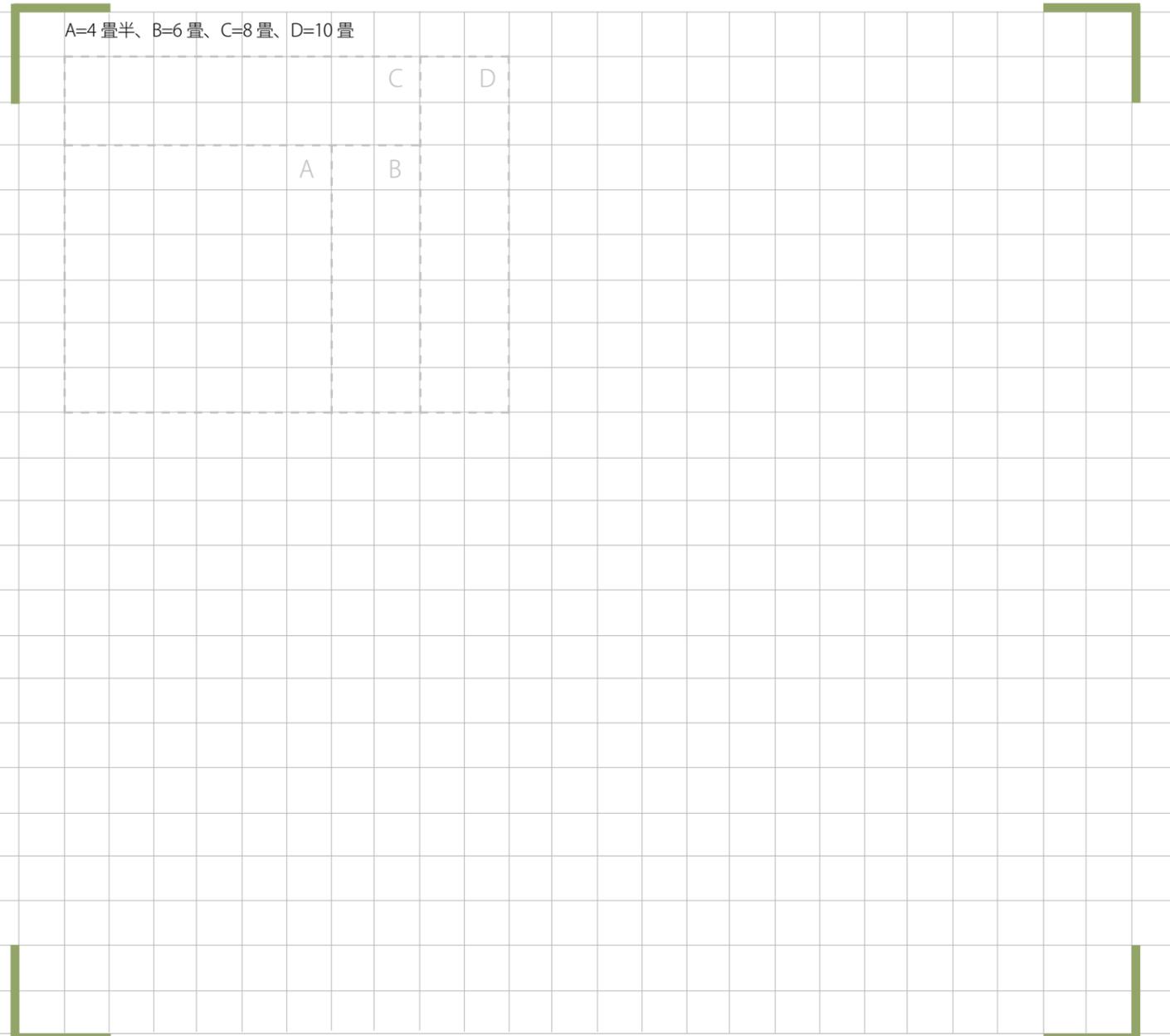
[P35]



# ReFORM WORKSHEET LAYOUT レイアウトシート

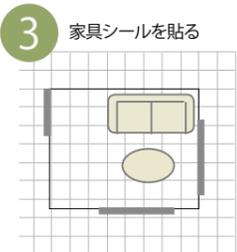
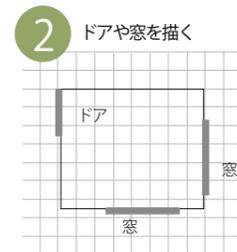
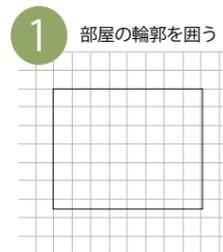
家具の配置やシステムキッチンの位置で、部屋の使い勝手や居心地は大きく変わります。  
この「レイアウトシート」と「家具シール」を使って、リフォームする部屋のベストなレイアウトを考えておきましょう。

1マスが50cm、2マスで1m



## レイアウトシートの使い方

- 1 リフォームやインテリアの変更を考えている部屋の輪郭を描きます。(1マス50cm)  
A=4畳半、B=6畳、C=8畳、D=10畳
- 2 ドアや窓の位置を描き入れます。
- 3 希望の位置に、付属の「家具シール」を貼り、さらにシールを動かして、位置を決めます。  
別の部屋もトライしてみましょう!



# LIFESTYLE VALUE

暮らしに新しい価値をプラスする 10の提案

# ReFORM



**OUTDOOR LIVING 1**  
わが家のオープン・カフェ  
庭をリビングとして使いこなす  
アウトドアリビングという発想



**BED ROOM 6**  
ぐっすり眠れる環境づくり  
生活リズムを整える  
いい眠りが、脳を元気にする



**COMFORT KITCHEN 2**  
コンフォートキッチン  
キッチンイメージチェンジする  
キッチンで集う



**MY FAVORITE ROOM 7**  
使われていない部屋の活用  
夢・やりたかったことを実現する  
わが家をもっと有効活用



**BARRIER FREE 3**  
心とからだに優しい住まい  
空気をつくるバリアフリー  
心が和む温度がいい



**SAFETY FIRST 8**  
安全と経済性を両立させた住まい  
備えを実践する  
災害に「強い暮らし方」にする



**COMPANION ANIMAL 4**  
コンパニオンアニマルと暮らす  
ペットがくつろげる  
君のための住まいを考えよう



**BATH ROOM 9**  
バスタイムの環境を整える  
リラックスを満喫する  
ゆったりバスタイム



**BARRIER FREE 5**  
いくつになっても楽に動ける住まい  
わが家にバリアフリーを取り入れる  
動きやすい住まいにする



**STORAGE 10**  
使い勝手のいい収納  
すっきり生活する  
暮らしやすさは収納で決まる

庭をリビングとして使いこなす

# アウトドアリビングという発想

アウトドアリビングとは、リビングやキッチンと段差がなく一体になったテラスや庭のこと。和のスタイルでは縁側や月見台もそのひとつです。開放感を味わえることや家の外でおもてなしができるなど、暮らしを个性的に演出できる空間として注目されています。

キッチンから自由に行き来できるようにすれば、家族や仲間との BBQ パーティ、ご近所の方とのおしゃべりスペースなど、わが家のオープン・カフェとして活用できます。そよ風を友にコーヒーで一息、ガーデニングの後のブレイクタイムもまた格別に。



