



ALPS

ECONOMY

>>> 家庭経済

高齢期まで考慮した
住まい選びとリフォーム

子育てのために購入したマイホームであつても、子どもが成長し教育費の負担を乗り越えた頃には、夫婦二人の生活が待っています。子どもが独立して夫婦だけになった時、どのような家なら住み続けることができるのでしょうか。高齢になつても、介護が必要になつても、安心して住み続けられる住まい選びとリフォームについて考えてみましょう。

高齢になつても住み続けられる 住まい選びのポイント

人生100年時代、購入した家に長く住み続けるには、購入時にしっかりと考えておきたいポイントがあります。ここでは「立地」と「建物の間取り・性能」の両面から、高齢になつても暮らしやすい住まい選びについて考えてみましょう。【図表1】に住まい選びのポイントをまとめましたので、チェックしてみてください。

若いうちは想像しにくいかもしれませんが、高齢になればいつかは車の運転免許証を返納する日が来ます。その時、杖や手押し

【図表1】 高齢になつても住み続けられる住まいの
チェックポイント

	項目	チェック
立地	病院やスーパーマーケットなど生活に必須の施設が徒歩圏内にある。 または公共の交通機関で行けるところにある	
	生活に必須の施設まで、急勾配の坂道や階段がない	
	マンションを含め、敷地の入口から玄関までに階段がない。 戸建ての場合は、将来スロープを付けられるスペースがある	
建物の間取り・性能	介護が必要になったらワンフロアで暮らせるようベッドを置ける居室 やトイレ、洗面所、浴室がある。または将来設置するスペースがある	
	居室や廊下、玄関、水回りに段差がない	
	廊下や階段には手すりを付けるスペースがある。または付いている	
	戸建ての場合、断熱性があり暖かく、ヒートショックを起こさない 健康に良い家である。マンションを含め耐震性がある	

車、車イスを利用するようになっても病院やスーパーマーケットなど、生活に必須の施設に自力でアクセスできる立地かどうかを考えましょう。距離は近くても坂道や階段



住まいのお金相談室 代表
ファイナンシャル・プランナー
有田 美津子

○【ありた・みつこ】銀行の住宅ローン相談窓口や損保会社での実務経験を経て、2011年に企業に属せず中立な立場でコンサルティングを行うFPとして独立。現在はライフプラン相談はもちろん介護が必要になつても自分らしく住み続けるためのリフォーム、建て替え、住み替えの資金計画や実行支援に力を入れている。

はないか、家を購入する前に実際に周辺を歩いて確認してみてください。誰かに連れていってもらうのではなく、できるだけ自分の力で暮らせる家を考えておくことが、自由で自立した生活を送り続けるコツです。

また、足腰が弱つても自立して暮らすためには、家の中の間取りも大切です。居室と廊下、トイレ・洗面所・浴室など水回りとの段差をなくしたり、将来介護しやすい広さを確保できる居室も必要です。子育て中は確保できなくても、子どもが巣立った後に居室をつなげるなど、変更しやすい間取りかどうかチェックしましょう。

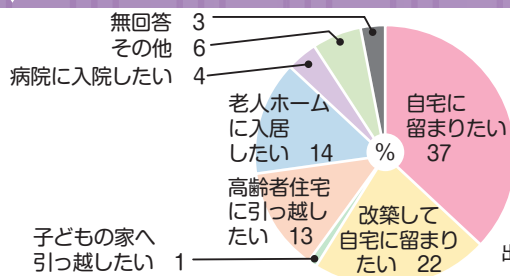
購入時にすべての条件がそろわなくても、リフォームすることで介護しやすい間取りにできるのか、手すりやスロープを設置するスペースがあるかといった視点で間取りを見ておくことも大切です。

