

2018年
(平成30年)
July
(毎月1日発行)

ワコーズ通信



夏の暑さは窓でシャットアウト!

日差しも熱も入れない工夫を

日差しが強くなるほどに、室内の温度もどんどん上昇していくこの季節。夏の室内を暑くさせるのは、「窓から入ってくる日差しと熱」です。窓回りを見直せば、部屋の中がぐっと過ごしやすくなりますよ。

これで解決!
外付けロールスクリーン

写真提供/LIXIL



ロールスクリーンやオーニングなどで外側から日差しを遮れば、室内の温度上昇を抑えられる

これで解決!
オーニング



写真提供/LIXIL

これで解決!
ひさし



写真提供/YKK AP

日差しは窓の外でカット
夏場に室内に入ってくる熱の約70%は、窓からといわれています。いくら室内を冷房で冷やしても、窓に直射日光が当たれば、室内

の温度はぐんぐん上昇。夏の日差しは窓の外側でカットするのがポイントです。とはいえ、シャッターなどで遮ると、昼間から部屋が暗いままに……。そこで便利なのが、光を適度に取

After 日差しをカット!



快適!



窓の外にオーニングを付けるよ……

エアコンつけてるのに暑いなあ

外の熱を入れない 高断熱ガラス

ほかにも、窓ガラスを熱を通しにくいガラスに変えるのもひとつの手です。一般的に普及している「枚ガラス」と呼ばれる窓ガラスは、文字通りガラス1枚だけの構造。断熱性が低いので、熱をどんどん部屋に入れてしまいます。

でも、ガラスを2枚使った複層ガラスを選べば、2枚のガラスの間にある空気層が断熱効果を発揮。一枚ガラスの2倍、熱の流入を抑えます。

さらに、2枚のガラスの間に熱の伝わりを抑える金属膜を採用した高断熱タイプのガラスなら、断熱性は一枚ガラスの4倍に。部屋



これで解決!
高断熱ガラス

暖気

冷気

出られない!!

入れない!!



1枚ガラス

冷気

さようなら

暖気

おじやましめす

の快適な温度を保ちます。
部屋の内側からの遮熱でさらに快適

これで解決!
遮熱カーテン



遮熱効果をもつ繊維を使用したカーテン。太陽の熱を反射し、室内の温度上昇を抑える
写真提供/ワンダッシュ

今月の注目記事

- 2画 使いやすいキッチン収納
- 3画 質沢な浴び心地のオーバーヘッドシャワー
- 4画 調湿できる壁で年中快適
- 5画 災害に強い防災瓦
- 6画 泥棒に狙われにくい家
- 7画 心地良い寝室で快適な眠りを
- 8画 認知症予防にもつながる五感に響く家づくり



この人に聞きました
インテリアデザイナー
水口真理子さん

リフォームのお問い合わせはお気軽に!

千葉でリフォームといえば、
千葉のワコーズホーム株式会社へ
是非一度お問合せください!



屋根・外壁・耐震・防犯・トイレ・お風呂・
キッチン・介護リフォーム、太陽光発電・
IH・エコキュートなどオール電化も
すべてお任せ下さい誠心誠意対応いたします。

ワコーズホーム株式会社
0120-321-333
(受付時間 8:30~18:30 土・日・祝も営業)

対策に加えて、カーテンやロールスクリーンで窓の内側も遮熱すれば、室内の快適さがぐんと増します。最近では、遮熱効果のある繊維や、太陽の熱を反射する糸を使ったものなど機能性の高い商品が続々と登場しています。
窓回りで上手に暑さをコントロールすれば、エアコン効率も上がり、省エネにもつながりますよ。

パッと見えて サッと取り出せる 使いやすいキッチン収納

After



キッチン用品は種類も大きさもさまざま。必要な物が取り出しやすく、隅々までしまえる引き出しタイプの収納なら、キッチンでの作業が効率良くできます。

従来のキッチン収納は、引き出しタイプが一般的でした。奥行きがある分、一度奥にしまった物は手前から取り出すのが一苦労。また、立った状態では奥が見えづらいため、しゃがみこんで物を探すこともしばしばです。

