



## 完全保存版「自然素材住宅塾」



一樹靖人 (いちます やすひと)  
一級建築士・宅地建物取引士

### 今の住まいと未来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の一樹です。

子育て中のお母さん、お疲れ様です。やっと少し暖かくなってきましたが、寒い朝は起きて家事をするのも憂鬱ですね。でも家が「高气密」「高断熱」になると「家事がラク」になるんです。

それでは今月も子育てママのお役にたてる、おうちの事で大切なこと、発信します！

#### 【高气密・高断熱は「家事がラク」になる】

近年の住宅は「高气密」「高断熱」をうたっています。差別化が難しい住宅産業では、その性能を数値で表して、性能競争のようになっていますが、性能数値を高めることばかりに集中して、大切な室内の空気の質を下げてしまったり、身体に触れる部分の内装材でコストダウンするのは本末転倒です。予算とのバランスをみながら適切な性能の住宅をつくるのが大切です。

では、気密性と断熱性能を高めた家の暮らしはどうなるのでしょうか。それはなんとんでも「家事がラク」になることです。

「高断熱住宅に住むママ100人に聞きました。暮らしてみても『変わった』と感じることは？」という調査があります。

これによると「家事がラクになった」が43%を占め、45%で1位の「高熱費が下がった」と僅差の2位でした。

具体的にどのように「家事がラクになった」のかというと、1つは「睡眠の質が向上する」ので、ぐっすり眠れて朝はスッキリです。しかも冬でも朝が寒くありません。布団からでてすぐに家事に取りかかれます。

また、冬にキッチンで換気扇をまわしても寒く無いので、朝から快適に家事をこなせます。

お風呂のカビも生えにくくなります。なのでカビ取りの手間が大幅にへります。気密性の低い住まいはなにげにホコリが入ってきます。気密性が高くなることでホコリの侵入も防ぎます。24時間換気設備でつねに換気をしますが、空気の入口にはフィルターがついているので余計なホコリが入ってきません。

何より家の中がどこも均等な温度になるので、トイレや洗面、廊下に行くにもストレスがありませんので活動的になります。これは高齢者にとっても大切なことですが、家での活動量が増えるので、それだけで筋力の低下を抑えられます。

当然ながら結露もしづらい家になるので、結露の水を拭いたり、カビのストレスからも開放されます。

家の温度が下がらないので、冬でも分厚い布団は必要なくなります。なにより季節によって夏用、冬用を使い分け、出したり仕舞ったりする必要がなくなります。

室内干しでも洗濯物が臭くならず乾くようになります。特に調湿効果の高い珪藻土や無垢のフローリングにすると効果絶大です。「花粉の時期に外干ししなくて済む」と高評です。

いかがでしたでしょうか。新築で高气密高断熱住宅に建て替えるのは、少しハードル高いかもしれませんが、マンションであればもともと気密性は高いので、断熱性能をあげるだけでこうした暮らしが手に入ります。

+-+-+-+-+ 【 あ と が き 】 +-----+

去年からサウナにハマって、各地のサウナを転々としています。以前は山登りが終わって下山の際に。近くの温泉に行くのがパターンでしたが、最近は「サウナの有無」と「そのサウナの口コミ」をしっかりチェックしています。脱コロナ禍になってきて、夕方の高速道路が渋滞するようになってきたので、サウナに入ってゆっくりし、渋滞が解消されてから帰宅するのが最近のパターンです。サウナには色々な文化があって、「熱波師」と呼ばれる、サウナの熱をタオルで飛ばしてくれるサービスがあります。先日のあるサウナはなんと熱波師が20代女子！素っ裸の男性サウナに物怖じせず入ってきて、アロマと音楽を使って熱波を届けてくれました！僕はというと端っこで内股のまま大人しくしていました笑

☆★♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪★★☆

家づくりをきっかけに「体と心がよるこぶ暮らし」を考える

創業 1657 年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

フリーダイヤル 0120-124-029 (11:00~19:00) <https://www.surugaya-life.jp>