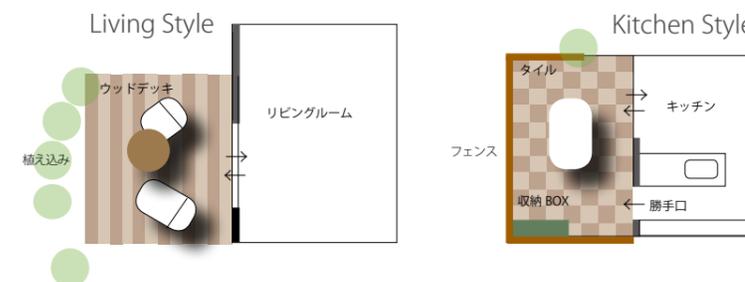
わが家のオープン・カフェ  
家族が笑い、友人と語る場所がある。



プライバシーの確保とメンテナンスのしやすさを考えたガーデンテラス

## アウトドアリビングのつくり方

ベランダやバルコニーもアウトドアリビングとして利用するスペースです。大切なのは、どんな風に使いたいのか目的やイメージをはっきりさせること。まずは楽しんで自由に発想することからはじめましょう。雰囲気づくりのベースになるのがフロアの素材です。室内との一体感や使い勝手、耐久性なども考えて選ぶようにします。どこにつくるか決まったら、植え込みや塀でプライバシーを確保することも忘れずに。



## 個性とセンスをプラス！ DIYでお洒落な空間をつくる

プランターなら植物の配置や植え替えも簡単にでき、季節の花や家庭菜園も楽しめます。イングリッシュガーデン風、カントリー調など、家具や小物はテーマを決めて選ぶようにします。イスなどは塗り替えて雰囲気アップ。フロアの色調と家具の色を合わせると一体感が生まれます。照明を工夫すれば、夜の景色も楽しめます。ガーデニングや BBQ の道具の収納は取り出しやすい場所につくりましょう。



健康コラム  
Column

## ガーデニングは、 脳のアンチエイジング 築山 節 脳外科医

庭の景色は、いつも変化に富み、見慣れた室内より多くの情報で、私たちの脳を程よく刺激してくれます。ガーデニングでは、植物の状態や季節を考えて世話をすることになります。この時、私たちは自分の身体だけでなく、脳も同時に働かせなければなりません。庭は、となり近所や友人たちと話をする機会を与えてくれます。心地よい他人からの評価、率直な意見、アイデアなどは、脳の若さとバランスを保つうえで、とても大切なものと考えます。

- ▶ 脳健康と若さを保つ秘訣を知るには  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート  
「夢・生きがいは、脳のアンチエイジング」P6



OUTDOOR LIVING



キッチンをイメージチェンジする

## 2 キッチンで集う

お茶を飲んだり、手料理で友人をもてなしたり、オープンなキッチンはカジュアルなコミュニケーションに最適な場所。食事を素敵に演出し会話を楽しむ場所として、キッチンを暮らしの中心において考えてみましょう。夫婦で料理する、おうちバーをつくる、リビングとキッチンをつなげて広く使うなど、わが家のキッチンのスタイルが見えてきます。使い勝手と居心地のいいキッチンは、それだけで暮らしの幅を広げ、人生を豊かにしてくれます。



将来の使い勝手を考え、収納を間仕切りにリビングとつながるダイニングキッチン

手料理と会話が、わが家の元気の素。

Island Kitchen Style



### キッチンをオープンにするポイント

- 大切なのは、使い方と全体イメージ  
これからどんな使い方をするのかを決め、システムキッチンやテーブルの配置など全体のイメージをはっきりさせておきましょう。
- インテリアや照明も大切な要素  
壁紙や照明を変えるだけでも、明るくなり居心地もよくなります。
- 独立型の狭いキッチン場合は  
間取りを変更するのもひとつのアイデア。間仕切り壁を外して大空間にリフォーム。広々とした開放感のあるLDKに。

### 「パントリー」ですっきり管理

パントリーとは、食品や飲み物のほか、調理器具や食器をストックしておく食品庫のこと。常に中身を確認でき買い置きに便利だけでなく、使いながら備蓄する「ローリングストック方式\* (P24 参照)」にも適しています。設置場所は、できるだけ温度差が少なく通気性のよい場所を選んで。



ビルトイン式のコンパクトなパントリー

### 健康コラム

#### 健康機能性を知って、賢く食べる 鈴木たね子 農学博士

食べ物には病気の予防や老化防止など、健康へのさまざまな機能性があることが知られるようになってきました。魚には EPA や DHA が多く含まれ、血液が固まって起きる心筋梗塞や脳梗塞などの予防に効果的。もちろん野菜にも多くの健康機能性があります。せっかくの自然の恵みです、これらの成分を壊さない保存法や調理の仕方ですべての機能性を上手に引き出してあげましょう。

- ▶ 50歳からの賢い食事を知るには  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート「食によるアンチエイジング」P16



### 3 空気をつくるバリアフリー 心が和む温度がいい

どこにいても暑さ寒さが気にならない住まいは、心とからだをリラックスさせてくれます。浴室やトイレ、寝室は、生活のリズムをつくる大切な場所。そこが暑すぎたり寒すぎたりすると逆にストレスになり、健康にも影響します。

快適に暮らすには、まずは家の中の温度差をなくし空気をバリアフリーにすることから。

家中に空気を巡らす\*ことで温度と湿度を快適に保つ方法があります。同時に換気もでき常にきれいな空気をキープ。季節に合わせて調整ができ、健康ケアや快眠にもつながります。

\*フロア一体型空調システム「プラス快適ファクトリー」



### 暑くもない、寒くもない、空気がベスト

暑かったり、寒かったりすると身体がぐったりし、気力が出ないということがよくあります。このような状態が長く続くと、体調をくずしたり気持ちも不安定に。家の中で特に温度差が大きい場所が浴室。冬の場合、脱衣室が10℃、お風呂のお湯が40℃とすると、その差は約30℃です。急な温度変化が大きなストレスとなって「ヒートショック」を引き起こす原因にもなります。温度差によるストレスがない環境を整えておくことが、家庭での健康ケアの基本といえます。



「プラス快適ファクトリー」でこれからの健康を考えた寝室



空気が替わると、過ごし方も変わる。

### 季節に合わせて、適温で健康ケア

高齢になるとさまざまな要因で血圧が高くなるとされています。しかし睡眠中は血圧が下がり安定した状態になっています。布団の中と部屋の温度に大きな差がある場合、布団を出たときに血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞の危険が高まることも。また、急激な体温変化が、眠りを妨げる要因になることもあるので注意を。寝室の場合は、冬期16℃、夏期26℃程度、湿度50～60%が快適環境。温度と湿度をコントロールすることで、夜中のトイレも安心です。また、換気がよければアレルギーやぜんそくの原因となるハウスダストやカビの発生防止にもなります。

部屋全体が暖まっている「適温」での生活は、血圧の上昇を抑え、安定化に効果的。  
「高齢者43人(77～86歳)に対する血圧と室温の24時間測定」  
東京都健康長寿医療センター研究所 2010年度実施

### 柔らかな雰囲気 ゆとりのスペースに

入浴のためだけの脱衣室や浴室、用を足すだけのトイレも、温度差がなく快適になると、リラクゼーションのスペースとして使えるようになります。

小さな棚をつけてアロマや趣味のグッズを飾ったり、サイドテーブルやイスを置くなど、アイデア次第で素敵なスペースにがらりと変わります。暮らしを豊かにしてくれること間違いなし。



リフォーム減税  
省エネ  
P37

小さな空間もゆとりのスペースに

適温の住まいは、動きやすくなるため身体の活動量を高めるという調査結果があります。  
「高齢者に対する冬場の暖房方式、室温、活動量の1週間計測」東京都健康長寿医療センター研究所 2008年度 実施