使いにくかった 引き出しタイプ

最近引き出しタイプが主流になっていきます。全体が見渡しやすい、立ったままでも物が取り出せます。奥に置いた物もすぐに見つけられます。

使いやすい 引き出しタイプ

引き出し内部に浅い内引き出しが付いたタイプは、小物をしまうのに便利。写真A、深いほうの引き出しには、鍋やまな板など高さのある物を収納し、浅い引き出しに軽量カップやタッパーなどごまごましたものをしまおうと、キッチン回りがすっきり片付きます。

使いやすいを 追求したもの

また、引き出しが斜めに開くタイプは、全体がよく見えて取り出しやすいのが魅力です(写真C)。軽い力で引き出せるようになっており、子どもや高齢者でもラクに開け閉めできます。

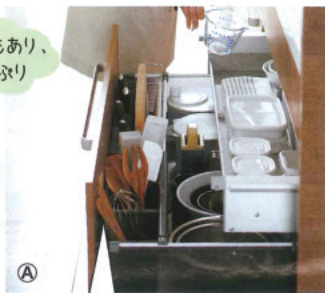
引き出しが斜めに開くタイプ



引き出しが斜めに開くタイプ。軽い力で引き出せるため、ラクに出し入れできる
写真提供/LIXIL

内引き出しもあり、 収納たっぷり

内引き出しにごまごましたものを収納できる
写真提供/パナソニック



高さのあるまな板も入れられる
写真提供/パナソニック

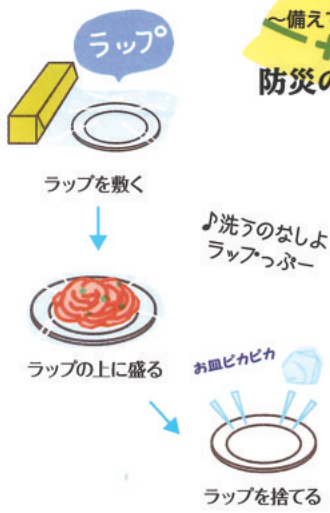


浮きあがるから取り出しやすい
写真提供/クリナップ

手前側のポケットが手元の位置まで浮き上がるため、使いたい物がサッと取り出せる
写真提供/クリナップ



～備えて安心～ 防災の心得



いろいろな使えて便利なラップ

災害が起こると水が出なくなる可能性もあります。水を多く使う皿洗いを頻繁に行うのは難しいでしょう。

そこでおすすめなのが、食品包装用ラップを使う方法です。お皿にあらかじめラップを敷き、その上に食品をのせます。すると、食後にお皿を洗う必要がありません。使い終わったらラップを捨てるだけ。汚れないので何度もお皿を使用することができます。

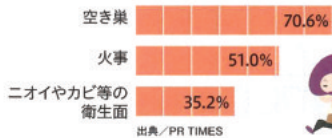
ラップの使い道はほかにもあります。ケガをした際に包帯代わりに巻くと、汚れや感染から皮膚を守ってくれます。また、寒いときに首元や手首に巻くと保温効果もあり重宝します。

ラップはいろいろな使い方ができるので、多めに備蓄しておくとお安心ですね。

暮らしのデータ

長い間自宅を空けるときにとる対策は？

Q. 長期間自宅を空ける際、何に不安を感じますか？



夏休みやお盆休みなど、長期の旅行や里帰りをする人も多い夏の時期。20代～40代の女性を対象に「長期間自宅を空ける時に感じる不安」について聞きました。断トツのトップは70.6%の「空き巣」。次いで「火事」、「ニオイやカビ等の衛生面」が続きました。

自宅を空ける際にとる対策としては、「戸締り、火の元の確認」など定番のものから「新聞を止めておく」「カーテンを少しだけ開けておく」「電気を1か所つけておく」といった「留守だと悟られない工夫」のほか、「管理人や近所の人に家を空けることを伝えておく」という意見がありました。

万全の防犯対策なら安心して休暇を楽しめます。

たっぷりのお湯で贅沢な浴び心地

オーバーヘッドシャワー



身体にくまなく吐水できる
大きめの散水盤。約100個
の穴から均等に散水される
写真提供/ナソニック

立ったままの姿勢で、頭の上から浴びることができるオーバーヘッドシャワー。まるで高級スパにいるような贅沢な時間を、ご自宅のお風呂で過ごしてみませんか。



Before
暑い季節になると、湯船につからずシャワーだけで済ますことも増えてきます。せっかくならシャワーだけでもリラックスしたいですね。オーバーヘッドシャワーなら、ヘッドが高い位置にあるため、立つ



