

こもれび・komorebi・木もれ日

総合建設・一級建築士事務所
 株式会社 **日向建設** ひゅうがけつ
 〒247-0061 神奈川県鎌倉市 1-10-4
 http://hyuga.co.jp どこまでが夢ですか
 TEL 0467(47)5454 FAX 0467(44)0303



今年はリフォームを真剣に考える年にしませんか？

2003年、あけましておめでとうございます。

今年も、『快適で健康な住まい』について皆さまと一緒に考え勉強し、居心地の良い家を提供していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、今回の特集は、日向建設に寄せられる「建替工事」と「リフォーム工事」に関するよくある質問について、ご回答を交えて、お話をさせていただきたいと思ひます。今年、リフォームについて、真剣に考える年にしてみてはいかがでしょう。

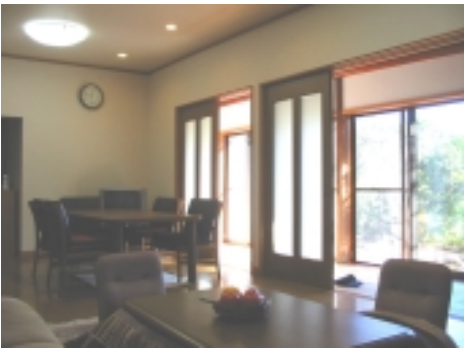


家の寿命は、どのくらいのなのでしょう？

今、日本の住宅は約27～28年で建替え時だとよく言われます。しかし、果たして本当にそうでしょうか？日向建設では、『家は一生持つ』という信条を持っています。とはいえ、家の状態は新築時がピークで、あとは時間が経つとともに、劣化し、消耗し、古くなる一方です。家を一生、そして親子何代にも渡って住み継ぐには、きちんとしたメンテナンスが必要です。

改修する時期の目安はありますか？

目安として、築後10年位経ったら、屋根や外壁などを点検して、傷んだ所を直しましょう。築後20年位で、間取りの見直しなど、そろそろ大規模工事を考える良い時期と言えます。



たとえば、家族の集まるリビング。大規模リフォームの際は、どの部屋をどのような雰囲気にしたか具体的にイメージしてみましょう。

建替えとリフォーム、どちらが良いか悩んでいるのですが…

リフォームにしても、建替えにしても、「家を何とかしたい！」と考えていらっしゃる人にとって、一番大事なことは何でしょうか？

それは、『今住んでいる建物を、もっと快適に暮らせるような家にしたい！』ということ。そして、そのような家に改装することが、一番の理想なのではないでしょうか？

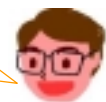
どちらの方法が理想に近い家を手に入れるために最適か、しっかり見極めることが必要です。あなたの家の建築方法や現状によっても、取り組み方が異なります。

リフォームのほうが、建替えよりも費用が安いと聞きました。本当ですか？

工事の内容にもよりますが、リフォーム工事のほうが、建替工事よりグレードの高い家になります。

「どうせ同じお金がかかるなら、いっそ全てを新しく建替えの方がいい！」という方もいらっしゃいます。そうした方の中には、建替工事をする場合は、建替費用のほかに『引越し費用』・『仮住まいの費用』・『解体費用』などがかることを忘れていらっしゃる方が多いのです。

リフォーム工事は、使える部材はリサイクルするので、その分の費用が浮くんだよ。お父さんは、新しいパソコンルームが欲しいなあ…。



ママは、キッチンを綺麗にしたいって言うてたわよ。



僕は、自分の部屋が欲しいなあ。みんなで、相談しなくちゃ！



リフォームの場合は、住みながら工事ができる利点があるので、引越し等の費用がそっくり浮きます。又、リフォームは、現在使用している部材で使えるものを残し、劣化した部分だけ取り替えますので、残した部材の費用も浮きます。こうして浮いた費用は、そっくり家のグレードアップ費用（たとえば床暖房にするなど）に回す、という考え方もできるのです。

この点が、リフォーム工事の一番の良い所ではないでしょうか。

建替えの時は、引越し費用もお忘れなく…！！



建 替 え	リ フ ォ ヨ ム
☆プレハブ・ツーバイフォー・鉄骨・コンクリート系の住宅は、間取り変更等の	☆在来軸組工法は、比較的リフォームしやすい。
リフォームには不向きなので、建替えが一般的。	☆使用できる材料を残して
☆新築と同じ状態になる。	工事できるため、費用が全体的に低コスト。
	☆必要な部分だけの改修

リフォームでは、家をどこまで直せるのでしょうか？

今まで、『リフォーム』といえば、家の改修・改築・増築のことを呼んでいました。これからのリフォームは、傷んだところを直すだけでなく、さらに一歩進んで、最新式の設備を入れたり、自然素材を取り入れた健康住宅にしたりと、より健康で快適な生活ができる家にするための方法になっていくと思われます。リフォームの可能性は、無限大なのです。たとえば、増築の際に、エアコン暖房から床暖房に切替えたり、窓をペアガラスにして音が漏れるのを防いだり、冷暖房効率を上げたりする工事を併せて行うことも可能です。また、耐震補強をリフォーム時に行うことも出来ます。そのほか、お風呂場やキッチンだけの取り替工事も可能です。つまり『いかにして、自分の理想の住まいにしていけるか？』『今、自分の家に本当に必要な、的確な改修は何か？』を見極めることが大切です。その上で、より快適にするために何が必要かを判断しなくてはなりません。