## ペットに優しい環境は、人にも優しい

花粉やハウスダストはペットにとっても、アレルギーの原因になります。通気や換気に心がけ、常に空気をきれいにしておくことが大切です。また、室内を清潔に保てるように、掃除がしやすい家具の配置、床や壁の対策も考えておきましょう。  
きれいな空気は、ペットにも人にも優しい環境なのです。



お互いに癒される関係。

## Cat 運動不足解消のための工夫を

室内で飼われている猫は、運動機能が次第に低下し、カロリーオーバーになっていることがあります。上下運動や動きまわれるスペースを確保してあげましょう。壁や柱で爪を研ぐことがあるので、壁の腰部分にペット用のクロスを貼るなどの対策をしておくといでしょう。また、高齢になると上ることよりも下りることの方が大変になります。段差をなだらかにしてあげましょう。

### ▶ はじめて猫を飼うときの注意

子猫のときに一度でも外に出た経験があると常に出たがるようになり、室内だけで飼うことが難しくなります。事故や病気の危険性も高まるので、飼いはじめは特に注意を。



フロア一体型空調システム「プラス快適ファクトリー」でペットにも優しい清潔な環境を確保

## Dog 10年後の暮らし方で考えよう

室内でいつでも水が飲め、トイレに行ける環境をつくってあげましょう。5年、10年先を考えたとき、トイレが室内にあることはとても大事なことです。犬の老化は早く、小～中型犬で7歳、中～大型犬で5～6歳頃から。室内で飼うことで寿命も伸びますが、筋力や視力が衰え病気にも罹りやすくなります。老犬がフローリングで滑るとケガをしたり、もともと関節疾患を持っている場合は病態を悪化させ、その後の介護も大変になります。いつもと違うしぐさや行動を見せたら要注意です。

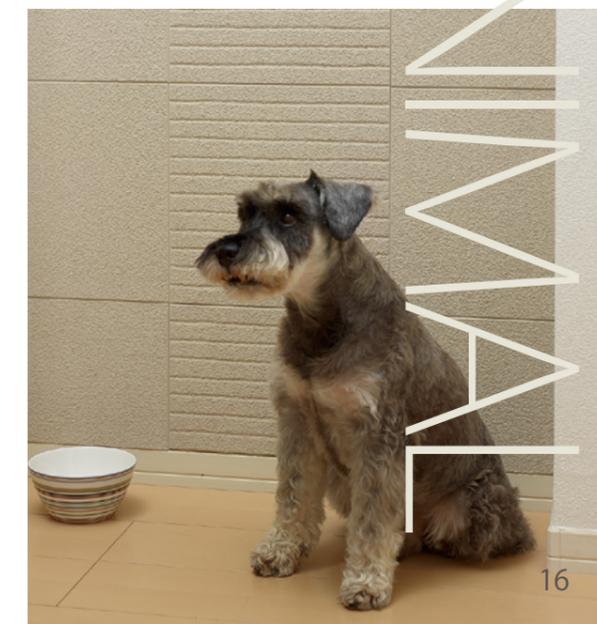
ペットと共有できるスペース



### ▶ はじめて犬を飼うときの注意

飼いはじめの早い時期に健康診断を受け、健康状態を知っておきましょう。子犬のワクチン接種は生後42～60日頃に、成犬になっても年1回の接種が推奨されます。犬種や地域によって、発症する病気に違いがあるので注意を。大型犬は、高カロリー食や過剰なミネラルの添加、成長期の過度な運動により股関節疾患に罹りやすくなります。子犬のときからバランスのよい食事と運動を取り入れた規則正しい生活を心がけましょう。

臭いや空気汚染物質を吸着する壁材「ガウディア」を使用



# 4 ペットがくつろげる 君のための住まいを考えよう

監修：伊藤 洋輔 獣医師

人生のパートナーとして大切な存在のペットを、「コンパニオン アニマル」と呼びます。家族の一員として一緒に過ごすわが家は、一番くつろげる場所にしておきたいもの。

## コンパニオンアニマルと暮らすための基本

私たちが良いと思ってしていることが、ペットにとってストレスや病気の原因になっている場合があります。暑さに極端に弱い、物音に過敏であるなど、犬や猫の種類による特性や習性を把握しておくことが、ペットと暮らす基本です。また、犬も猫も老化が早く、7歳頃から成人病のリスクが高まります。日頃のケアや病気の予防、獣医師との情報共有など健康管理の体制を整えておきましょう。

## ペットと暮らす住まいのポイント

- **水とトイレの場所** まずは水とトイレの場所を決めて、常に清潔に保つこと。
- **転落防止対策** 吹き抜けやベランダには、ネットやフェンスなどで転落防止を。
- **危ないものは収納** 好奇心をくすぐるものや口に入る大きさのものは収納しておく。
- **直射日光を避ける** 冷房している室内でも日溜まりは高温に、室内での熱中症対策を。
- **リフォームする時** 工事がはじまる少し前から、落ち着ける居場所をつくっておく。

## ペット保険について

ペットのケガや病気、その時、気になるのが医療費。保険に加入していれば、かかった治療費に対して給付金が受け取れます。ペット保険は、保険会社によって条件や掛け金がそれぞれ違うので、比較検討してから加入を！



# 5 わが家にバリアフリーを取り入れる 動きやすい住まいにする

バリアフリーは、家族の誰もが使いやすく、安全で動きやすくしておくという考え方。いくつになっても楽に動ける住まいは、それだけで快適です。リビングとキッチンをつなげて広く使う、玄関にマッドルーム\*を設けて外出を楽にする…将来の使い勝手で考えると、わが家の素敵なバリアフリーが見えてきます。動きやすい住まいにしておくことが、いつまでも元気な暮らしを続ける秘訣です。

## わが家をバリアフリーで Check!

将来の暮らしをイメージして、動きやすさと安全でわが家を点検してみましょう。

**□ 段差・スロープ**  
玄関、廊下と部屋のつながり部分など段差がある場所をチェックしておきましょう。玄関アプローチは、将来スロープにリフォーム可能か確認を。

**□ 手すりの場所**  
玄関、トイレ、浴室、廊下などの壁に手すりを取り付けられる場所があるか、また、取り付け場所の下の状態もチェックしておきましょう。

**□ 廊下・出入り口**  
車いすで移動や出入りができる幅や広さがあるかチェックしておきましょう。廊下の場合、幅 85cm 以上が必要。

**□ ドア**  
トイレや浴室のドアが内開きの場合、中で倒れるなど緊急時の救出が困難になることも。引き戸にすることで、安全の確保と段差も解消されます。

**□ 浴室・バスタブ**  
バスタブの高さをチェックしておきましょう。無理なくまたげる高さは 40cm 以下が理想的。入浴時の安全対策として、底に滑り止めの付いたバスタブやバスタブの高さに合わせた入浴用イスを。

**□ フロア**  
洗面所、トイレなどでは、床に水がこぼれていても見えにくく足を滑らせ転倒する危険があります。滑りにくく簡単にふきとれる素材がベストです。



使い勝手が、  
わが家のバリアフリースタイル。

\*マッドルーム  
玄関と隣接した着替えや接客にも使える小部屋。将来は車いすの収納場所としても利用できます。

段差をなくし、リビングからダイニングそしてキッチンへとつながるバリアフリー空間

## 健康コラム Column 健康ケアと住まいの関係 佐藤のリ子 整形外科医

体を動かすことが億劫になったり十分に睡眠をとっていても、疲れやすくなるのは『更年期や年のせい』ではなく、筋肉量が減少する「サルコペニア」や身体機能の低下や運動器の疾患「ロコモティブシンドローム」が起こっているからです。運動不足による「メタボリックシンドローム」を含めて健康寿命を短くする三大因子です。健康寿命を延ばす方法は、筋肉を増やして身体機能を向上させて太りにくい体を作ること。そのためには手軽にトレーニングできる環境を整えることです。リビングにフィットネスコーナーなどを設けると、楽しく簡単に運動を生活の中に取り入れることができます。終活なんて言葉を耳にしますが後ろ向きの考えは必要ありません。手すりは、必要になるまで右左いずれに付けるかわかりません。手すりを付けることのできる強度の壁とスペースだけで充分です。転ばぬ先の杖と一緒に、転ばない体を作りましょう。介護の必要がない体を作ることがこれからの人生を豊かなものにするでしょう。素晴らしい人生の第二章にふさわしい住まいについて夢を実現させるときです。

