

元 気 宣 言

平成28年5月25日(隔月刊)
 発行…株式会社 大山組
 編集…大山組営業部企画室
 住所…神奈川県川崎市中原区
 丸子通1丁目640-5
 発行部数…50,000部
 www.ohyamagumi.co.jp

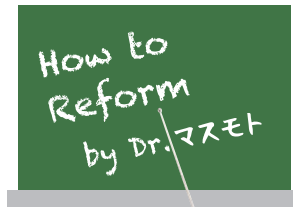
まちづくり応援マガジン
 supported by Ohyamagumi

[第76号] ご希望の方には毎号直接無料でお送り致します。
 こちらまで → ☎ 0120-6600-62

マスモトがゆく

第二話

リフォームで健康寿命が延びる!?



～健康面のリスクに配慮した「予防対策」がカギ～

超高齢社会を迎えた日本。最近では、平均寿命よりも健康寿命を意識する方が増えているようです。統計的にも健康寿命年齢を超えると、介護や看護が必要になる方が事実増える傾向にあります。自由を謳歌できる第二の人生、健康寿命を伸ばすためのリフォーム術をご紹介します。

健康寿命を伸ばすことに関しては、平成23年より厚生労働省が「スマートライフプロジェクト」という国民運動を始めています。「毎日10分の運動」「毎日プラス一皿の野菜」「禁煙」と「定期的な健診」という具体的なアクションで、単なる長寿ではなく健康寿命を延ばしていこうとする取り組みです。

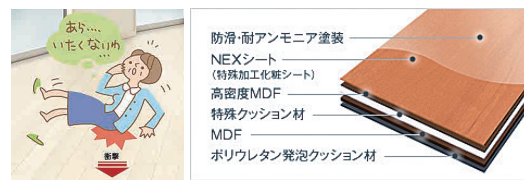
介護は転倒から始まる

シニア世代になると、転倒や階段からの転落など若い頃には考えもなかったアクシデントが増えます。住まい作りにおいてもこのように体力の変化を想定した環境整備が求められます。初歩的な対策としては、バリアフリーや手摺取付が挙げられます。最近ではこの他に「衝撃吸収フロア」へのニーズも高まり、すべりによる転倒防止に配慮するだけでなく、万一転倒してもケガをしにくい床材ということでシニア層から支持を得ています。

心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし年間1万人以上の方の死亡原因となっています。対策としては、浴室のユニットバス化、トイレ・廊下などの床のサーモタイル化など、室内の温度差を極力少なくする環境を整えることにより、体への負担を下げることができます。

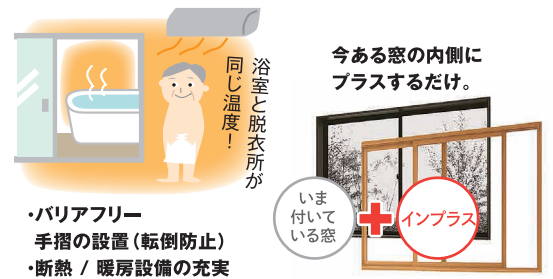
後付け可能な断熱アイテム

最近では防音と断熱効果を合わせ持つ性能の良さから、二重サッシが注目されています。中でも、今ある窓の内側に後付け設置が可能な商品が、工期も短く済み人気となっています。



『衝撃吸収フロア ネクシオ』 NODA

「介護は転倒から始まる。」とも言われ、慢性的な病のきっかけになることがあります。シニア向けリフォームでは、これらの転倒対策はまずおさえておきたいポイントになります。



『インプラス』 LIXIL

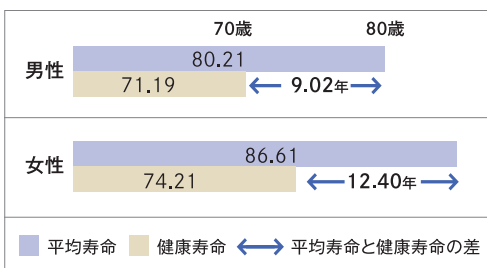
- ・バリアフリー
- ・手摺の設置(転倒防止)
- ・断熱 / 暖房設備の充実

