

## 「終の棲家をつくる」

年齢を重ね子育ても卒業し、老後の夫婦2人だけの生活が出来るようになりました。

その住まいは、子供たちが大きくなるまでの思い出がつまった子供部屋とその道具があり日常の中で邪魔になってきます。掃除もしなければならぬし、子供たちが来た時のために布団など準備をしておかなければなりません。4-5人暮らしの時は、家が狭いと思っていたけれど、2人だけになると広すぎるし、古くなって居心地も悪い、設備などが故障して困るし、といろいろな不具合が生じてきています。

終の棲家を考えてみると、いろいろなケースが考えられます。

- ① バリアフリーにリフォームする：床に段差無し設備も新規にする。
- ② 新築にする：家が古過ぎる、古い家をリフォームしても新築並みに費用が掛かる。
- ③ 2世帯住宅にする：小世帯の住宅も取り入れリフォームする。
- ④ 引っ越す：土地と建物を売り、マンションなどに引っ越す。

など、諸条件によって終の棲家づくりは、その対応が様々に考えられます。

こうしたことを実行するには、体力気力が充実しているうち早い時期に決断し気持ち良く生活出来るようにしましょう。



室内の出入り口は引き戸にした。リビングは畳敷きとし家具を置家は置かないこととした。

### 「終の棲家づくりの基本」

#### 身体的対策

足腰対応：床の段差は平らにしバリアフリーとする。

2階建てでは無く平屋づくりとする。2階建てとする場合は、階段は、段数を多くつくる、また踊り場をもうけゆっくり登れるようにする。あるいは、スロープをつくる。さらにエレベータを設置する。手すりは必須。掃除しやすく使いやすい浴室・トイレ・洗面所のする。



トイレ・洗面・浴室をワンルームとし、面積を節約、掃除もやりやすくなる。

視聴覚対応：窓からの陽が眩しくないようにする。照明はLEDにて明るく照らす、逆光にならないように陰影に注意。室内はあまり音が反響しないようにする。

記憶力低下対策：整理整頓しやすいように戸棚は多くつくり色分けして種類分け出来るように、また中が見えるように透明にする。

介護対応：介護室や設備を考慮しておくこと。  
などが考えられます。



円形の部分はご主人の書斎兼アトリエ、奥様のミシン室は奥のキッチンの脇にある

夫婦で生活志向は違う

夫：定年後の生活 仕事をするにしても何時までも出来ない。

生きがいは、地域へのボランティア、趣味：自分個室（集会室、アトリエ、書斎など）

家（妻）の手伝い：キッチンが2人が入れる大きさ、庭づくり、大工仕事など

妻：元気なうちは働く（夫の援助） 趣味：個室（アトリエ、仕事部屋）

精神的心理的対応：妻のストレス解消のため、それぞれの個室（アトリエなどとして）を設けると良い。

空間対応：家はコンパクトにして、引き戸とし掃除も移動もラクな工夫が必要です。

以上、基本的なところを書いてみました。