After
全身を包み込む豊かな湯量

たままの姿勢で頭上からお湯を浴びることが出来ます。たっぷりの湯が全身を包み込むので、汗を流すだけでなく、すっきり目覚めたい朝やリフレッシュしたいときにもおすすめです。まるで高級スパにいるような気分になり、リラックスしつづ満足感も得られます。

両手が使えてのびのびバスタイム
通常のシャワーは片手で持つか、壁にかけて自分の体を湯水があたるようにもつていなくてはなりません。その点オーバーヘッドシャワーは湯水が真上から広い範囲で出るため、片手が塞がらずにのびのびとバスタイムを楽しむことができます。

節水を実現後付けできるタイプも
水道代が高くなるのでは？との声もありますが、心配はありません。シャワーから出る湯は空気を多く含んでいるため、節水効果も実現しているのです。また、大粒なのでしっかりとした浴び心地があります。設置方法は天井付けや壁掛け、シャワーバータイプがあります。後付けできるものなら、現在使用しているシャワーの金具に簡単に取り付けでき、大掛かりな工事は必要ありません。

この夏はオーバーヘッドシャワーでリゾート気分を味わってみませんか。



見た目にもすっきり収まる天井取り付けタイプ
写真提供/TOTO



後付け可能なシャワーバータイプ
写真提供/TOTO



Q フローリングの張り替え費用は？

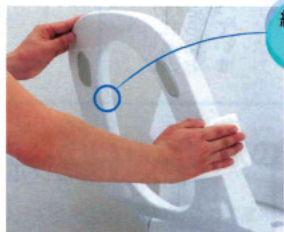
A 8畳で8~20万円が目安

フローリングの張り替えには、既存のフローリングをはがして新しいフローリングを張る「張り替え」と、既存のフローリングはそのまま上から新しいフローリングを張る「重ね張り」があります。

リフォームにかかる費用は、フローリングの種類やグレード、機能性などにより異なります。8畳の広さで、張り替えなら10~20万円、重ね張りなら8~18万円程度が目安です。

重ね張りは既存の床材をはがす手間がなく、はがした床材の処分費もかからないため、張り替えより費用を安く抑えられます。

工法	リフォーム費用(8畳)	工期
張り替え	10~20万円	2~3日
重ね張り	8~18万円	1~2日



継ぎ目がない!

便座の継ぎ目がないので汚れが入り込まず、サッと拭くだけできれいに
写真提供/LIXIL

一見キレイに見える便座なのに、裏返すと継ぎ目に汚れがたまり黒ずんでいる、ということはありませんか。継ぎ目の汚れは、細かいブラシなどでこすらないと落ちにくく、掃除に手間がかかっていました。

そんな厄介な継ぎ目なくした便座があります。お掃除はとっても簡単。汚れが入り込む場所がないので、ブラシでこする必要もなく、日常のお掃除はサッとひと拭きするだけです。さらに、便座の裏は防汚素材を使用しているため、汚れ自体がつきにくくなっています。

これなら、負担なくトイレがピカピカになりそうですね。簡単なお手入れで清潔が保てる継ぎ目のない便座は、忙しい人や家事に追われる主婦(主夫)の味方になってくれそうです。

お掃除ラクラク 継ぎ目のない便座
汚れがたまりやすい便座の継ぎ目は、トイレ掃除の厄介なところでした。面倒な継ぎ目をなくした便座なら、サッとひと拭きするだけできれいになりますよ。





パネルタイプ

ちょうどいい湿度に調節する壁材
写真提供 / LIXIL

ボードの表面素材に和紙織物を使用
写真提供 / 大建工業

タイルタイプ

天然の粘土を焼き固めて作られた壁材
写真提供 / LIXIL



木の板を使ったタイプ

杉やひのきの木目が美しい
写真提供 / 朝日ウッドテック



After



Before

湿度は高すぎても低すぎても嫌なものです。調湿壁材なら湿度を適度に調節してくれるので、一年中快適に過ごせます。

調湿でできる壁で年中快適

壁で湿度をコントロール

梅雨のじめじめ、冬の乾燥、どちらも抑えてくれる壁材があるのを存心ですか。湿度をコントロールし、日本の気候に適した快適な室内環境づくりをサポートしてくれます。

湿気を吸ったり出したりして調節

調湿壁材には、パネル状

のもの、タイルのようなもの、木の板を貼るタイプなどがあります。どれも、細かい穴がたくさん開いていて、ここで調湿します。

調湿以外の機能やデザイン性も抜群

調湿機能だけでなく、嫌な臭いや有害なホルムアルデヒドを吸着する機能、お手入れしやすい防汚機能がプラスされたものもあります。また、デザインも豊富なので、インテリアとしても楽しめます。