シニアに優しい家づくり

次に重要な対策としてヒートショック予防があります。急激な温度変化により血圧が大きく変動し、失神や

このようにシニア世代が抱えるリスクに配慮したリフォームこそ、健康寿命を伸ばすことに繋がると言えます。

平均寿命と健康寿命



出典 内閣府(平成25年)

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことを言います。例えば男性の場合、平成25年における健康寿命は71歳。65歳で定年を迎えた場合、その後平均では6年程度しか活動的で健康な生活を送れないこととなります。

ここにも注目!

～減築という新たな考え方～



住み慣れた地域、愛着のある自宅も、子ども独立後の余分なスペースを維持することは、体力面、経済面で非効率と言えます。シニア世代の家庭内における転倒リスクを考え、最近では生活動線そのものを短くしてしまう『減築=自宅を小さくする』という

選択をされる方も増えてきています。健康面のメリット以外にも、「耐震性の向上」「延床面積縮小分の固定資産税の軽減」などにも繋がり、拡大・成長を善としてきた日本人にとって新しい生活スタイルとして注目されています。

地域交流や学びを支援するレンタルスペース!

大山組「丸子テラス」



年中無休 9:00-22:00
 *夏季・年末年始は除く *入会金3,000円(税別)

サービス名	時間枠	時間	平日	土・日・祝日
モーニング	9:00-12:00	3h	¥2,000	¥2,400
アフタヌーンA	13:00-15:30	2.5h	¥2,000	¥2,400
アフタヌーンB	16:00-18:30	2.5h	¥2,000	¥2,400
イブニング	19:00-22:00	3h	¥3,000	¥3,600

※上記の時間枠すべて一式の料金です。※料金は税別表記です。

詳しくはWEBで。

丸子テラス

検索

おうちだって愛してほしい

リフォームプラス+



株式会社 大山組

武蔵小杉エリアで70年

お問合せはこちら ☎ 0120-6600-62

受付時間 | 8:00~17:30 月~金 *土日祝休

ご相談やお見積りなど、お気軽にご連絡ください

大山組は川崎フロンターレ オフィシャルスポンサーです。

元気宣言はWEBでもご覧頂けます。詳しい施工事例も満載。ホームページからどうぞ。



Reform Close Up

リフォーム
クローズアップ



「リフォームプラス+」事例紹介



自分の家と両親の家を まるごと交換リフォーム！

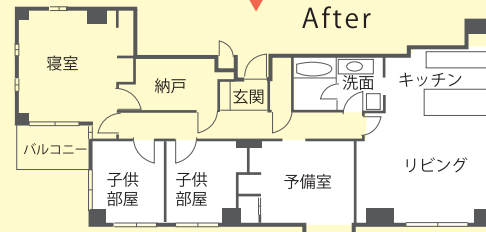
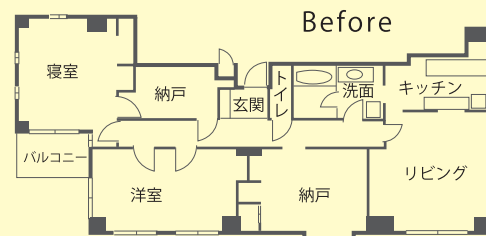
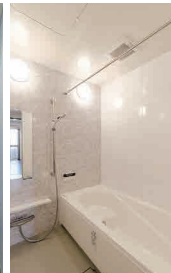
～ 家族構成の変化に合わせた3世代対応リフォーム～



