

母のために中古住宅を購入しリフォーム
先々の健康状態にも配慮しつつ
「今」の生活を楽しめる快適設計に

千葉県・高橋範明さん(64歳) 美差子さん(62歳) 築21年鉄骨造一戸建て



▲高橋さん宅から徒歩圏内。1983年に建てられた、大手住宅メーカーの鉄骨プレハブ住宅。軽量コンクリートの壁が耐火・断熱性にすぐれている。

【エントランス&玄関】



▲既存の狭い玄関を広げに変更。防犯に配慮しながら光を取り入れるガラス窓を。下駄箱に続けてベンチも製作。「腰かけて靴の脱ぎ履きができて助かります」と圭子さん。



表玄関から続くアプローチは一直線。玄関扉前のポーチ部分に蹴上げの高い階段が2段あった。



▲玄関のリフォームに伴って、アプローチにゆるやかな階段を増設。手すりは範明さんが自分でつけた。



ここが大切!!

▲下駄箱は手すりとしても使えるよう、三和土と上がり框にまたがって設けた。LDKとの境は、ワーロンという障子紙に似た素材を太鼓張りにした引き戸に。開け閉めがラクにでき、断熱性もよい。

ひとり暮らしの母を
近くに呼び寄せたい

リフォームした家に住むのは美差子さんのお母さん、國本圭子さん(83歳)。65歳のときにご主人を亡くし、以来10年間、埼玉県下の自宅でひとり暮らしをしていました。

「母は自立して元気に暮らしていたのですが、ちよくちよく会える距離ではありません。実家も古くなっていましたし、今後のことを考えるとやはり心配で…」と美差子さん。

高橋さんご夫婦は範明さんのお父さんと同居しているのですが、一緒に暮らすのは難しい。それならば、近くに中古住宅を買ってリフォームしよう、ということになったのです。

高橋さんの長女・麻紀さんと夫の深澤明さんともに建築家。「おばあちゃんのためのリフォーム」がふたりに一任されました。

「年齢を考えるとバリアフリーにするなどの配慮は当然必要ですが、いかにも介護のための家にはしたくなかった。祖母の希望を尊重し、元気に過ごしている「今」の生活を楽しめる空間づくりを大事に考えました」と麻紀さん。

「購入した家は鉄骨造。築20年でもかなり頑丈で、不燃性の壁パネルが使われている点も安心でした」



▲リビングとダイニングをワンルームに。玄関ホール(手前)とひと続きにしたので、より広々とした印象に。天井近くまでの大型サッシ窓は既存のまま。



Before

1階南側に約20畳の居間があり、写真は玄関ホールから居間へのドア部分。DKはホールを挟んで北側、と離れていた。

【リビング&ダイニング】



大きい食卓を特注し
“集いの家”の中心に

▲國本圭子さん(中央)と高橋さんご夫婦、設計を担当した孫の麻紀さんと夫の深澤明さん、ひ孫の滯ちゃんの4世代が集合。食卓は麻紀さんのデザインによるオーダーメイド。



▲仏壇スペースは、ロールスクリーンで隠せる。飾り棚には範明さんの骨董コレクションを。



▲リビングにも北欧デザイナー・ウェグナーのイージーチェアを。ソファより立ち座りがラク。

▲椅子は北欧のデザイナー・モーエンセンの名作をチョイス。「座り心地がよく、軽く引けるので、掃除のときもラクですね」(圭子さん)





水回りは広く暖かいから一年中快適に使えます

▶水回りは既存の位置をほぼ生かし、洗面所を3畳に広げた。入り口は幅の広い引き戸にし、通路幅も広くとり、床暖房を施工。先々もし入浴に手助けが必要になっても、介助しやすいよう配慮した。



ここが大切!!

▲浴室は、高齢者の住宅に最低欲しい1坪(2畳)の広さ。中は既存の小窓だけだが、ドアと右上の壁にガラスを入れ、洗面所越しに光が届くように工夫。

|バスルーム|



◀浴室の入り口。洗い場奥のメインの排水口のほか、入り口側にも排水溝をつけて、段差を解消。



▲浴槽は長さ140cm。足が届き、体が沈まないサイズを選んだ。浴槽の縁に続くタイルカウンター一部は、浴槽に出入りするときに腰かけられる。壁に縦手すりと横手すりもつけた。



ここが大切!!