い、壁や天井に貼るだけで湿度を調節できるので、電気代も気になりません。

お手入れしやすいキッチン排水口

掃除にくい場所として「キッチンの排水口」を挙げられる方も多いのではないのでしょうか。以前は、網カゴの深いものが主流で生ゴミやぬめりがたまりがちでしたが、最近は浅型へと変化しています。

カゴを浅くすることで、ゴミをこまめに捨てるようになり、汚れがたまりにくくなります。また、スプーンなどの小物をうっかり流してゴミと一緒に捨ててしまうといったことを減らすことができます。



ぬめりのつきやすい従来型のトラップ
写真提供 / TOTO

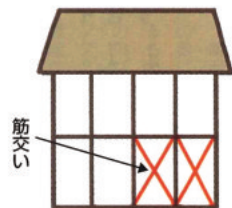


汚れのたまりにくい浅型の網カゴ
写真提供 / TOTO

気になるワード

筋交い

筋交い(すじかい)とは、柱と柱の間に斜めに入れる材のことです。筋違、ブレースとも呼ばれ、建築物の構造を補強し、耐震性を強める効果があります。建築基準法では、梁や耐力壁で十分な強度が発揮できる場合を除き、一定の割合で筋交いを設置することが義務付けられています。



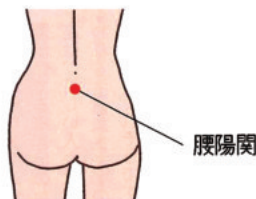
腰痛改善のツボ

●●● 腰陽関 (こしょうかん) ●●●

効能

さまざまな不調の原因となる骨盤のゆがみや、姿勢のくずれにおすすめのツボです。腰周辺の血行を良くするので、腰痛に効きます。

・腰痛 ・消化不良 ・生理痛



位置・押し方

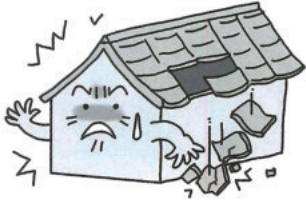
両手親指を腰骨のきわ(ベルトの高さ)にあてて、そのまま背骨に向かってスライドしていき、背骨にあたった所が腰陽関です。背骨と背骨の間のへこみにあります。親指、もしくは人差し指と中指で、心地良い程度に軽く押します。

※ 各よるこふ

健康のツボ

落下の心配いらず！ 災害に強い防災瓦

防災瓦じゃないと
台風で瓦が落ちることも



防災瓦なら台風でも安心

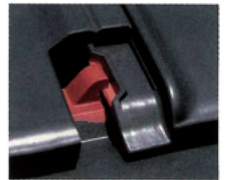
風格漂う瓦屋根はとても美しく魅力的ですが、ひとつ心配なのが瓦の落下です。防災瓦なら、瓦の良さを残しつつ、安心安全な屋根を実現してくれます。

災害に弱かった瓦屋根

地震や台風などの災害時に落下の危険があるのではないかと、瓦にマイナスのイメージをおもちではないでしょうか。確かに、一昔前の一般的な瓦は地震の揺れや強風で屋根から落ちてしまうことがあります。しかし、今はそんな不安を一掃する災害に強い防災瓦があります。

ロック構造で瓦同士を固定

防災瓦の多くは、瓦に爪やアーム状の突起を設け、瓦同士をかみ合わせて固定するロック構造になっています。下の瓦が上の瓦をしつかり押さえることで、地震や強風によるズレや破損、そして落下の危険性を大幅に減少させることができます。



瓦同士をかみ合わせて、しっかりと固定
写真提供/橋本



流線された形状の瓦でスマートな住まいを演出
写真提供/橋本

揺れにも耐えると実証されています。

雨水の侵入を防ぐ構造

さらに、雨水対策を施された瓦も登場しています。瓦と瓦の接続部に直接雨水

が流れ込まないような構造のため、躯体へのダメージを減らすことができます。また、和風のデザインだけでなく、直線的でスタイリッシュな防災瓦もあり、さまざまなタイプの住宅とマッチします。