▶ 50歳からの健康のポイントを知るには  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート「75歳のとき、健康に自信が持てますか？」P8



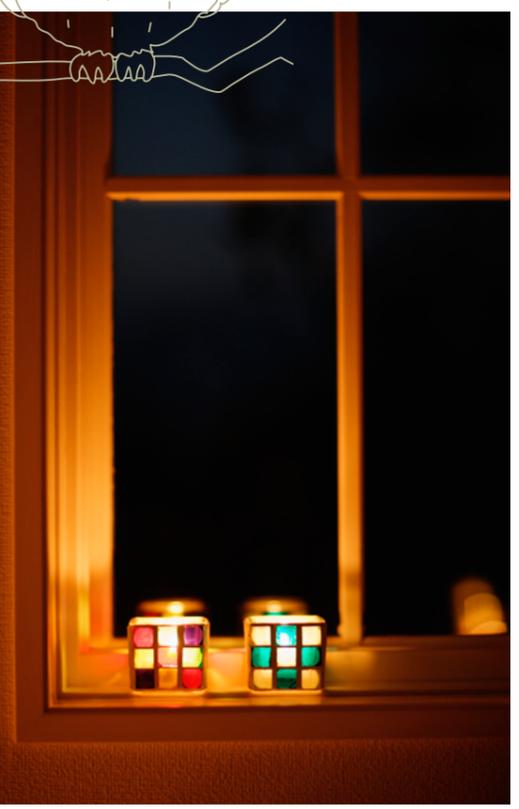
BARRIERFREE

リフォーム減税  
バリアフリー  
P37

BEDROOM



# 6 生活リズムを整える よい眠りが、脳を元気にする



生活リズムの基本となる睡眠、実は脳の働きと深く関係しています。正しい眠りは、脳の健康を保つためにとても大事なことです。睡眠不足は脳の大敵なのです。最低でも6時間、朝陽を浴びて体内時計をリセットしましょう。生活リズムを整え、脳の若さを保つ場所として、寝室を見直してみましょう。

## ぐっすり眠れる環境をつくる

年齢とともに睡眠の質も変化し次第に眠りが浅くなるといわれています。質の高い睡眠を得るために、これからは寝室の環境が大切になってきます。照明や音が気にならないか、適切な温度や湿度になっているか、そして気持ちが落ち着くインテリアなど、眠りの環境をつくるという視点で寝室をチェックしてみましょう。

寝室はまた、オンからオフへ一日の気持ちを切り替える場所。そう考えると必要なこと欲しい機能も見えてきます。リゾートホテルのような広めのシャワールーム、読書用のライティングデスクを置くなど、自分らしくリラックスできるアイデアをイメージしてみましょう。

### クローゼットをシャワールームに

寝室にシャワールームがあると、夜間のトイレも苦にならず、寝汗も流せます。何よりも高齢になったときに便利です。ユニット式もあるので、これからの暮らし方に合わせて、寝室をリ・デザインしてみましょう。

寝室のシャワールームは、省スペースでも設置できます。



## 眠りの環境で寝室を見直すポイント

- **明るさ（照明）**  
間接照明にしたり、ベッドサイドのランプは照度が低いものを。色は暖色系の電球色に。安全を考慮する場合は、1ルクスくらいのほのかな明るさの足元灯を。
- **外からの音**  
眠りが浅いと小さな物音でも気になることも。外から入る騒音に対しては、ペアガラス（二重サッシ）やカーテンを厚くするなど、窓の防音対策が効果的。
- **温度・湿度**  
快眠に適切な温度と湿度を保つようにします。冬期は室温 16℃、夏期は 26℃程度、湿度 50～60%が目安。
- **インテリア・寝具**  
壁や天井は、気持ちが安らぐ落ち着いた色合いに。鎮静効果のあるアロマも緊張をほぐしてくれます。寝具は、吸湿性・放湿性が高く保温性のよいものを。



タイマー式電動カーテンレールで、朝陽を取り込むことができる寝室



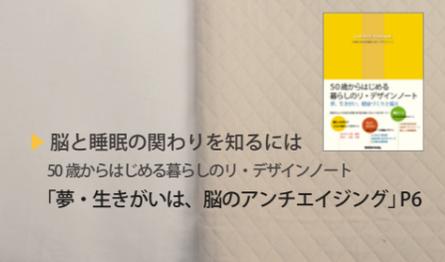
目覚めのよい朝には、何かいいことがある。

## 脳を休ませる 築山 節 脳外科医

脳も使いすぎると、オーバーヒートします。脳を健康に保つためには、脳と身体の両方を休ませるようにしましょう。眠りを取らないと、脳はリフレッシュしません。睡眠には、脳が活発に動いているレム睡眠と、身体も脳も休んでいるノンレム睡眠があります。レム睡眠は、コンピューターに例えると再起動している状態で、脳の中の情報を取捨選択し整理するのに欠かせません。レム睡眠が充分にとれないと、朝、リフレッシュした脳にならないのです。

理想的な睡眠の環境とは、このレム睡眠中に光や音などの新たな情報が入りにくいこと。そして、眠りにつきやすい居心地のよい場所にすることです。

脳には、休息が大切。オンとオフの切り替えをしっかりとってあげましょう。最も大切なオフが「眠り」なのです。



MY FAVORITE ROOM



あこがれだった防音の部屋を手に入れた  
学生時代のレコードを飾り、ギターを弾きはじめると  
意外そうな娘の顔…  
そうだ、週末には仲間を呼ぼう

## 自分時間を楽しむ。

# 7 夢・やりたかったことを実現する わが家をもっと有効活用

時間をコントロールできるこれからは、やりたかったことにチャレンジできるベストな時期。  
念願だった自分の部屋を手にし、夢を自由に描けるチャンスです。  
趣味もよし、人を招くもよし、勉強もよし…、そこにあるのはとっておきの「自分時間」です。

### 子ども部屋の有効活用

#### 「書斎」という空間で 自分時間を楽しむ

子どもが独立するなどで必要なくなった部屋の有効活用を考えてみましょう。思いつきの詰まった部屋にはなかなか手を入れられないものですが、使うことで部屋は生き返り、新しい用途が生まれます。  
洋室であれば、家具を入れ替えただけで立派な書斎に。テーブルとイスを置けばちょっとしたお茶のスペースにも。部屋全体を好きな色で統一し、趣味に合った家具を選べば、さらに自分らしい空間を演出できます。



部屋全体をベージュトーンでまとめ、趣味の絵や小物をアクセントに



季節ごとの室礼(しつらい)でもてなしができるモダンな和室

#### もったいない和室を使いこなす わが家流の 「おもてなし」のスペースに

使っていない部屋はないものと同じ。使わないのもったいない。和室は、照明やインテリアを変えるだけで個性的でモダンな空間に変身します。茶道や生け花が趣味なら、水屋をつくることで茶室や稽古場としても使えます。友人を招いてお茶会を開けば、お付き合いの幅も広がるはず。