◀水栓は「アーチハンド型」と呼ばれる「TOTO」製。軽く押すだけでお湯の出し止めができる。

▶浴室天井に、瞬時に暖かくなる換気乾燥暖房機を。水回りまで「温度のバリアフリー」は万全。



▲洗面所の北側。既存の開口を生かし、外にはルーバーで囲んだデッキを。プライバシーに配慮しつつ、明るく風通しのよい場所に。

|洗面台|



▲「以前祖母は三面鏡を使っていたので」と洗面台の鏡も同じ形に。鏡に顔を近づけやすいようカウンターの奥行きは浅く。

▶洗面台はオーダーメイド。下をオープンにしたカウンターは、手すり代わりにもなる。床は耐水性があるコルクタイル張り。クッション性に富んでいるので、万が一転んでもケガをしにくい。



▲娘の美差子さんとキッチンに立つ圭子さん。こんなシーンが日常的に見られる。調理の手元が隠れる高さにつくったカウンターは、食卓側の両サイドが引き戸の収納棚になっている。

Before



▶左の写真で右端の扉の中。階段下の空間をパントリーに。「ここは便利です」と圭子さん。

カーペット張りの居間。窓の両脇、鉄骨構造材を覆った柱状の部分は撤去不可だったので、リフォーム後もデザインとして生かすことに。

ここが大切!!



|キッチン|

大きなアイランド型に使いやすい収納を工夫



▲キッチンはオーダーメイド。高さは使い慣れた以前のキッチンと同じ82cmに。ぐるりとまわれる動線に加え、通路幅も広めにとった。

▶背面の壁には、ラクに手が届く高さに抑えた引き戸の棚が。奥行きを浅めにして、普段使いの食器収納に。



ここが大切!!

▶調理スペースの左端を15cmほど低くつくり、炊飯器や湯沸かしポットの置き場所に。壁にコンセントも。



▶背面カウンターの窓側は、下を空けたデスクスペースに。家計簿をつけたり手紙を書いたり、圭子さんお気に入りの場所。

▶洗いが好きな圭子さんのために、シンクは大型に。足元はオープンにしてゴミ箱を。椅子に腰かけて炊事もできる。



DKを充実させ 大勢が集える家に

「以前住んでいた家で、祖母はほとんどの時間をダイニングキッチンで過ごしていました。だからこの家でも同じように暮らせるよう、キッチンとダイニングを気持ちいい空間にしよう、と考えました」と麻紀さん。北側にあったDKは、明るい南側に移動。カラマツの床材が心地よい約20畳のワンルームLDKでは、キッチン+ダイニングが3分の2ほどを占めています。

キッチンは対面カウンターがついたアイランド型。娘たちや孫たちが遊びに来たとき、みんなでキッチンに立ち、楽しく作業ができます。「にぎやかなひとときって、高齢の人が元気でいるために大切なことだと思います。だから、気軽に人が訪れる家も、リフォームの大きなテーマでした(麻紀さん)」

キッチン脇の壁に床暖房や給湯のコントローラー、玄関モニターなどをまとめて。操作にもすっかり慣れた。

ここが大切!!



▲キッチン脇の壁に床暖房や給湯のコントローラー、玄関モニターなどをまとめて。操作にもすっかり慣れた。



自分のための
リフォーム
Case 36

将来を見据えて
介護のしやすさを考えた住まいは
元気な「今」も快適です

東京都・伊豆見景子さん(仮名72歳)

築39年コンクリート造一戸建て



Before

▲リビング越しに光がたっぷり入るLDK。リビングとダイニングを仕切っている高さ約90cmの収納棚は、ときには手すり代わりに。ちょっと手をつけられる場所を工夫することが高齢者には大切。

約10畳のリビングルーム。造り付けの収納棚でダイニングキッチンと仕切られていた。



▶ダイニングとリビングを仕切る収納棚。ダイニング側からは下部だけを収納にし、足腰が衰えたときは、上部に手すりをつけられるように配慮されている。



◀将来、簡単に手すりを取り付けられるようにと、壁にはタモの無垢材の腰板を張っている。

もともとの間取りは寝室からトイレまでが遠く、途中に2段も段差が。またトイレは洗面脱衣室の中にあり、扉を2回も開けなければなりません。そのトイレも狭く、介助する人と一緒に入ることもできません。さらに奥まったところにあるキッチンには、暗くて寒い。「加齢で不自由になる体の動きを少しでもカバーしてくれる家」と、介護してもらいやすい寝室やラクに動けるトイレ、暖かい部屋を建築家に依頼しました。

伊豆見さん宅は、築39年のコンクリート造の3階建て。当初は1階にご両親、2〜3階に伊豆見さん家族4人が住む二世帯住宅でした。しかしお義父さんとご主人が亡くなり、子供たちも独立。お義母さんとふたり暮らしになり、高齢のお義母さんを介護する日々となったのですが、高齢者にまったく配慮のない家だったのでとても苦労しました。お義母さん亡き後、長男家族が2〜3階に、景子さんが1階に住むことに。これを機に将来自分が介護されることを考え、なるべく子供に負担をかけたくないという思いから、元気なうちに1階を全面改装しました。

元気なうちに
介護しやすい住まいに

階段

ここが大切!!