ペットにも人にも優しいドア

冷暖房をつけているときや音が気になるときなど、部屋の扉を閉めておきたい状況は多くあります。しかし室内でペットを飼っていると、そう簡単にはいきません。うっかり扉を閉めてしまつて、ペットが締め出されたままになってしまふこともありますよね。

そんな困った！を解消してくれるのが、ペット専用ドアです。室内ドアの足元にペット専用のくぐり戸があるので、扉を閉めたままでもペットが足元のドアをくぐって自由に出入りすることが可能です。大きさは小型から中型までのペットが通れるものが主流です。樹脂製などの柔らかい素材なら、万が一、頭や尻尾が挟まつてしまつても安心です。



写真提供/大塚工業

ペット専用のくぐり戸が付いた室内ドア

扉を閉められれば冷暖房効率もアップするので、ペットドアはペットにも人にもうれしいドアですね。

エアコンのいない家

自然の仕組みを最大限に活かせば、エアコンなしでも心地良い住まいをつくりだすことができます。



環境エンジニア
山田浩幸

第12回
(最終回)

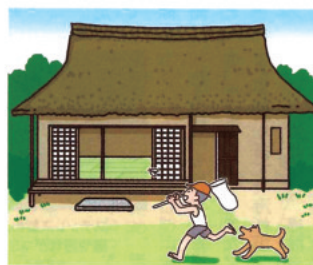
エアコンのいない家の正体

夏は太陽の日差し（熱）をさえぎり、室内に自然の風を通す。冬は太陽の日差し（熱）をとりこみ、室内の熱を逃がさない。

これまで 11 回にわたり、自然のチカラを利用して快適に暮らす方法をお話いたしました。これらの内容のほとんどは、決して新しい技術ではありません。先人たちが築き上げた日本家屋のつくり方を現代風にブラッシュアップしただけのものです。

地域ごとの気候風土に合わせ、建物のカタチ、間取りから考える——高温多湿な日本の気候条件下で快適に暮らせる工夫は、これまでの日本家屋

のつくり方に随所に詰め込まれています。家庭用エアコンの普及とともに忘れ去られた家づくりのノウハウを、もう一度思い出してみましょう。リフォームを行う際、これらのノウハウから1つでも多くのテクニックを盛り込められれば、必ずやこれまで以上の住環境を手にすることができます。



エアコンや換気扇に頼ってばかりの家づくりに、「なんだかちょっと違うかも？」とギモンを抱いている人は少なくありません。住まいというものの原点に立ち返り、自然のチカラに目を向けた、シンプルで力強い家づくりを目指していただければと思っています。

高い塀は逆効果! 泥棒に狙われにくい家

防犯性の高い安全な家作りを目指すなら、外回りの見直しも重要です。防犯のためには、適度に外から敷地内が見えるようにしておくほうが効果があります。



スリット入りのフェンス
すき間から
中の様子が見える
写真提供/LIXIL

敷地内の様子がわかる家が安心
不審者が敷地内に侵入できないようにと、高い塀で周りを囲うのは逆効果。塀が完璧な目隠しとなるため、敷地内に入った不審者にとっては好都合といえる



敷地内の様子がわかる家は、防犯対策の基本は、適度に外から敷地内の様子が見えるようにしておくこと。そうすれば、万が一怪しい人影が庭に隠れていたなら、外から気づいてもらえます。地域ぐるみでの防犯ができ、不審者が侵入しにくい家となるでしょう。



半透明のパネル
中の様子が
シルエットでわかる
写真提供/三協アルミ

光を通してシルエツトを映す
半透明のスクリーンパネルを使用したフェンスもあります(写真B)。外から見ると、中の様子はシルエットが映ります。

スリットでほどよく視線をカット
だからといって、敷地内が外から丸見えでは落ち着きませんよ。そこで、おすすめなのが適度に目隠しをしてくれるフェンスです(写真A)。細い縦のスリットが入ったタイプのフェンスは、柱と柱の間隔が狭く、眺める角度によって視線を程よく遮断してくれます。塀とは違い、通風と採光の役割も果たしつつ、防犯性にも優れています。

ツトが映る程度ですが、怪しい動きは外からもわかります。半透明なので、圧迫感がなく光を充分に取り込める、見た目も明るい雰囲気になるのがメリット。このタイプは風よけにもなるので、光だけを取り入れたい場合に最適です。
また、格子状になったフェンスに鉢植えを飾ったり、つる性の植物を這わせたりしても、ほどよい目隠しになります。生垣も防犯効果が期待できます。ガーデニングなど庭仕事が好きなお方にはおすすめです。

