



着工前の写真
(築45年の家)



人生100年時代の「長生きリノベ」®

本郷南方の家。 10:00~17:00
完工見学会 6/16(土) 17(日)

- 宮崎県職員互助会指定店
- 宮崎県学校生協指定店
- 宮崎市職員互助会指定店



この小冊子希望の方
差し上げます。

「長生きに効く 住まいの取扱説明書」

長生きできる住まいの秘訣が、さまざまな知見・エビデンスにもとづいて書かれています。お電話でお申込み下さい。(品切れの場合あり、ご了承下さい。)

←裏面もご覧下さい。

株式会社千 せん にん 人 ・ 一級建築士事務所
0120-100076

宮崎南店 〒880-0932 宮崎市大坪西2丁目1-11
都城店 〒885-0041 都城市一万城町102-15

ホームページアドレス <http://www.sennin.co.jp> 2018.6



場所：宮崎市本郷南方4028
現地けいたい 090・3661・1541

人生100年時代の……

築45年の家をリノベーションです。はじまりはご退職を前に、親御さんが建てられた家をリノベして住み続けたいということでした。

「建て替え」にならなかったのは、一つには親が建てた家の「想いを引き継ぐ」ということ。もう一つは、リノベの方が「建て替え」よりもコスト削減（一般的には3割から4割）できるという理由によるご判断でした。

このご選択に対して、私たちが目指したテーマは、築45年の家を「人生100年時代の家」に生まれ変わらせることでした。

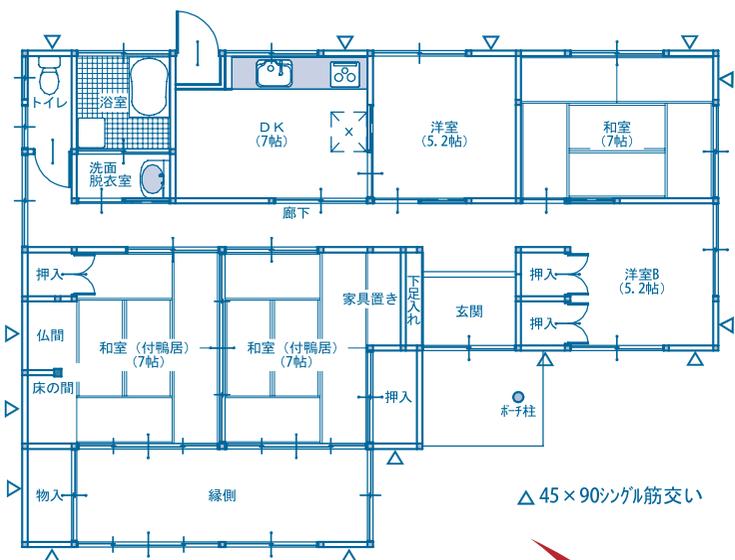
「長生き」の条件として、「食事」や「生活習慣」の改善はよく言われますが、長寿高齢化社会に伴って、これまで以上に重要視されつつあるのが、「住まい」という環境の改善です。それは高齢とともに体の生命維持機能が柔軟性を失っていくこと、免疫力が落ちていくこと、筋力が衰えていくこと、などに対処していく必要があるからです。さらに加齢とともに「住まい」の中で過ごす時間が多くなる分、環境としての影響をより大きく受けるようになっていきます。