在宅介護に対応した住まいとは？

内閣府の調査によれば、介護が必要な



【図表2】身体機能が低下した場合の住まいの希望



出典：令和2年度「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果」（内閣府）

状態になっても自宅に住み続けたいという

高齢者は約6割にのぼります【図表2】。そ

れでは、高齢になっても住み慣れた地域に住み続けながら、自宅で介護を受けたいという希望を叶えるには、どのような工夫が必要

でしょう。介護する側、介護される側の両面から考えてみましょう。

1. 介護する側の視点

介護する側から見れば、介護される人の能力を最大限に活かしながら、サポートがしやすく、双方の体の負担が少ない住まいが大切です。たとえば、体の動きをサポートしてくれる介護ベッドが設置され、車イスでの移動がしやすい間取りです。介護機器の利用がしやすい住まいは、介護する側はもちろん、介護される側にとっても心地よい住まいです。以下、具体的な間取りのポイントを列挙します。

① 介護しやすい部屋の広さ

介護居室（介護が必要な人が暮らす部屋）には、介護される人だけでなく、介護する人も入りますし、介護ベッドを置いたり、車イスに乗り降りしたり、場合によってはポータブルトイレを設置するため、通常の寝室より少し広いスペースが必要です。介護が必要になったら、夫婦の居室を介護居室に、子供部屋を同居家族の寝室に、といった工夫で対応することも考えてみましょう。

② 介護しやすい水回りの工夫

居室の中または近くにトイレや洗面所、浴室などの水回りがあり、その動線に段差

がないこと、手押し車や車イスでも通れる

スペースがあることが理想です。居室近くに

水回りを設置することが難しければ、ポータブルトイレや洗面用のボウルを置ける机の設置などで対応することも考えましょう。

③ 車イスで自宅から外出する場合の工夫

車イス生活になっても、デイサービスを利用するなど外出する機会は多くあります。その際、介護居室から送迎車まで車イスで移動する必要があります。動線上に段差がある場合、室内をバリアフリーにしたり、玄関にスロープを設置することが考えられます。戸建ての場合、スロープの設置が難しければ、段差解消機などで対応することもできます。福祉機器のレンタルも併せて、ケアマネジャーなどに相談してみましょう。

④ 訪問サービスを提供してくれる人たちが、気兼ねなく入れる工夫

訪問介護や訪問看護、訪問診療など、在宅介護では多くの人たちが自宅を訪れます。こうしたサービスを利用する時、介護する人が入りやすい間取りの工夫も大切です。たとえば、介護居室が玄関から近い場所に配置されていると、家族の生活スペースを通らずに介護する人が介護居室に入れるため、同居家族のプライバシーを守ることができます。

間取りでの工夫が難しければ、家族の生活スペースをカーテンやパーテーションで仕切るだけでも、長期間にわたる介護の中でストレスを減らせるでしょう。

2. 介護される側の視点

前述の介護する側から見た間取りや工夫は、介護される側にとっても心地よい間取りです。これに加え、介護される人のことを尊重し、それまでの生活習慣を大きく変えずに、その時の健康状態にあった楽しみを見つけないながら暮らせる家を考えてみましょう。

① 今までの暮らし方を大事にする間取り

たとえば、仏壇や神棚などの置き場所を確保したり、家族の写真が常に見える家具の配置ができる間取りです。窓から庭が見える、近所の人が遊びに来た時に部屋で話ができるイスやテーブルがあるといったことも生活に潤いを与えるでしょう。

② 移動の自立をサポートする間取り

排せつや入浴を含めできる限り自立した生活を送れることも、介護される本人の自尊心を尊重する上で大切なことです。水回りまでの動線の工夫や外出の際のスロープの設置、廊下や玄関の手すりの設置、廊下の幅の確保や段差解消などは、介護が必要か否かにかかわらず、高齢者が一人で安全に移動するために重要です。

③ ヒートショックを起こさない

断熱効果の高い家

冬暖かく夏涼しい家は、快適なだけでなく、温度差によるヒートショックを防ぐ健康に良い家でもあります。浴室やトイレなどと居室との温度差を小さくして、ヒートショックを防ぎましょう。