▲踊り場を設けて、安全性の高い階段に。構造材を覆う出っぱりが踊り場の手すり代わりになる。



▲階段はLDKに面している。全体の奥行きを長くつくりかえて段数を増やし、勾配をゆるやかにした。

1階、2階とも床に段差はなし。水回りは広くとり、LDKのほか、玄関ホール、洗面所にも床暖房を入れていきます。また、1階フロアの扉はすべて間口の広い引き戸に。階段も勾配をゆるめにつくり直しました。「祖母は前の家と同じように2階で寝たいと。この点も希望をくんで、以前の暮らし方を続けられるプランにしました」(麻紀さん)

手すりは極力つけず「代わり」をデザイン

K内に寝場所を移すことを想定。「いざとなったらワンフロア暮らし」ができる準備は万全です。手すりは玄関アプローチ、浴室、階段の3か所にしかつけませんでしたが、下駄箱やトイレ内の棚、キッチンや洗面所のカウンターなど、「手すり代わり」になるものを要所要所に設けました。デザインと上手に折り合いをつけながら、体への負担を減らす配慮がなされています。「明るくて広くて冬も暖かくて...とても暮らしやすいですね。私は特にキッチンとお風呂が大好きなんです」と圭子さん。その笑顔がリフォームの成功を物語っています。

寝室

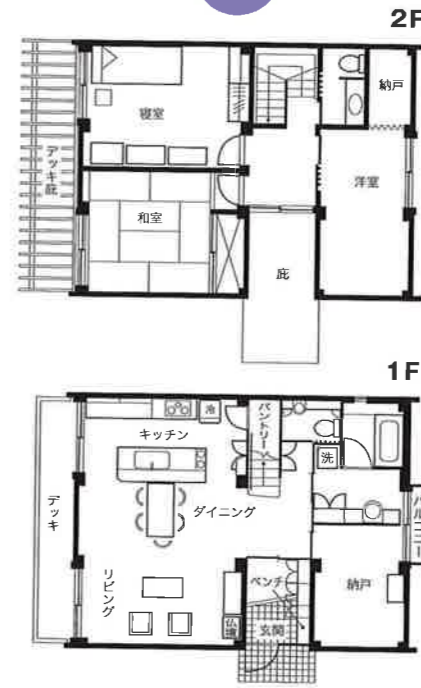


▲2階の寝室。既存の洋室の内装をかえた。白壁にカラマツ材の腰壁をつくり、境目の部分が手すり代わりになる。

DATA

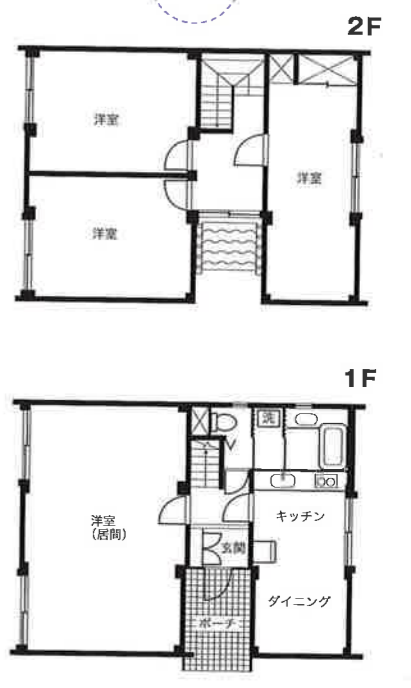
- ◎延床面積
119.54㎡ (36.16坪)
1F: 59.77㎡ (18.08坪)
2F: 59.77㎡ (18.08坪)
- ◎リフォーム面積
123.83㎡ (37.45坪)
1F: 59.77㎡+4.29㎡ (玄関増築部分) (19.37坪)
2F: 59.77㎡ (18.08坪)
- ◎リフォーム工期
2004年1~4月
- ◎リフォーム費用: 1100万円の内訳
解体工事費: 60万円
躯体工事費: 39万円
間取り、内装工事費: 350万円
家具、建具工事費: 255万円
設備機器工事費: 306万円
その他の工事費: 90万円
- ◎設計
深澤明・高橋麻紀(深澤設計)
☎03-3439-9014
http://www.fukas.com
- ◎施工
株式会社久間工務店