そこで「人生100年時代の家」を目標とする私たちが選択したのが、

- 1 熱環境
- 2 衛生環境
- 3 安全環境の3つの改善です。

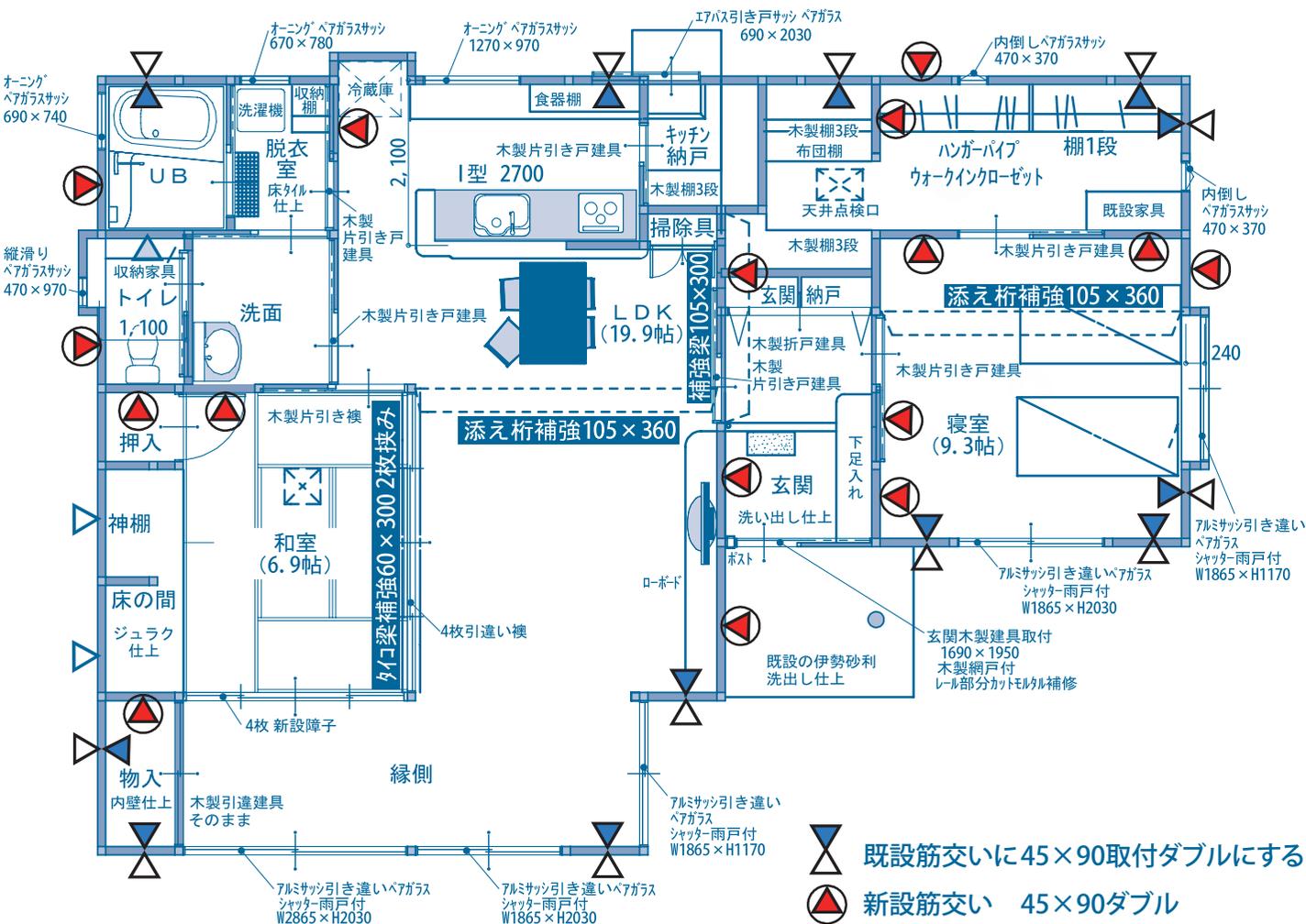
「熱環境」はヒートショック防止などその他、予防医学の点から極めて重要です。「衛生環境」はハウスダスト抑止を中心に、空気環境改善が必要です。「安全環境」はバリアフリーによる転倒抑止はもちろんですが、いま取沙汰されている南海トラフ地震を想定し、筋交い(耐震壁)量を4倍に増やしました。見えるところも、見えないところも、ドラスチック(抜本的)に改善された「長生きリノベ」のリアルな完工現場です。

長生きリノベ[®] 築45年の家が蘇る 本郷南方の家。ドキュメント2018 2/5~5/6



この家が(着工前)

こうなった(完工)



何がどう変わったのか。 写真

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1 基礎補強打ち増し | 6 7 8 |
| 2 床下防湿シート布設 | 9 10 |
| 3 耐震補強・すじかい増設 | 11 12 13 |
| 4 耐震補強・すじかいプレート新設 | 14 15 16 17 |
| 5 耐震補強・火打金物新設 | 18 |
| 6 構造補強・添え桁・梁 | 19 20 |
| 7 断熱工事・床・カベ・天井 | 21 22 23 |
| 8 断熱サッシ取付 | 24 |
| 9 収納新設・収納率7.8%から18%へ | 25 26 27 28 |
| 10 キッチン設置 | 29 |
| 11 出来上りは見学会でお確かめ下さい。 | |