#### わが家をもっと楽しもう

和室を洋室にがらりと変えてしまおう、部屋の壁を外してオープンスペースとして使うなど考え次第で、使っていない部屋は生き返ります。やりたかったことを実現するために、わが家をもっと有効活用しましょう。



- ▶ やりたいことや生きがいを見つけるには  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート  
「ふりかえり自分史」P20  
「これからの目標をつくる」P22



SAFEEST  
BEST

# 8 備えを実践する 災害に「強い暮らし方」にする

災害に備えることは、安心と安全のリスクを管理するということ。  
もしものときに「強い暮らし方」で、普段の生活も快適になるとしたら、一挙両得です。  
備蓄庫があれば、買い置きができ必要分の食料や水の備えも楽にできる。  
また、電気を自給自足できれば、災害時はもちろん省エネにも役立ち経済的。  
もしものときだけでなく、暮らしを豊かにする智慧が「備え」です。

安心への備えは、居心地にも家計にもいい。



Smart House スマートハウス 電気をつくって、貯めて、効率的に使うことができるスマートハウス。もしものときも安心・安全な住まいです。



▶ この機会に、わが家の防災計画を見直してみましょう  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート  
「わが家の防災計画」P36

## 備え1 家の中に「安全ゾーン」をつくる

地震に強い家でも、家具の転倒などで大ケガをする恐れがあります。家の中で身を守る安全な場所「安全ゾーン」をつくっておきましょう。安全ゾーンにする部屋は、大きな家具がない、避難しやすい、非常持ち出し品の収納場所が近いことがポイント。家具の少ない寝室は安全ゾーンに適した場所。そこがより安全になれば、安心してぐっすり眠ることができます。もちろん、ガラスの飛散防止や家具の固定などの防災対策も忘れずに。

## 備え2 備蓄庫を数カ所に設ける

最低3日分の食料と飲み水、そして防災グッズ、それが家族の人数分となると、備蓄品はかなりの量になります。食料や水、トイレトイレットペーパーなど普段使うものは、1～2週間程度の量を常に保ちながら使う「\*ローリングストック方式」で備蓄を。備蓄庫は、災害後取り出しやすい場所に設けます。パントリーなどを含めて必ず数カ所に分けて確保するように。ガレージや車のトランクも備蓄庫として活用できます。  
年に2回、春と秋には衣類の入れ替え、ラジオや懐中電灯の電池のチェックも忘れずに。



## 備え3 電気は家で作る

家の中の安全が確保でき、あとは電気があれば、自宅で避難生活を送ることができます。高齢になると避難所での生活は心身ともに大きなストレスに。住み慣れたわが家なら安心です。東日本大震災でも、太陽光発電システムの家では電気が使え、炊飯ができたという報告があります。太陽光発電システムは、発電した電気を蓄電システムに貯め、停電時には自動的に切り替わって電気を供給してくれます。また、電力消費を見える化できるので、省エネ意識も向上します。



リフォーム減税  
省エネ  
P37



リラックスの加減も、ちょうどいい。

## 9 リラックスを満喫する ゆったりバスタイム

入浴タイムはプライベートなくつろぎの時間。だから、使いやすく快適にしておきたい。浴室と脱衣室を「リラクゼーションスペース」として一緒にとらえると、一体感のある快適なサニタリー空間になります。入浴後の洗面室の在り方も変わってきます。バスタイムの環境を見直してみましょう。



低めのバスタブ、脱衣室とフロアをつなげ、広く使いやすいスペースに

### 浴室と脱衣室を快適にするポイント

#### ● 空気を快適に保つ

浴室と脱衣室の温度差をなくし、湿度がコントロールできれば快適さもアップします。特に湿気はカビ発生の原因にもなるので、換気がポイントです。

#### ● 高齢になったときのことも考えて

浴室入口の段差をなくし、できればドアは引き戸に。万一、中で倒れたときを想定し、ドアのロックが外側から解除できればより安全。低めのバスタブにしておけば将来も安心して使い続けられます。

#### ● 掃除のしやすさも大切

毎日気持ちよく使うためには、掃除やお手入れが必須です。汚れが落ちやすい床材や浴槽にするなど、お手入れのしやすさも考えて検討するようにしましょう。掃除道具の収納場所をどこにするかでも、使い勝手が変わってきます。



### 入浴の後は パウダールームで、ひと息

お化粧のためのスペースや小部屋をパウダールームといいます。脱衣室にパウダールームをつくると、バスタイムの延長として使えるので便利です。

洗面ボウルを2つ設けて、洗面とお化粧の用途を分けると使い勝手もアップ。お化粧用の照明も忘れずに。



化粧用の洗面ボウルを備えた脱衣室

# 10 すっきり生活する 暮らしやすさは収納で決まる

使いたいものがすぐに取り出せる、どこにあるか分かっている…  
住まいを暮らしやすくする術が「収納」です。  
片付けることや隠すことを優先するのではなく、収納は使っていないものを保管して、次に使うときに備える、という発想で  
トライしてみましょう。  
整理して収納する作業は、生活を見直すきっかけにもなります。

## 暮らしを一括管理「納戸型収納」

納戸とは本来、大切なものを保管しておく部屋のこと、道具の用途や季節の室礼（しつらい）などで棚を分けて管理していました。  
広めの納戸部屋があれば、衣類や寝具など季節ごとに入れ替えが必要な生活用品を一括して収納でき、しまい忘れもなく作業もスムーズに行え、管理が楽。また、収納場所が決まらないものを一時的に保管しておく場所にも使えます。

収納は、「出しやすい」「しまいやすい」「管理しやすい」がポイントです。  
棚、ボックス、ラックなどを上手に使い、用途ごとや関連付けで分類しておきましょう。



使っていない部屋を納戸部屋として活用

## 使う場所に「ウォールキャビネット」

ものが散乱しやすいキッチンやダイニングに収納があれば、使い勝手に整理でき、出し入れも便利。また、玄関に買い物バッグの置き場や鍵の収納スペースがあれば、忘れたり慌てることもなくなります。  
「使う場所」に「使うもの」を収納することで、所定の場所が決まり、生活が便利になります。



壁に埋込むすっきり収納「ウォールキャビネット」

## お気に入りのグッズは 見せる収納「ウォールシェルフ」

お気に入りのものは、傍に置いて眺めていたい、これも収納法のひとつです。見せる収納では、季節に合わせて入れ替える楽しみも増えます。  
この場合、インテリアの大きな要素になるので、常にきれいにしておくことが大切です。グッズを飾るときは、耐震マットなどで転倒防止対策をしておきましょう。重いものはできるだけ下の方に置くようにします。



リビングの間仕切りを兼ねた「ウォールシェルフ」



何処にあるか、ひとめで分かる便利さがいい。

暮らしの質を高める

# 50歳からのリフォームの心得

これまで家族を守ってくれた、わが家。これからはわが家との暮らしを楽しみたい。  
使わなくなった部屋、使い続けたキッチン、遊び場だった庭。  
これから30年以上暮らす家だから、居心地よく、素敵にしておきたい。

**50歳からのリフォームは、これからの「暮らしの質・QOL」を高める方法です。**

これからのライフスタイルで、  
わが家をリ・デザインするポイント

生きがい・夢

Quality of Life

## やりたいことを軸にする

暮らしに充実感や楽しみを与えてくれる趣味や仕事、そして家族や友人との集いなど…。生きがいは暮らしの質を高める重要な要素です。リタイア後の活動の中心となる住まい。夢を実現するために使い勝手をしっかり考え、目標を立てて計画的にリフォームすることが大切です。