以上のように介護する側や介護される側

にやさしい家は、実は子育て世代にとつても子育てしやすい家です。断熱性や耐震性が高い高性能住宅は、国の税制優遇や補助金制度等の後押しを受けながら、ここ数年で広く普及しました。しかし、今のシニア世代が子育てのために購入した家は、断熱効果がまだ低い時代の建築がほとんどで、冬寒くて夏暑い家が一般的です。しかも、すでに築20年、30年と古くなり、大規模なリフォームが必要な時期になっています。

筆者のもとを訪れる相談者も、自宅でごす時間が長くなる定年が近づくと、暖かい家にリフォームしたい、建て替え、住み替えをしたいという要望が多くなります。

定年を機に、介護を見据えた リフォームを行うポイントは？

では、定年を機に介護を見据えたリフォームを行う場合、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。総務省「令和5年住宅・土地統計調査 住宅の構造等に関する集計（確報集計）結果」の工事項目から、リフォームのポイントを考えてみましょう。

① 階段や廊下の手すりの設置

高齢になると、家の中の段差のないところでも転倒して骨折するという話もよく耳にします。階段への手すりの設置だけでなく、居室からトイレや洗面所、浴室への動線には、本人の自立を助ける意味でも手すりの設置をおきましょう。

② トイレのリフォーム

トイレをリフォームする際には、廊下との段差をなくす、トイレ内に縦型の手すりを設置して便座から立ち上がりやすくするといった工夫をおきましょう。年齢とともに夜中のトイレの回数も増えがちです。寝室からトイレまでの動線にも手すりを設置して、安全を確保しましょう。また、ヒートショック対策として、トイレ内にも暖房を設置できれば安心です。

③ 浴室の工事

浴槽に入るための手すりの設置はもちろんですが、濡れても滑りにくい床材へのリフォーム、ヒートショックを防ぐため浴室や脱衣所への暖房も有効です。

もし、現在の浴槽が小さくて、将来、介助が難しくなりそうというのであれば、思い切ってシステムバスごと取り替えて、浴槽を広くしたり、洗いの床と浴槽との段差を低くして、座った姿勢から入浴できるようにリフォームしておいてもいいでしょう。

④ 室内・室外の段差の解消

室内の段差解消はもちろん、戸建ての場合には玄関の段差、門扉までの段差をなくす工夫も考えてみましょう。フラットにしておくことで、将来的に車イスや手押し車での移動ができるのがポイントです。生活動線を考えながら、生活に必要なスペースの段差解消を行っておきましょう。

⑤ その他

断熱効果を高めるためには、ペアガラスや樹脂サッシなど断熱効果が高い窓に取り

替えることが必要です。

また、居室や水回りのドアを引き戸にすると、車イスでの移動はもちろん、足腰が弱った時の出入りがしやすくなります。

しかし、壁の位置を変えるなど大きな間取りの変更となると、構造上できない場合や高額な費用がかかる場合があります。リフォーム後の生活費も考えながら、無理のない予算をもとに、リフォーム箇所の優先順位をつけることも大切です。

在宅介護で必要となる リフォームの費用の目安

ここまで高齢期のリフォームについて見てきましたが、その費用はいくらくらいかかるものなのでしょうか。

まず、リフォームを行う場合は、適正な価格を知るためにも、必ず複数のリフォーム会社から見積りを取り、内容の説明を受けて納得してから依頼しましょう。

具体的な費用の目安について、平成25年の国土交通省の資料から検証しました【図表3】。古い資料なので、国土交通省「建設工事費デフレーター」をもとに、平成25年の約1・27倍を令和5年時点の建築工事費として、費用の目安を算出してみました。

たとえば、階段や廊下に手すりを設置し、トイレ全体の改装と床の段差を解消すると、費用は36万9000円～177万8000円ほどかかります。もともとの家の形状や、選ぶ設備等により140万円ほどの



