

シニアが快適に暮らせるリフォームとは？



シニア世代になると仕事中心だった生活から、第二の人生を歩む、快適な暮らしを中心にした生活へと変化します。少し前までは気にもならなかった体力的な事、視力の変化などを感じ始めると、今の家の形だと不便とまではいかなくても、もう少し何とか快適に安心できるようにリフォームしたいと思われるでしょう。そこで今回は、第二の人生を歩む時、今よりももっと快適な生活を実現する為のリフォームについて、3つのポイントをご紹介します。

年齢と共に快適な事が変化する

3つのポイントの前に、知っておきたい事があります。それは、家の形は私たちの年齢と共に変化する事が当たり前だということです。私たち自身の体力的な事も理由にあります。少し前までは、昇り降りに不安や足のだるさは感じなかったけれど、最近は少し不安や疲労を感じる事もあるでしょう。夕暮れ近くになると、階段の段差が見えにくいという事があるかもしれません。玄関まわりの緩い斜面がきつく感じるかもしれません。またお子さんの部屋も、今は必要ないかもしれませんね。特に使い道を考えていないから、お子さんが独立されてからも、何となくそのままになっている。そんな方の話もよく耳にします。このように、家の形は変化していきます。というよりも、変化するのが当然なのです。変化しないまま暮らす事は、こういったストレスになる事、不安をもつ事、ケガなどのリスクを大切に持ったままだということです。そこでもっと快適に、安全に、ケガのリスクを減らした暮らしを手に入れる為にリフォームを考えてほしいと思います。それではシニア世代のリフォームについて3つのポイントをご紹介します。

家のメンテナンスは簡単な方がいい

家をいつまでも健康な状態に維持する事は意外と簡単ではありません。5年、10年おきに外壁の塗装をする必要も出てきます。玄関のアプローチも敷き直す必要があるでしょう。家は定期的なメンテナンスがあってこそ、いつまでも健康な状態を保てます。しかし、シニア世代に入ると5年、10年ごとにメンテナンスする事は楽ではありません。この「楽ではない」には肉体的な事、金銭的な事、両方で「楽ではない」と言えます。そこでシニア世代のリフォームを考える時には、**「家のメンテナンスが簡単で楽」**これがキーワードになります。例えば外壁の塗装が10年ごとだったのを、30年はメンテナンスの要らない方法を選んでみる。リフォーム時の費用は10年ごとの外壁塗装よりも割高になりますが、10年×3回に必要な費用よりも結果的に安くなる可能性があります。メンテナンスやリフォームの回数が少なくなればなるほど、長期的に見て費用が低くなります。まずは「メンテナンスが簡単、楽」を目指しましょう。そしてこういったリフォームをしておく、お子さんたちが家に戻った時にも喜ばれます。

健康と安全にフォーカスする

シニア世代だからという事ではありませんが、やはり気を付けておきたいのは「健康」と「安全」です。年齢が進む事で、どうしても歩みにくくなる事もあるでしょう。足が上がりにくくて、床との段差につまずくかもしれません。視力は一番最初に低下してきますから、夕暮れ時は危険な時間帯です。このように、年齢と共に「健康」と「安全」を意識する事は、ご自身の為でもありますし、パートナーやお子さんたちへの為でもあります。階段、浴室、床。家庭内事故と呼ばれる事が発生しやすいところですし、転んでケガをすると、せっかくの楽しく快適な暮

らしが台無しになるかもしれません。いつまでも健康でありたい。いつまでも安全に暮らしたい。これはご自身だけではなく、誰もの願いです。家の外回りは「簡単、楽」に。家の内側は「健康、安全に」。このポイントを覚えておいてください。

何とんでも「楽」できる事

3つ目のポイントは、全てにおいて「楽」な事です。精神的に楽、金銭的に楽、肉体的に楽、特に家事が楽になる事は重要なポイントです。家事は毎日の事ですし、意外と運動量が多いものです。料理の途中。食器の出し入れ。高い所に物を置いたりすると危ないですから、より快適に安全な場所を見つけたいものです。また、自分たちの趣味の部屋もリフォームする事で持ちたいですね。自分だけの楽しみの部屋、お友達を読んで楽しめる部屋がある事は、精神的にも楽になります。そして、お子さんたちにも喜ばれるのが省エネ設備を使ったリフォームです。毎月の光熱費が少なくなる太陽光を検討したり、断熱材を使って家そのものの性能をアップするという方法もあります。

まとめ

いかがでしたでしょうか。今回お話をさせていただきましたように、家の形は年齢と共に「快適」の定義が変化します。これは特別な事ではありません。毎日の行動や趣味、ライフスタイルに快適さは左右されますし、家は快適な空間である事に意味があります。少しの使いづらさ。少しのモヤモヤ感。これからも毎日、目を見て、手で触れて、耳に届く所です。一つひとつは少しの事でもやがてストレスになる事もあります。これからの楽しい日々、もうストレスとは「さよなら」しましょう！そして皆さんにとって快適な家の形をリフォームで手に入れてはいかがでしょうか。

Bells kitchen

今年の夏はお天気がニュースになる事が多かったですね。局地的に大雨が降ったり、ヒョウが降ったり、気温が体温よりも高くなる地域があったかと思えば長袖の上着が必要な日もあったり・・・皆様お変わりはありませんか？この夏はどういう訳かニンニクを頂く機会が多くニンニクを使った料理をたくさん作りました。疲労回復、スタミナアップ効果のおかげで家族全員、夏バテも無く元気に夏を乗り越える事が出来そうです。今回は我が家の定番「肉みそ」をご紹介します。ご飯のお供にはもちろん、麺にのせてジャージャー麺風にしたり、レタスで巻いたり、油で揚げた野菜にのせてもバッチリです！是非お試し下さい！

- | | | | | |
|-----|---|-------------------|----------------|----------|
| 材料 | A | ●豚ひき肉(赤身) 200g | ●玉ねぎ(みじん切り) 1個 | ●砂糖 大3 |
| | | ●長ネギ(みじん切り) 1/2本 | ●みそ 200g | ●酒 大2 |
| | | ●ニンニク(すりおろして) 1かけ | ●コチュジャン 小4 | ●すりごま 大4 |
| | | ●醤油 大1 | ●水 150cc | ●ごま油 大2 |
| 作り方 | | ●ごま油 大1 | | |



肉みそ



鍋にAを入れよく混ぜ合わせてから火にかける。強火でたえずかき混ぜながら肉がホロホロになるまで火を通す。



みそとコチュジャン、水を加えて中火にし、混ぜながら肉とみそがなじむまで煮る。



玉ねぎを加え、しばらく煮る。



砂糖と酒を入れ、煮詰める。



水気が飛んだらごま油、すりごまを入れ混ぜたら出来上がり！



揚げナスの上に



麺の上に

編集後記

先日、独立してから初めて長期のお休み(1週間)をいただき、サーフィンの仲間総勢21名でモルディブにボートトリップに行ってきました。このツアーは1年以上前から計画していて、学生時代からお世話になっているサーフショップの店長の還暦のお祝い企画でした。赤いちやんちゃんならぬ赤いウエットスーツをプレゼントするといったサプライズに感激した店長は船の屋上からダイブ！気の知れた仲間でモルディブの海を貸し切り、思う存分波乗りが楽しめ、最高の旅となりました。さあ～この思い出をエネルギーに変えて仕事頑張るぞ～！次回は11月発行予定です！楽しみに！



1週間船の上での生活でした。