

親子すまいかた教室

暮らしの中の家事の役割

監修 田園調布学園大学 山崎さゆり さん

食べるための家事

みなさんは、毎日きちんと食事をしていますか。もし丸一日何も食べなければ、お腹がすいてしまってやる気はでないし、力も入りませんね。食べて栄養をとることは、人が生きていく上で必要不可欠なもので、なくては生きてはいけません。また、何でもあればいいというわけではなく、栄養バランスのとれた食事は、健康的な心身を保つことにつながります。逆に、栄養不足や偏った食事、食べ過ぎは病気の原因になります。家族一人一人の健康や好み、食べる季節などその時々状況に合わせて献立を考えることは非常に大切な家事のひとつです。その他にも必要な材料をそろえるために買い物をして、調理したり、できあがった料理を食べるためには、器や箸(はし)、スプーン、フォークなどが必要ですから、前もって食卓にそろえておきます。汚れた食器やナベやまな板、包丁などの調理器具を清潔に洗い、次も使えるようにしておくことも必要です。こんな具合に、食事をするにはたくさんの家事をしなくてはなりません。また、食事は家族だけではなく、いろいろな人と食卓を囲むことで、より親しい間柄をつくることができます。たとえば、親戚やお友だちの家族など、大人数でわいわい言いながら食べる食事は楽しいし、思い出に残るでしょう。このように、食べる空間を居心地よくすることも、家事のひとつと言えます。

気持ちよく眠るための家事

前の晩、夜ふかしをして朝寝不足で起きると、一日中気分がすげれません。人は生まれてから死ぬまで、一生という全体の時間で考えると3分の1は眠っているんだそうです。ですから規則正しい十分な睡眠は、食事と同様に健康な体の元といってもよいでしょう。では、良い睡眠をとるためには、どんな家事が必要になってくるのでしょうか。まず人は睡眠中、たくさんの汗をかきます。ふつうの大人は、一晩で平均コップ1杯分の汗をかきといわれ、かいた汗をそのままにしておくと、布団やベッドがすっかり湿気てしまいます。湿気を含んだ寝具はカビやダニなどが発生しやすく、そのままにしておくと健康によくありません。安心してぐっすり眠るには、布団や毛布、シーツやカバーなどの寝具をいつも清潔にしておくことが必要です。また、カーテンや窓で外の光や音を遮(さえぎ)ったり、冬は暖かく、夏は涼しくといった具合に、湿度や温度、風の流れなどを調整することも大切です。毎日ちゃんと睡眠をとっていれば、落ち込むことがあっても立ち向かう気力が出たり、心のバランスを保つことにつながりますね。



身体を清潔に保つ家事

人が健康的に暮らすためには、身体を清潔に、衛生的に保つことが必要です。日本は高温多湿なので暑い日には汗をたくさんかいて、皮膚がベトベトになります。そこで入浴して、顔や頭、身体を洗います。そして身につける衣服も小まめに洗って、きれいにしておきます。入浴は汗や汚れが落ちて、さっぱりした気分になるだけでなく、身体全体が温まって気持ちよく眠ることができます。さて、お風呂に入った後、毎日清潔な服を着るには、どんな家事をしなくてはならないのでしょうか。浴室は、他の部屋よりも温度が高く湿気が多いことに加え、垢(あか)や石けんカスなどのカビが発生しやすい条件がそろっている場所です。このカビはアレルギー等の原因となったりします。そういった状態を放っておくと建物の寿命にも影響がでてきます。日頃のコまめな掃除に加え、通風や換気をよくすることが欠かせません。最近の入浴は身体を清潔にする衛生面だけでなく、リラックスするという精神面の効果も考えられ、浴室をくつろぐ空間にするための工夫も必要になっています。

心豊かなスローライフのための情報誌

木族の家通信 No.76

2015年2月1日号 (毎月1日発行)

家族が集う木の住まい
株式会社 **木族の家**
きぞく KIZOKU NO IE

毎日続けられる身近な省エネ術

暮らしは健康+省エネで!

ヘルシーな毎を送りながら省エネも。そんなウレシー情報をご紹介します。

1 お風呂は続け入り、ヒートショック予防を

寒い脱衣場で服をぬいで熱いお湯へザブーン。これはとても危険です。急激な温度変化によって血圧が上がったり下がったりして、心筋梗塞や脳卒中につながる場合も。こうしたヒートショックを予防するため、脱衣場や浴室はあらかじめあたためておきましょう。浴室が冷えないように家族が続けて入ると、省エネにもなりますよ。



2 ヘアケアにはドライヤーの使用を短く

髪の毛を洗うときは、まずブラッシングを。地肌の汚れが浮きあがって落としやすくなり、また、血行もよくなって薄毛対策になります。洗髪後は、タオルで水気を十分に拭きとり、ドライヤーの使用時間を短くしましょう。熱風で髪の毛が傷むのを抑えるとともに、ドライヤーは消費電力が高いだけに、省エネ効果が期待できます。