いつでも清潔なトイレノズル

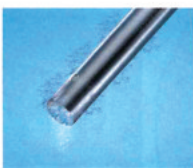
安心して使えるわ



使用後に除菌水でノズルを自動洗浄するため、ノズルはいつでも清潔
写真提供/TOTO

一般家庭にもすっきり定着してきた温水洗浄便座ですが、ノズル部分は、掃除がしにくく、きれいに使えているのか心配に思うことでもあります。
新しい洗浄便座には、ノズルを清潔に保つためのさまざまな工夫があります。使用前後にノズルを自動で洗浄する機能は、すでに多くの機種に導入されています。これにより汚れが付着しにくくなりました。なかには、除菌水でノズルの内側・外側を除菌・洗浄するものもあります。

防汚加工を施した素材や、ステンレスでできたノズルもあります。汚れが付きにくい素材なら、掃除もしやすく、いつでもきれいに使えます。
使用時以外はシャッターの奥にノズルを隠しておけるものもあり、ホコリや尿の飛び散りなどの汚れからノズルを守ってくれます。清潔な洗浄ノズルなら、安心して気分良く使えますね。



ステンレス製のノズルは傷や汚れが付きにくい
写真提供/サンニク

“適切な水分補給”が熱中症を防ぐ



梅雨が明け、本格的な暑さが始まる頃は、熱中症が起こりやすい時期です。

熱中症予防には体調を整えておくことが大切です。そして、最も気をつけたいのが「水分補給」です。喉が渇いてからではなく、“喉の渇きを感じる前”に水分を取ることが心げましょう。水分は、一気にたくさん飲むのではなく、こまめに補給するのがポイントです。

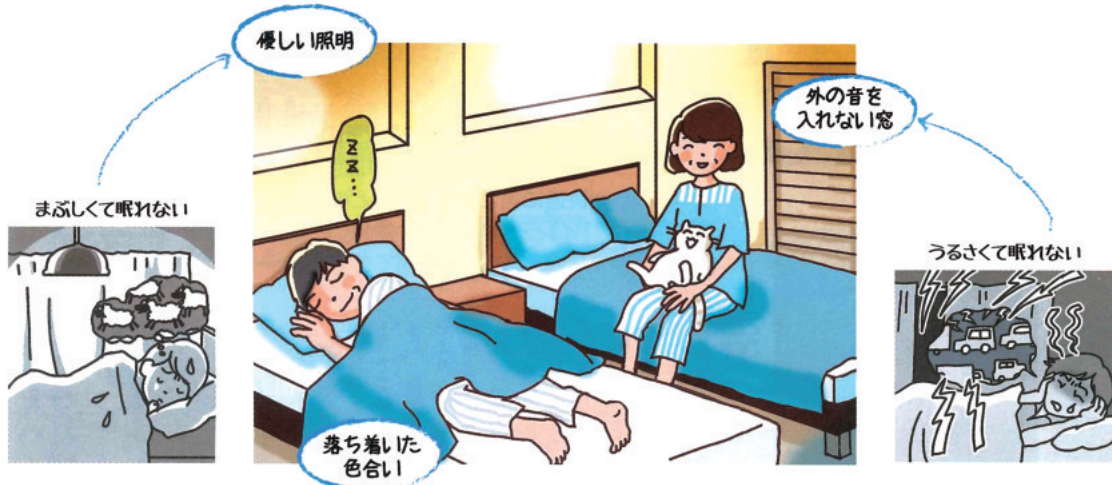
また、入浴時、寝ている間にも体内の水分は失われます。入浴や就寝の前後も忘れずに水分を取りましょう。

コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物やアルコールは、利尿作用があるため、水分補給にはなりませんのでご注意ください。普段の水分補給には水、麦茶など塩分・糖分・カフェインが入っていないものを選ぶとよいでしょう。