やりたいことや夢を具体的にイメージできれば、これからのわが家に何が必要か、そして何をプラスするかが見えてきます。

### Point すすめ方のポイント

- ▶ やりたいことをはっきりさせておく  
夢をカタチにするには、はじめは条件を付けずに自由に描いてみる。方向性が見えてきたら実現の方法や課題、費用などを検討します。

やりたいこと、生きがい探しに活用しよう  
50歳からはじめる  
暮らしのリ・デザインノート「ライブビジョン」P17

- ・やりたいことを見つける「ふりかえり自分史」
- ・これからの目標をつくる「未来の夢と生きがいマップ」
- ・具体的に検討する「生きがいのロードマップ」

### ▶ わが家を有効活用する

書斎や趣味の部屋をつくりたい場合は、使っていない部屋や使いにくい場所の活用を考えてみましょう。リビングやキッチンを広くして、自分コーナーをつくる方法も。



- ▶ 50歳からの住まいのポイント、介護の備えを知るには  
50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート  
「暮らし方を考えると 住まいのカタチが見えてくる」P12  
「いつから介護を考えるか」P14

## 介護・防災

### 備えを確保しておく

もしものときの備え、それはこれからの暮らしの「リスク管理」です。万一、介護が必要になったときでも介護サービスを受けやすい住まいに整えておく。災害に強い住まいであれば災害後に自宅で過ごすことも可能です。

介護や災害に備えることは、より安全で居心地のよい住まいにすること。状況が変わっても、普段と同じ生活が送れるようにわが家を整えておきましょう。

### Point すすめ方のポイント

- ▶ 介護の備えは「快適」で考える  
キッチンやリビング、玄関をオープンにすることで、要介護になったときでも楽に動くことができます。寝室とバス・トイレを隣接させておけば、高齢になっても自立した生活を送ることができ、快眠にもつながります。歳をとっても「動きやすい住まい」で、考えてみましょう。
- ▶ 「普段の防災」で検討する  
東日本大震災の教訓から、スムーズに避難するためには、普段からの防災対策が重要といわれています。災害の後でも自宅で暮らせるわが家をテーマに、各部屋の防災対策、備蓄、自給自足の備えを検討しておきましょう。

## 経済性

### ランニングコストを考える

これから20年、30年暮らすわが家。メンテナンス費用や電気代など「住まいのランニングコスト」を抑えることで、暮らしにゆとりが生まれます。

給湯器やシステムキッチンなどは省エネ設計が格段に進歩し、現状のものを使い続けるより新しくした方が経済性だけでなく、安全性も高まります。また、スマートハウスにすることで家全体の省エネ化を図ることも可能に。これから先の維持管理を考えて、上手に設備を選択しましょう。

### Point すすめ方のポイント

- ▶ 断熱で省エネ、快適サッシ  
窓をペアガラス（二重サッシ）にすることで、断熱効果が高まります。同時に、防犯性能もアップ。
- ▶ タイル壁でメンテナンスフリーに  
外壁が塗装の場合は、10～15年で塗り替える必要があります。耐久性の高いタイル壁に替えると、メンテナンスのコストを抑えることができます。
- ▶ 設備の入れ替えのタイミング  
設備は、丁寧に使っているから安心という訳ではありません。部品が切れり期せぬ入れ替えになることも。いつまで使えるのか、入れ替えのベストなタイミングや費用対効果を調べておくようにしましょう。
- ▶ 設備を省エネでチェック  
照明をLEDに、節水シャワーや保温浴槽に替えるなど省エネ設備にすることでランニングコストを抑えられます。

## タイミング・予算

### 早めの計画が納得の鍵

住みながら行うリフォームは、日常生活に支障が出ないように計画的に考えることがポイントです。まずは、わが家のリフォームの全体像を描き、実施時期や予算の目安を立てておくこと。

まとめてリフォームすることだけがコストダウンにつながるとは限りません。リフォームプランに合わせて無理なく、合理的に計画し、楽しみながら取り組むことが、納得できるリフォームのコツです。

### Point すすめ方のポイント

- ▶ リフォームする箇所を洗い出す  
リフォームしたいところ、メンテナンスの必要なところを洗い出し、優先順位をつけておきます。
- ▶ 水周りは、計画性が重要  
浴室やキッチンなど水周りのリフォームを同時に行くと、全く水が使えなくなることがあります。時期が重ならないように計画を立てましょう。
- ▶ ライフイベントに合わせて計画を  
リフォームの完成が新しいライフスタイルのスタートです。全体の見通しを立てておけば、暮らしの節目に合わせて実施時期を設定できます。

### ReFORM WORKSHEET [P3-6]

#### わが家のリフォームプラン

リフォームスケジュールで実施の時期を検討してみましょう。



住まいの健康寿命をのばす方法

# わが家の隅々を知っておく

健康であるためには日頃の体調管理や病気の予防が欠かせません。住まいも同じ。こまめに手を入れることで、わが家を元気に保ち、快適に暮らすことができます。「これからの住まい」という視点で、わが家を見直しメンテナンスの見直しを立てておきましょう。まずは、気になっている場所をチェックしてみましょう。

## わが家チェックの予備知識

システムキッチンや給湯器などの設備はもちろん、壁紙や床材についても耐用年数や状態を知っておくことで、ベストなメンテナンス計画が立てられます。システムキッチンをはじめとする水周りの工事は、生活に支障が出ないように入れ替えのタイミングを考慮することがポイント。また、使わなくなった部屋や使いにくい場所をそのままにしておくと、デッドスペースになってしまうことがあります。これからの暮らしに合わせて、新しい使い方や活用方法を考えてみましょう。いつでも使える状態にしておくことがわが家を元気に保つ秘訣です。

## 「これからの住まい」という将来目線でチェック

今必要なメンテナンスだけに目を奪われず、将来の暮らしを想定しながら、メンテナンスやリフォームが必要な設備や場所を、「わが家のチェックシート」にまとめておきましょう。



## フローリング

フローリング（木質の床）は、よく使う場所が傷みやすくなります。特に加湿器や洗濯機を置く場所は、湿気や水漏れなどで表面の仕上げが劣化しているケースが多く見られます。そのまま放置しておく劣化が広がる恐れもあるので、早めに修復しておきましょう。



## 壁紙

壁紙を張り替えるだけで、部屋は見違えるように変わります。張り替えの目安は10年前後。ただし湿気の多い脱衣室や汚れやすいキッチンやトイレの場合は、もっと短くなります。脱臭・抗菌など様々な機能を備えた壁紙もでていて、用途に合わせて選びましょう。同時に、下地の状態も確認しておきましょう。

- ▶ 100歳までの住まいをイメージしておこう
- 50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート
- 「暮らし方を考えると 住まいのカタチが見えてくる」P12
- 「ロードマップ住まい」P30



## 「わが家のチェックシート」の使い方

- 気になるところはチェックボックスにチェックを入れておきます。当てはまる状態、気になる項目などを囲っておきましょう。
- memoには、手直したいところや家族の要望、設備の入れ替えの有無などを具体的に書き込んでおきます。チェックした日付も忘れずに。
- チェックが終わったら、実施の優先順位も決めておきましょう。

