



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。

2世帯住宅はシニアとの同居になります。子育てママ世代にはわからないシニアの特徴や、気をつけたいことも知っておくことが2世帯住宅成功の鍵です。

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！

【シニア世帯の快適住宅とは】

2世帯住宅の設計で気にかけるのは「シニアにとって快適な住環境」です。今日はポイントを3つお話しします。

Point 1

年齢があがるにしたがって、より良い睡眠の為に夫婦別室というのが増えています。暮らし方や趣味などで起床時間や就寝時間が違ってくるというのが理由です。間仕切りや照明を工夫することで、気兼ねなくお互いの気配を感じながらマイペースで暮らすことも可能です。

また、部屋を温かくすることもシニア住宅ではとても重要です。WHO の報告によると、室内空気が冷たいことによる弊害は「肺の免疫力の低下」だと伝えられています。

床暖房やオイルヒーターなど、ふくしゃ熱による暖房が不快な風や乾燥からまもること、そして眠りの質も大きく改善することが、東京ガスと産業技術共同研究所の研究結果で証明されています。

Point 2

毎日の入浴はリラックス効果という点でもとても重要です。高齢になるほど入浴を面倒だと感じる調査結果もあります。ミストサウナは湯船に入らなくてもしっかりと身体を温められ、保湿効果もあるためにシルバー世代にはオススメなのです。

Point 3

こたつやホットカーペットなど部分暖房と呼ばれる暖房器具を利用している高齢者

ほど、室内での活動量が少ないという研究結果があります。

反対に、室内全体を暖房している家の高齢者は、活動量が増えるという研究結果もあります。

床暖房で部屋全体を暖めることは活動量の向上にも繋がりますし、家族が集いやすく、会話も増えることにもなります。

いかがでしたか？2世帯住宅だけではなく、ご自身でシニア世代を意識しはじめた方の家づくりにも是非参考にしてみてくださいね。

+-+-+ 【 あ と が き 】 +--+--+
 僕の趣味の1つに「登山」があることは、知っている方も多かもしれません。実はエベレスト界隈の山に体力があるうちに登ってみたいとずっと思っているんです。先日、友人の紹介で知り合った友人に「2月にネパールでエベレストのベースキャンプまで行くんだけど、どう？」と誘われました。僕としてはかなり心がざわついたのですが、最短で2週間！まだまだ仕事のこともあって残念ながら諦めました。実際に登る前に一度みておきたい！夢実現の為にイメージを脳に植え付けたい！そんな風におもっています。先日、中央道から東名の御殿場に行く道路ででっかい富士山を見ました。4000m弱でこのデカさ！エベレストはこの倍以上！どんだけ神々しいんだ！早く自分の目でみてみたい！という想いがさらに強まってしまいました。いつも思うのですが、育った環境に山がある人と無い人は、何か全く違う人間になる気がします。自然や神や、人類の英知を超えた世界をなんとなく分かっているんじゃないでしょうか？冬山に1人で入ると、なんとなくそこに近づける気がするんです。僕が山に通う理由はもしかしたらそこにあるのかもしれない。

☆★♪♪♪ 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

リサーチ 0120-124-029 (11:00-18:00) <https://www.surugaya-life.jp>