【図表3】介護のためのリフォーム費用の目安

工事の種類	平成25年 費用目安	令和5年価格 (平成25年の1.27倍の費用)
階段や廊下の手すりの設置	1～20 万円	1.3～25.4 万円
トイレ全体の改装	20～100 万円	25.4～127 万円
システムバスの交換	50～100 万円	63.5～127 万円
段差の解消（床のかさ上げ）	8～20 万円	10.2～25.4 万円
和室から洋室（バリアフリー）への改装	70～300 万円	88.9～381 万円
2室を1室にまとめる	50～80 万円	63.5～101.6 万円
廊下の改修	20～100 万円	25.4～127 万円
玄関の改装（戸建て）	20～150 万円	25.4～190.5 万円

出典：「第1回 事業者団体を通じた適正な住宅リフォーム事業の推進に関する検討会
(平成25年12月24日) 配付資料」(国土交通省)

差が出る結果です。段差の解消も複数箇所になればさらに費用はかさみます。このうえに間取りの変更やシステムバスの交換、玄関の改装と工事箇所が増えていき、1000万円以上の見積書を持つて筆者のもとへ相談に来られる方もしばしばです。介護を見据えた大規模なリフォームでは、想定しておくことがたくさんあり、費用も高額になりがちです。そのため体力や気力はもちろん、退職金や預貯金が手元に十分ある時に考えておくのがポイントです。60代の早い段階で大規模なリフォームを行う

ことで、暖かく安心安全な家で過ごす時間が長くなります。また、大きなお金がかかるライフイベントが早く終わることで、手元の資金を旅行や趣味など、楽しむことに向ける心の余裕ができるでしょう。

ただし、リフォームに使えるお金を見極めることは大切です。まずは、現在の家計収支から、夫婦の年金だけで生活できるかどうかを確認し、手元の金融資産を、家にかけるお金、旅行にかけるお金、医療や介護などいざという時のお金など大まかに分けて、予算を考えましょう。

予算を考えたらえで不足する場合は、民間の金融機関のリフォームローンを検討するのも一手です。住宅ローンが残っているならリフォーム費用を上乗せした住宅ローンの借換えができる場合もあるので、併せて検討してみましょう。

しかし、定年退職後の収入で高額なローンを組むことは、現実的ではありません。そこで利用したいのが補助金です。省エネやバリアフリーのためのリフォームは、国や地方自治体から補助金を受けられる場合があります。申請時期やリフォーム内容など一定の要件がありますので、使える補助金がないかリフォーム会社に相談してみましょう。

その他、自宅を担保にしてリフォーム資金を借り、契約者が生きている間は利息だけを返済し、死亡時に自宅を売却して元金を完済する「リバースモーゲージ」というしくみがあります。

住宅金融支援機構と民間の金融機関が提携して提供する「リ・バース60」は、原則60歳以上を対象とした住宅ローンです。契約者が亡くなった後、相続人は担保となった家を売却するなどして元金を一括返済しますが、完済できなくても、相続人が残債を負担しなくてよい「ノンリコース型」もあります。子どもなど相続人とよく話し合ったうえで、検討するとよいでしょう。

さらに、住宅金融支援機構の「グリーンリフォームローン」は、省エネリフォームとその他のリフォームで、最大500万円まで融資を受けられます。「高齢者向け返済特例」では、「リ・バース60」と同様にノンリコース型を選ぶこともできます。ただし、契約者の死亡時には、相続人が元金を一括返済するか担保となった家を売却することになるため、配偶者が住み続けられるよう夫婦で申込人になっておいたり、子どもの同意を得るなど、家族との話し合いは必須です。以上、介護を見据えた住まいの選び方や、定年を機に行うリフォームについて考えてきました。筆者のもとには、親の介護のために大金をかけてリフォームを行ったにもかかわらず、短い介護期間で終わってしまった、その後空き家となってしまう実家の処分や管理に悩む方も訪れます。介護が終わった後の自宅の活用法や、子世代への引継ぎ方とともに、住まい以外に老後に使いたいお金について夫婦でよく話し合い、予算に合ったリフォームをしましょう。