記入例

玄関 20XX年○月△日 3

壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・  キズ・  はがれ・  カビ

段差  気になる  気にならない

memo  
腰掛けて靴を履けるようにしたい

## わが家のチェックシート

### INSIDE 家の中-1

普段気にならない場所もチェックすることで気づくことがあります。

優先順位

年 月 日

玄関

玄関ドア  気になる  気にならない  
キズ・ よごれ・ 隙間・ 開け閉め

壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・ キズ・ はがれ・ カビ

段差  気になる  気にならない

使い勝手  気になる  気にならない  
広さ・ 収納・ 明るさ・ 将来対応

memo

年 月 日

リビング

壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・ キズ・ はがれ・ カビ

段差  気になる  気にならない

使い勝手  気になる  気にならない  
収納・ 広さ・ 明るさ・ 温度差・ 換気

手直したいところ  ある  ない

memo

年 月 日

寝室

壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・ キズ・ はがれ・ カビ

段差  気になる  気にならない

使い勝手  気になる  気にならない  
収納・ 広さ・ 明るさ・ 温度差・ 音

つけたい機能  ある  ない  
トイレ・ シャワー・ ドレッサー・ クローゼット

memo

## システムキッチン/給湯器

一般的にシステムキッチン本体の耐用年数は、15～20年。使い方やメンテナンスの仕方によっては、もっと長く使える場合もありますが、機器類はその都度交換等のメンテナンスが必要です。給湯器の場合は、10年ごとの交換が目安になります。交換部品切れによって使えなくなってしまうケースもあるので注意を。



## 洗面台/ユニットバス

洗面台もユニットバスも15～20年が耐用年数です。使われている素材が劣化して、剥がれやヒビが入ることがあります。洗面台が水漏れする場合は、配管とのつなぎ目など外から見えない部分が腐食している可能性もあるので一度専門家のチェックを。入れ替えする場合は、将来の使い勝手をしっかり描いてから選ぶようにしましょう。



わが家のチェックシート

INSIDE

家の中 -2

水周りは、水漏れ箇所やカビの発生なども念入りにチェックしておきましょう。

優先順位

キッチン&ダイニング

- 壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・キズ・はがれ・カビ
- 段差  気になる  気にならない
- 使い勝手  気になる  気にならない  
収納・広さ・明るさ・温度差・掃除・臭い
- 手直したいところ  ある  ない
- 設備の入れ替え  ある  ない

memo

※システムキッチンや給湯器の状態も確認しておきましょう。

浴室・洗面所

- 壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・キズ・はがれ・カビ
- 段差  気になる  気にならない
- 使い勝手  気になる  気にならない  
収納・明るさ・温度差・換気・掃除
- 手直したいところ  ある  ない
- 下地の補強(手すり)  してある  ない

memo

※バスタブや洗面台、給湯器の状態も確認しておきましょう。

トイレ

- 壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・キズ・はがれ・カビ
- 段差  気になる  気にならない
- 使い勝手  気になる  気にならない  
収納・広さ・明るさ・温度差・臭い
- 手直したいところ  ある  ない
- 下地の補強(手すりの取り付け)  してある  ない

memo

階段・廊下

- 壁のよごれ  気になる  気にならない  
シミ・キズ・はがれ・カビ
- 段差  気になる  気にならない
- 使い勝手  気になる  気にならない  
収納・広さ・明るさ・温度差
- 手直したいところ  ある  ない
- 下地の補強(手すりの取り付け)  してある  ない

memo

わが家のチェックシート

OUTSIDE

家の外

家そのものの劣化や防犯にもつながる大切なポイント。しっかりチェックしましょう。

優先順位

玄関アプローチ

- 段差  気になる  気にならない
- 使い勝手  気になる  気にならない  
広さ・傾斜・掃除・将来対応
- 手直したいところ  ある  ない

memo

外壁・窓

- 外壁の状態  気になる  気にならない  
キズ・よごれ・ヒビ
- 気になる箇所
- 窓
- 防犯対策  あり  なし →  必要
- 防音対策  あり  なし →  必要
- 紫外線対策  あり  なし →  必要

memo

庭・テラス

- 使い勝手  気になる  気にならない  
広さ・収納・お手入れ・水はけ・掃除
- 手直したいところ  ある  ない
- 防犯対策  あり  なし →  必要

memo

駐車場

- 使い勝手  気になる  気にならない  
広さ・明るさ・水はけ・収納・掃除
- 手直したいところ  ある  ない
- 防犯対策  あり  なし →  必要

memo

わが家という資産を活用する

# リフォームのお金の話

監修：山本 哲郎 ソニー生命保険株式会社 エグゼクティブライフプランナー

リフォームの考え方は年代によって、それぞれ違ってきます。40代では子どもの成長、60代では生活の変化や自分への投資として考える方が多いようです。「わが家という資産」をどのように活用していくかで、リフォームに投資するお金も見えてきます。これからの暮らし方と収支のバランスを見据えて、まずはお金の見通しを立ててみましょう。



## わが家をどのように活用するかが資産を活かすコツ

### 空き部屋の活用

住まいを快適にすることはとても大事ですが、ワクワクすることもこれからの暮らしの大切な要素です。やりたかったことや夢をわが家で実現できないか、一度考えてみましょう。使われていない部屋はマイナスの資産です。その利用の仕方が見えてくれば、わが家という資産をフルに活用でき、結果、価値を高めていくことにつながります。

### 自宅でスモールビジネス

趣味と実益を兼ねるという言葉がありますが、これまでの仕事や得意なことを生かして、自宅で起業する方法もあります。インターネットを使うことで宣伝や販売も可能な時代。わが家というホームグラウンドがあれば、さまざまなことにトライできます。事業が軌道に乗ればリフォーム費用も回収できる可能性もあります。わが家をどのように活用するかはアイデア次第、自分の可能性も広がります。

## 備えのリフォームは安心と安全への投資

介護や防災などの「備え」のためのリフォームは、投資という発想で考えるとリフォームの時期や必要なコストが見えてきます。バリアフリーにしておくことで、健康を維持でき、介護にも備えられる。災害に備えることで、いのちと資産を守ることができる。早めに備えておけば、もしものときに安心・安全という大きな効果が得られます。

防災への備えとしてイメージしやすいのが、太陽光発電システム。光熱費の軽減「経済性」と災害時の電力の確保「防災」というふたつの効果が期待できます。一方、介護リフォームは、必要になったときの対応ではコストが膨らむことがあります。安心への投資としてあらかじめ取り組むことが大切です。

### 投資型減税制度

省エネ、バリアフリーのリフォームへの減税制度

### 介護保険の住宅改修の補助

手すりの取り付け、段差の解消、引き戸等への扉の取替え、床の滑り防止対策など6つの項目が対象

## 人生を楽しくするために リフォームで自分に投資！

### Case Study ライフプランナーへの相談

子どもの独立とご主人の定年を機にキッチンとダイニングのリフォームを計画されているAさんご夫妻。ご相談の内容は、預貯金から500万円をリフォーム費用に当て、老後の生活が不安にならないかとのこと。そこでこれからの生活を試算してみると、年金収入で日々の生活費をまかなえ、足りないものは預貯金の取り崩しで、収支のバランスが取れるという結果でした。

リフォームの図面を見せていただくと、大きなオープンがあり、奥様がパンを焼くのが趣味とのこと。そのお話で問題は解決、パン教室を提案。教室を開けば授業料という新たな収入源を得ることができ、リフォーム資金の回収も少しずつ可能です。その結果、教室としても使えるように計画を変更。費用は150万円増えましたが、教室の年間収入約30万円で、増えた分は5年で回収できそうです。

リフォームを「自分への投資」としたことで、若い人との交流も増え充実した毎日を楽しんでおられるそうです。

## 将来のリフォームスケジュールで資金をロスなく使う

設備の修繕のついでに他の部分も直しておこうということによくあります。しかし、このように対応型のメンテナンスでは、様々な種類の工事が積み重なり、かえって費用がかかってしまうこともあります。とくに水周りは、システムキッチンなど大型の設備を含む工事になるため費用もかさみます。