開放感のあるキッチン・リビングダイニング



バルコニーから臨む多摩川



こだわりの対面キッチン



キッチン脇
タイル壁

田園調布地区を対岸に臨む、多摩川を一望するマンションにお住まいの奥山様ご一家。この度、子どもの成長と家族の生活スタイルの変化に合わせて、3世代対応のリフォームを行いました。

もともとこのマンションの5階(126㎡)には奥山様のご両親、4階(88㎡)には奥山様ご一家が住んでいました。しかし、子ども二人が小学校高学年と大きくなったため、4階の自宅が手狭となる一方、広い5階にはご両親が二人で暮らすというアンバランスな状況が生じていました。今回のリフォームでは、4階にお住まいだった奥山様ご家族が十分な広さのある5階へ、逆にご両親は生活動線が短く、効率的に暮らすことのできる4階へと家をまるごと交換し、世代別ニーズを反映したそれぞれの家族が住みやすい家へとリフォームしました。

奥山さんのお話

私たちの住むこのマンションは、以前、両親が大山組さんへお願いして建てて頂いたので、リフォームの時期が来たら私たち夫婦も当然大山組さんへお願いしようと考えていました。以前の家は、小学校高学年となる息子と娘に個室が無かったり、キッチンに十分な作業スペースがないなど手狭でした。そこで今回のリフォームでは、それぞれの子供部屋と、念願の広々とした作業スペースのある対面式キッチンを作り、トイレやお風呂、洗面所などの水廻りも新しくしました。計画を進めるにあたっては、営業や設計の方から懇切丁寧なアドバイスを頂きました。キッチン関連の建材選びにLIXILの新宿ショールームにお付き合い頂くなど、常に私たちに寄り添った提案がありました。今回の私のこだわりは、何と言っても広々としたキッチンで、作業スペースを設けるために、リビングとの仕切り壁を全て取り払いました。リフォーム経験24年という施工担当の増本さんからは、キッチンからの油污れを想定して壁の仕上がりをおしゃれなタイル貼りにするなど、見た目やメンテナンス性などにも配慮したきめ細やかな提案を頂き、とても満足しています。その他、広めの一間を2つに仕切った子供部屋、トイレや洗面所などの水廻りアレンジなど、今回の我が家のリフォームは、大山組の皆さんの小まめなフォロー無くしては実現しなかったと改めて感じています。家族一同、大変感謝しております！



物件概要

- 家族構成 / 5階:夫婦+子ども2人
4階:ご両親
- 住居形態 / 共同住宅
(4階:2LDK 5階:4SLDK)
- 築年数 / 16年
- 工事内容 / 5階スケルトンリフォーム
4階内装工事
- 専有面積 / 5階:125.53㎡
4階:87.48㎡



子ども部屋A



子ども部屋B

奥山邸の
パノラマビューを
ご覧頂けます。



こんなことも
しています

アット @Ohyama 等々力第1サッカー場 人工芝化



これまで天然芝のグラウンドとして親しまれてきた等々力第1サッカー場。この度、川崎フロンターレの寄付により、グラウンドの人工芝化と、夜間利用のためのLED照明の設置が行われ、新しいサッカー場として生まれ変わりました。この4月に完成・開放され、市民利用枠も240コマから1612コマと約7倍に増えたこの工事も大山組の仕事です。子どもたちの健やかな成長と地域の活性化を願って。

編集後記

早くもお問い合わせ殺到(?!)の大山組リフォームプラス+。今回は健康寿命を延ばす!というテーマでお届けしました。70年続く地域密着の安心感と技術力、そして独自の切り口によるご提案で、お客様の生活をご期待以上に向上させることを目指し、スタッフは今日も駆け回っています。前回は登場のマスモマネージャーは少し顔が売れたようで、街の定食屋さんなどで「あっ、元気宣言の人だ!」と声を掛けられるようになったとかならないとか…皆さまもし街でマスモを見かけましたらお気軽にお声掛けください。健康寿命が延びるほどの笑顔でお応えします。(^^);(c)