心地良い寝室で快適な眠りを

ポイントは「色」「照明」「防音」



夏の夜は寝苦しくて、ぐっすり眠れないという人が多いもの。心地良い眠りをサポートする寝室のつくり方の基本を知って夏の夜を少しでも過ごしやすくしましょう。

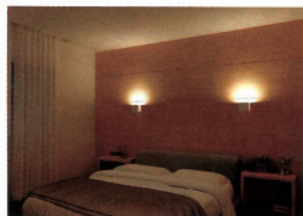
音と光の対策で心地のよい寝室に

心地良い眠りを誘う寝室には、さまざまなポイントがあります。なかでも効果的なのが、「色使い」「照明」「騒音対策」の3つ。色や照明がもつ効果を上手に利用しつつ、外部の音と光の影響を受けづらい環境をつくれます。寝室がぐっくと快適になります。

刺激的な色は避ける

まず、寝室に使う色は、赤やオレンジといった刺激の強い色は避けたほうが無難。オフホワイトやベージュといった中間色、ブルーやグリーンなどの寒色系の色のほうが、心が落ち着きやすくなります。色が与える心理効果は大きいので、壁紙やカーテン、

2 照明の効果で安眠



暖色系の灯りの間接照明でくつろげる寝室に

写真提供/コイズミ照明

間接照明でリラックス

ファブリック類を、こうした色を使ってコーディネートすれば、リラックス効果の高い寝室になります。

窓回りを見直して騒音対策

最後に騒音対策ですが、外からの音は、寝室の窓に

3 防音対策で安眠



写真提供/ YKK AP

内窓で外の騒音を軽減すれば、静かで安眠できる部屋に

シャッターを取り付けると音も光も遮るので、安眠効果が大きい



写真提供/ LIXIL



1 色の効果で安眠



アースカラーのような中間色は心を落ち着かせる効果がある

写真提供/リリカラ

次に照明ですが、灯りは青白い蛍光灯よりも、暖色系の白熱灯のほうがリラックス効果が高まります。さらに、むき出しの光源は脳を覚醒させるので、シェードで電球全体がカバーされたものや、間接照明を使うのがベター。

間接照明を複数配置したり、リモコンで調光できる照明なら、読書やリラックスタイムなど、シーンに合わせて明るさを調整できて快適です。

季節の行事

ふみつき
7月 文月
「土用の丑の日」

夏バテ対策にうなぎで滋養強壮

立春、立夏、立秋、立冬の直前の18日間を土用といい、その期間の丑の日が「土用の丑の日」です。「土用の丑の日」に梅干しやうどんといった「う」の付く食べ物を食べると病気になる、といわれていました。



そこで、江戸時代に鰻屋さんが「土用の丑の日、うなぎの日」という広告を出してブームになり、これが今でも続いているという説があります。

2018年の土用の丑の日は7月20日と8月1日の2回。抵抗力を高めるビタミンAが豊富に含まれたうなぎを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

認知症予防にもつながる 五感に響く家づくり

この人に聞きました

メディカルデザイナー

水口 真理子さん

2025年には65歳以上の高齢者5人に1人が認知症になるといわれている。認知症予防につながりつつ、認知症でも快適に過ごせる家とはどのような家なのか。独自のメソッド「インテリア医学®」を用いて院内空間をデザインする水口さんに、自宅にも応用できるリフォームのアイデアを聞いた。



水口 真理子 (みずくち まりこ)

メディカル・デザイン株式会社代表取締役。メディカルデザイナー。最先端の研究成果を活かしたインテリア医学®(高標登録済)で五感に響く理想の病院環境のデザイン提案を行う。インテリア医療・福祉施設専門のインテリアデザイナーとして活動するほか、医療福祉関連および企業・大学・各種専門学校・スクール向けのセミナー講師、商品開発コンサルタントとしても活躍中。

自然と触れ合える住まいが ストレスを大幅に軽減する

転倒防止のために
床や壁の柄はシンプルに

独自のメソッド「インテリア医学®」の観点から、病院環境をデザインされているそうですね。

水口 医療現場に求められるヒーリング効果を最大限に引き出せるよう、色彩・照明・音響・緑化・アロマといった五感に働きかけるデザインを提案しています。そのなかで、認知症の方々が生活する介護施設のデザイン提案も数多く手がけてきました。

五感が認知症に与える影響にはどういったことがあるのでしょうか。

水口 「安全」という観点でいえば、まず影響が大きいのは視覚かと思えます。認知症に限らず、高齢になると目が見えにくくなってきますよね。すると、色のコントラストが認識しづらくなっていく。そこで注意してほしいのが床です。床を見直すだけでも転倒による事故をぐっと減らせます。