After



▲玄関を建物外壁まで押し出す形にしてホールを広くとり、LDKとひと続きに。LDKから直接ほかの部屋に行ける「リビングアクセス」の動線にも注目。2階は内装替え、トイレ新設などを。

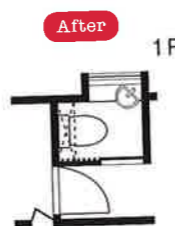
Before



▲1階は2室+水回り、2階は3室のシンプルな間取り。外部空間である玄関ポーチが建物の中に入り込んでいる。この玄関回りの変更とキッチンの移設がリフォームの大きなポイントに。



和式便器で体を回転させるのも窮屈なほど狭い。



▲入り口を引き戸に。増築し手洗いを設置。



▲入り口はドア。トイレ内は狭く便器のみ。

◎トイレ便器/INAX ◎手洗いユニット/INAX

趣味の仲間が集まるなど、来客が多くなったのでトイレもリフォーム。増築して手洗いユニットを設置するとともに、便器周辺の床は掃除しやすい大型セラミックタイルを使用。出入り口は引き戸にしました。

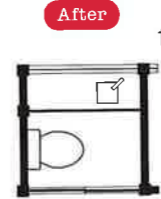
Part ③
サニタリー
広めに、暖かくが原則
Case 33

70ページの
清水さん宅のトイレ
和式から洋式にして
手洗いユニットを設置



▲手洗いの下部は、掃除道具などを入れる収納。

もなるカウンタ
ターも設置。
和テイストの
落ち着きのあ
るトイレにな
りました。



▲便器の位置をずらし、手洗いと収納を。



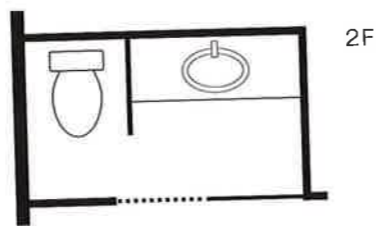
▲真ん中に便器がボタンとあるだけのトイレ。

◎トイレ便器/INAX ◎手洗いボウル/INAX

老朽化に伴いトイレの設備機器を一新した藤井さん宅。以前は便器の後方に手洗いがついていたので、手を洗うために身体を回転させたり、ひねったりしなければなりませんでした。リフォーム後は便器の脇に手洗いと収納を設け、手すり代わりに

Part ③
サニタリー
広めに、暖かくが原則
Case 31

30ページの
藤井さん宅のトイレ
手すり代わりに
黒いカウンターを設置



▲広さは1畳半。出入り口は引き戸に。

◎トイレ便器/TOTO ◎洗面ボウル/TOTO

2階の寝室近くに洗面所兼トイレを新設。下をオープンにしたカウンター式の洗面台が手すり代わりになり、便器横の間仕切り板もカーブをつけて握りやすくしました。「この板は簡単に撤去でき、将来介助が必要になったときに、はずすことも想定しています」と設計者。シンプルながら、柔軟に対応できるスペースになっています。

Part ③
サニタリー
広めに、暖かくが原則
Case 34

108ページの
高橋さん宅のトイレ
間仕切り板をはずせば
介助がしやすい広さに



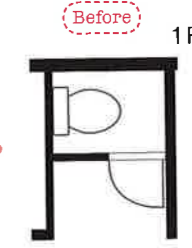
▲出入り口をドアから引き戸にし、廊下とフラットに。



▲カウンターには置き型のミニシンクを設置。



▲入り口から便器まで約1mと広くした。



▲便器が横向きで手洗いも奥にあった。

◎トイレ便器/TOTO ◎手洗いボウル/INAX

5年前に水回りのリフォームをした野村さんご夫婦。以前のトイレは「手洗いが便器の後ろについていたり、いろいろと使いづらいところはありましたが、一番の問題は廊下より10cmも床が低くなってしまったこと」とアヤ子さん。廊下との段差をなくし、便器を縦に配置。手すりもつけ、安全なトイレになりました。

Part ③
サニタリー
広めに、暖かくが原則
Case 32

62ページの
野村さん宅のトイレ
段差をなくし
広く使える配置に