住まいも築15年を過ぎる頃からメンテナンスの頻度も高くなってきます。入れ替えが必要な設備やリフォームする箇所を洗い出し、前もって計画しておくことでトータルの予算を把握できます。また、緊急性に依りて順番を考えたり、時期をずらすなど調整も可能です。

上手にリフォームスケジュールを組むことで、資金をムダなくバランスよく使うことができます。

### リフォームスケジュールの立て方

都度の対応に追われるのではなく、「わが家をコントロール」していくことがポイントです。検討期間をしっかりと設けてリフォームの時期を決めることで、ロスなく資金の計画もできます。

### ReFORM WORKSHEET [P3-6]

#### わが家のリフォームプラン

リフォームスケジュールで実施の時期を検討してみましょう。



- ▶ 「リフォームのお金の話」関連情報
- 50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート
- 「これからのポジティブお金メソッド」P10
- 「ロードマップお金」P32
- 「お金のバランスシート」P46



## 二世帯リフォームは資産を引き継ぐ暮らし方

安心感や楽しみも多くなる二世帯住宅。とはいえ、それなりに費用もかかります。リフォームの前に相続や名義などお金や権利に関わる問題を整理しておくことがポイントです。贈与や相続の特例制度があるので上手に利用しましょう。

### 相続のことは、事前に整理を

二世帯リフォームは、一緒に住む子どもが資産を引き継ぐことになります。兄弟姉妹がいる場合は、将来相続が発生したとき、財産（土地、家）をどのように分与するのかを決めておきましょう。

### 相続の特例

相続する土地建物の評価額（330㎡まで）が、同居している場合に80%減額される「小規模宅地等の特例」があります。使えるか否かで、相続税も変わってくるので事前に調べておきましょう。期限は相続が起きてから10ヶ月以内です。

## Point 2 二世帯住宅の登記の方法

登記には「単独登記」「共有登記」「区分登記」の3つの方法があります。親と子世帯がそれぞれに負担する場合、出資比率にあわせて持ち分を登記しないと贈与としてみなされることも。相続を視野に入れて登記の方法を考えておきましょう。

### リフォーム資金の贈与

両親、祖父母から資金の贈与を受けた場合には、「住宅取得等資金に関する贈与税」の非課税枠があります。内容や要件を調べて、上手に活用しましょう。

### 三世帯同居のリフォーム減税

三世帯同居のリフォームに係る減税は、「リフォーム投資型減税」と「リフォームローン型減税」の2種類。どちらも所得税からの減税です。

投資型減税では、工事費（限度額250万円）の10%が控除されます。ローン型減税では、5年以上のローンを組んだ場合に、年末ローン残高（上限250万円）の2%が所得税から5年間控除されます。

対象となるのは、50万円（補助金を除く）を超えるキッチン・浴室・トイレ・玄関のいずれか2つ以上が複数に増設される工事で、平成28年4月1日～平成31年6月30日までの間に居住用として住んだ場合です。

Point 1

Point 3

Point 4

WORLD  
OF  
REFORM

# 知っておこう！ リフォームの費用と優遇制度

リフォームするときにどんな費用が掛かり、どのような減税や補助があるのか、リフォームに関わるお金のことを知っておきましょう。かかる費用や自己資金の使い方などを適切に検討することができます。

## 1. リフォームの費用

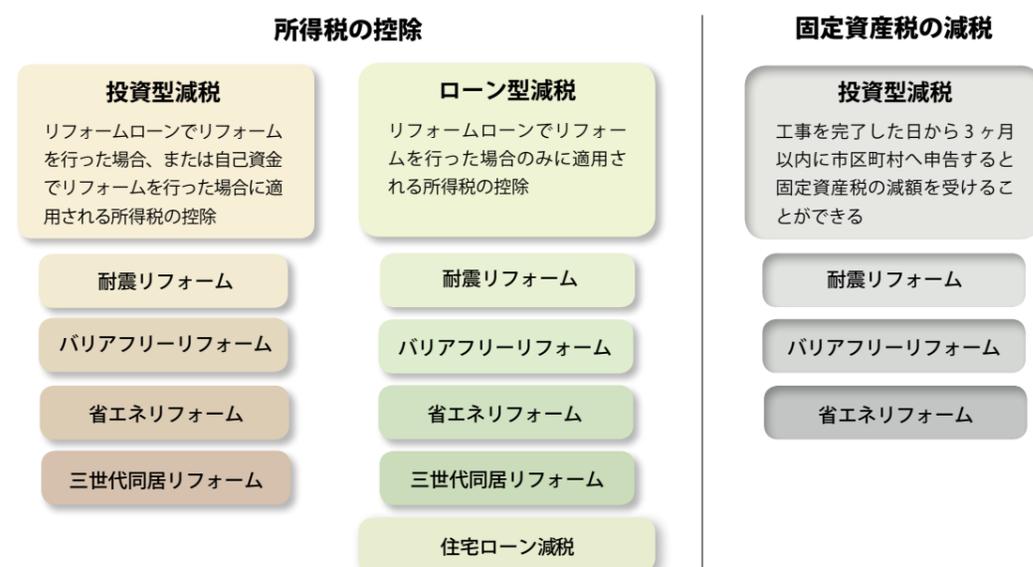
リフォームにかかる費用は、材料費や施工費などの工事費とリフォーム後のインテリアに関わる費用に大きく分けられます。大がかりになる場合は、トランクルームや仮住まいの費用も考えておきましょう。



契約印紙税の税額は工事代金で異なります。（リフォームローンを借りるときも必要）  
床面積が変わる場合には、変更登記の費用も発生します。

## 2. リフォームの減税制度

自宅をリフォームすると税金が優遇される「所得税の控除」と「固定資産税の減税」の制度があります。所得税の控除には下図に示す「投資型減税」と「ローン型減税」があります。



所得税の控除についての詳細は税務署、固定資産税については物件所在地の都道府県・市区町村に問い合わせをして下さい。

## 3. 自治体の補助金もある

地方自治体では、それぞれのリフォームに関わる補助金や助成金の制度を用意しているところもあります。条件を満たせば利用することができるので、活用できる補助金や助成金を事前に調べておきましょう。リフォーム費用の軽減になります。

介護保険の住宅改修の補助  
バリアフリーリフォームなどを行う場合、介護保険では上限20万円まで9割の補助を受けることができます。

## SPECIAL THANKS

10P/20P  
築山 節（つきやま たかし）  
脳外科医・北品川クリニック所長 医学博士

P12  
鈴木 たね子（すずき たねこ）  
国際学院埼玉短期大学客員教授 農学博士

P15-16  
伊藤 洋輔（いとう ようすけ）  
獣医師・駒沢公園動物病院 院長

P18  
佐藤 のり子（さとう のりこ）  
整形外科医・亀戸佐藤のり子クリニック理事長 医学博士

P35-36  
山本 哲郎（やまもと てつろう）  
エグゼクティブライフプランナー・ソニー生命保険株式会社

## セキスイハイム

50歳からはじめる暮らしのリ・デザインノート 別冊  
暮らし方を考えると  
住まいのカタチが見えてくる「リフォーム編」

2016年3月1日第1刷発行

編者：積水化学工業株式会社住宅カンパニー

制作・著作：株式会社日本ユーコン

本書を無断で複写複製することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

50歳からの暮らし Web サイト

<http://www.livewell50.jp>

## SEKISUI

積水化学工業株式会社  
住宅カンパニー

〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17（虎ノ門2丁目タワー）

<http://www.sekisuiheim-owner.jp>

セキスイハイムのオーナーサポート 検索

# ReFORM

50歳からはじめる暮らしのリ・デザイン



時を経ても、続く価値を。

**セキスタイル**  
Unit Technology for the Future