日向建設では、こうした『リフォーム』こそ、長く住み継ぐ家にしていくための適切な方法なのではないかと思っています。皆さんとともに、健康な住まいについて考えていきたいと思っています。ぜひ、ご相談ください。



東京都板橋区 鉄骨3階建ビル
 前年10月号では、骨組みだけの写真でしたが、きれいなビルに仕上がりました。

元気のもと、ひみつの健康食品

～サメ軟骨からとれるコンドロイチンの効果～

最近、日向建設の女性社員達の間で、話題になっているもの…。それは「コンドロイチン&コラーゲン」という栄養補助食品です。

あるきっかけで、サンプル製品を頂いたので、「せっかくだから…」と飲んでみたら、予想以上の効果が現れたので、みんなそろって現品を購入してしまった、という商品です。「毎年冬には、肌が乾燥して、口の周りがカサカサになっていたのに、今年は大丈夫。肌がしっとり潤っている！」「関節や、腰の痛みがなくなってきた！」といった効果があったそうです。

さて、女性の方なら、「コラーゲン」は、美肌に関わる成分として、ご存知の方が多いのではないのでしょうか。一方、「コンドロイチン」は聞きなれないかもしれません。「コンドロイチン」とは、「軟骨のもと」という意味のギリシャ語から来たそうです。コラーゲンとともに結合組織を構成し、体細胞が正常に生存できるように、組織に保水性や弾力性を与える物質です。

もともと私達の体内には、細胞と細胞をつなぎ、栄養を補給する組織のなかに、ネバネバしたコンドロイチン物質があります。これが、水分の調整、骨の形成を助け、筋肉をほぐし痛みをやわらげる働きをします。食品では、納豆やヤマモ、オクラ、なめこなど、まさにネバネバした製品に含まれています。また、ハモ、若鶏のスープや、高級食材であるフカひれやツツメの巣、そして、サメ軟骨などにコンドロイチンが含まれています。

この「コンドロイチン」は、実は、たくさんの効果をもっています。

- 肩こり ○眼精疲労 ○五十肩 ○手術後の癒着防止 ○食欲不振
- 頭重感 ○自律神経失調症状：1. めまい 2. 肩こり 3. 不眠
- 疲労感をなくす ○神経痛 ○腎炎の予防 ○関節痛 ○脱毛症
- 動脈硬化 ○難聴 ○耳鳴り ○夜尿症 ○慢性腎炎 ○腰痛
- リウマチ… 他

いろいろな食品に含まれますが、中でも、「サメ軟骨」から取れる動物性コンドロイチンは、抗ガン効果なども認められているそうです。サメには骨がなく、軟骨だけでできており、長いものだと250年もの寿命を生きたと言われます。たとえば「抗ガン剤も放射線療法も効かず、余命三ヵ月といわれた末期ガンの患者さんが、『サメ軟骨』の摂取で三年半生き、しかも最期まで末期ガン特有の激しい痛みを感じることなく、実にやすらかに亡くなられた。」というような例が、研究発表されているそうです。

しかし、残念ながら、年齢を重ねると人間の体内では、コンドロイチンが生成されにくくなります。30歳を過ぎると、合成する力が衰えて、関節の軟骨の修復が遅くなります。すると、ひざなどが変形して、痛みがでてきます。中高年のひざの痛みは、ネバネバ物質の不足から起きると言われます。そこで、コンドロイチンを効率よく摂ることが大切です。

コンドロイチンの商品は、インターネットなどで検索すると見つかります。もし、サメ軟骨(コンドロイチン硫酸)についてもっと詳しい事を知りたい方は、ご連絡下さい。
 参考文献:「サメ軟骨でガンに打ち勝つ」(八木田旭邦 著/ハート出版)



2002年末もしましたよ！ 恒例 もちつき大会

今回も、お世話になった方々と楽しいひとときを過ごす事ができました。



臼と杵は今年も健在です。みんなでついたお餅の味は最高でした！

《鎌倉マイホーム学院 第4期生募集中！》
 3/1(土)開講 『基礎から学ぶ住まいづくり』 一緒に参加しませんか？

編集後記

新しい年を迎えて、早いものでもう一ヶ月が過ぎようとしています。街の中には、正月気分が無くなり、新しい年になった活気のようなものが感じられます。

弊社でも、皆様に少しでもお役にたつ情報を提供できるように、また居心地の良い住まいのお手伝い出来るように、精進していきたいと思っています。

今年も皆様といろいろな場面で、お会いすること・お話しすることなど“ふれあい”を楽しみにしています。ニュースレター『木もれ日』も親しみやすく、読みやすく、身近な情報を取り上げていこうと思ひま