どのような床が危険なのでしょう。

水口 まず避けてほしいのは、カーペットなどに多い、小花柄、水玉などの小さな柄物です。目が健康な頃は、こうした模様を「柄」として認識できますが、白内障や緑内障を患うとコントラストがよく認識しづらいため、小さな柄はゴミや小さな穴に見えてしまうことが少なくない。すると、かがんで拾おうとしたら、またごうとして転倒につながるのです。また、キッチンなどでよく使われる石目調の床材など光沢感のあるものも「滑りそうで危ない」と感じるのを避けたほうがいいでしょう。

床材は無地でマットな質感のものの方がいいですね。

水口 そのとおりです。ほかにも、ヘリンボーンなど複雑な貼り方の床は、目に入ってくる情報が多すぎて、認知症の方の混乱を招く恐れもあります。情報が多すぎること
は高齢者や認知症の人にとっては大きなストレス。そうでもなくとも、思うように体が動かないなどのストレスを常に感じているのに、住環境でさらにストレスを増やしてしまわないうちに、床や壁材は極力シンプルにしてあげてほしいですね。

段差をなくして安全に
庭に出られる工夫を

水口 ストレスを軽減すること
が、安全にも快適さにもつながるのである。

水口 認知症になると、イライラや混乱を招きやすくなりますが、ストレスが少なくなりしなら、穏やかに過ごせる時間が増えるはず。そういう意味で家庭でぜひ取り入れてほしいのが自然とのつながり。太陽光や風、グリーン、鳥のさえずりなど自然に触れることは、視覚に限らず嗅覚・聴覚にも良い影響を与えます。

水口 ベランダや中庭に出るだけでもストレスが軽減されるのでしょ。

水口 そうです。人間は自然環境と慣れ親しみたいという欲求をDNAの中に皆がもっている。そしてその欲求は、高齢になるほど強く表れるという研究結果もあります。ですから、ベランダや中庭への出入り口はできるだけ段差を作らず、安全に気軽に外に出



この病院では、天井に天窓から覗く木々の画像を貼り、自然の風景を取り入れている。

小さな水槽でも
脳が活性化

自然と触れることが、五感を刺激するんですね。

水口 一人でもベランダや中庭に出るのが難しいなら、アクアリウムを取り入れるだけでも変わるんですよ。アクアリウムは、小さな水槽であっても、水・魚・藻の動きなど、見ているだけで脳が活性化されるといわれています。ある介護施設で行った実験では、アクアリウムを設置したフロアと設置していないフロアでは、設置したフロアで生活している人のほうが認知症の進み具合がゆっくりだったという結果も出ています。ですから、予算が許すのであれば、リフォームで外との安全なつながりを確保してあげる、難しければ部屋の中に自然に触れられるものを用意するなど、取り入れられる範囲で自然との接点を増やすのが、家族みんなが快適に過ごせる家づくりのポイントだと思いますよ。

ワコース通信 次回予告 8月号

- 1面 365日いつもキレイなトイレ
- 7面 バリアフリーで安心を先取り

いいこといっぱいIHコンロ
お手入れラクテン! 浴室の排水口
使いやすくてコンパクトな手洗い
カバー工法で屋根をリフォーム
タイルでおしゃれにデコレーション

この人に聞きました
ペットが元気に過ごせる住まい
犬と住まいる協会
獣医学アドバイザー(獣医師)
天野 謙一郎 さん

好評連載

- 防災の心得
- 暮らしのデータ
- 健康のツボ
- 健康豆知識
- ここまでできる! マンションリフォーム
- 季節の行事
- 簡単クッキング

内容は変更の可能性がございます

本誌に掲載されている記事、写真等の無断掲載、複製、転載を禁じます。

簡単フッキング

【材料】(2人分)

レタス…大きい葉を4枚 わけぎ…3本
しらす干し…大さじ3 かつおぶし…お好みで
ごま油…大さじ2~3 塩…1/2弱

【作り方】

- (1) レタスは水気をよく切り、食べやすい大きさにちぎる。
- (2) わけぎは3~4cmの長さに切る。
- (3) 大きめのボウルにごま油と塩を入れ、よく混ぜる。
- (4) (3)に切った野菜としらす干しを入れ、全体を和える。
- (5) 皿に盛り、かつおぶしをかけて出来上がり。

しらすとレタスのサラダ

野菜を切って和えるだけの簡単メニュー。一度食べたらくせになる、おつまみにもぴったりのサラダです。