3 温水洗浄便座は使いすぎにご注意を

お尻を強い温水で洗い続けると、直腸の粘膜を保護する粘液が洗い流されて、粘膜が傷ついてしまうことがあります。その結果、痛みや便意の感覚が鈍って、便秘になる場合も。省エネのためにも、温水洗浄便座の水流は弱めにし、使用時間も短縮を。また、便座の蓋を閉めると放熱が抑えられ、電気のコストが改善できます。



4 電気毛布は長時間の使用をさけて

熱いものに触れなくても、あたたかいものが皮膚の同じ位置に長時間触れていると、ヤケドを負うことがあります。こうした低温ヤケドを予防するために、また、省エネのために、電気毛布や電気あんかなどは、身体がある程度あたたまった後電源をOFFに。省エネの代表、湯たんぽでも低温ヤケドになることがあります。ご注意ください。



5 電動歯ブラシの使いすぎにはご注意ください

虫歯や歯周病予防には、歯磨きが重要です。電動歯ブラシは、振動のほか音波や超音波で汚れや歯垢を落とすので、効果的です。ただし、長時間の使用はご注意ください。歯肉を傷つけたり、象牙質を削ったりすることもあります。また、歯ブラシの毛が開いていると振動などが伝わらず、電気のコストがムダになります。歯ブラシは定期的に交換しましょう。



現場実況中継

安曇野市穂高 Kさま邸 (新築・5月完成予定)



1. 基礎工事
K様邸、無事着工いたしました。これからよろしくお願いたします。着工前には地盤調査を行い、問題の無いことを確認、現在基礎工事に取り掛かっています。雪は積もっていますが、天候は快晴。コンクリート打設日和です。

東筑摩郡山形村 Kさま邸 (新築・5月完成予定)



1. ベランダ下地
ベランダは「適切な防水」と「水が溜まらない勾配」が重要です。防水はFRP防水、床だけでなく、多少の立ち上げが必要となります。写真の白い板のようなものが防水の下地兼立ち上げ部分です。この後、床部分に勾配をつけるための下地を組み、溝も設けます。

安曇野市穂高 Yさま邸 (新築・3月完成予定)



1. 左官工事
垂直の壁に、モルタルを付ける事は思ったより難しいです。試しに施工してみたところモルタルを左手台から右手コテへ、コテから壁面へ、コテから壁面に移動中モルタルが落下。熟練しないと塗れません。

安曇野市穂高 鍼灸院 (新築・3月完成予定)



1. 造作工事
造作工事が始まりました。窓枠を取り付けたところです。上げ下げ窓+FIXを3セット横並び。感じよく納まっています。鍼灸院なので、見た目も大事と思われれます。

松本市梓川 Tさま邸 (新築・6月完成予定)



1. 建て方
建て方を行いました。天気予報がコロコロ変わる中、雪は朝だけだと予想し、決行したところ...外れました。大雪まででは無いものの常に雪が舞う状況。続行は危険と判断し、午前の半日で作業を中断。怪我人が出なくてよかったです。



2.
翌日からは、天候にも恵まれ、引き続き作業を進めることができました。無事故もなく、棟上までいきました。
建て方無事終了、おめでとうございます。

現場のみなさん、お疲れ様です!!

完成見学会 たくさんのご来場ありがとうございました!



松本市岡田 (新築・12/27・28見学会)

ホッと落ち着く空間がほしい人のための

間取りのルール

--- 間取りの基礎を知ろう ---

② 動線とは

間取りを考えるのに大切なことがもうひとつ。スムーズに家の中を移動できるような「動線」です。動線とは、人がどのように動くかを図面上に線であらわしたものです。この動線をなめらかで動きやすくなるように設計することで、暮らしやすい家ができていきます。玄関からリビング、リビングからダイニングなど、実際に歩く場面を想像しながら考えてみましょう。

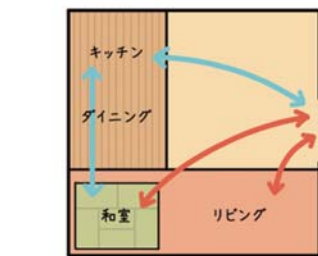
家の中での動線は「生活動線」とも呼ばれ、「表動線」、「裏動線」、「家事動線」の3つで構成されています。表動線とは、お客様など、家族以外が利用する動線のことで、玄関から各部屋へ移動するための動線を指します。一方、裏動線とは、キッチンに入出入りする動線や勝手口からの動線のことで、お客様にあまり見せることのない、プライベートな動線です。裏動線はおもてなしのための動線であるため、お客様の動きとぶつからないようにするのが基本です。表動線と裏動線が重ならないような設計をすることで、お客様も家族もそれぞれが不便な思いをすることがなくなります。

「家事動線」は、その名のとおりに、日常の家事で使う動線のことで、洗濯機から物干し場、キッチンからダイニングなど頻繁に使う動線は、移動しやすい設計しておくことで、家事の負担も軽減されます。

また、家族であっても、それぞれ利用する動線が違います。家族の1日の行動パターンを考え、もっとも快適な動線を考えるようにしましょう。

(次号へ続く)

押さえておきたい毎日の家事動線



お客様をお迎えする場合、玄関から各部屋の「表動線」に対しておもてなしをするため、キッチンから出入りする動線が「裏動線」

Point
表動線と裏動線は交差したり、重ならないようにするのがポイントです。