

健康住宅の間取り設計

建築サポート 高井

あなたや家族が健康に快適に暮らすためには健康に快適に暮らすための家づくりや間取り設計が必要になります。住環境はあなたが思っている以上にそこに暮らす人の健康に影響を与えます。住環境が良くなれば病気にもなりにくい。と言われます。

「がん」「脳卒中」「心筋梗塞」で多くの方が命を落としています。

この病気と生活習慣と住環境は大きく関係しているという事が最近分かってきました。

寒々とした脱衣室や浴室、トイレでヒートショックになり亡くなる人は今は交通事故を抜いて年間1万人以上になります。たとえば窓が小さい薄暗い部屋や風通しが悪いジメジメした部屋、壁が真っ赤な部屋、外の音が筒抜けに入る部屋、に長い間暮らすとどうなるか？人が健康に快適に暮らすには、間取りを基本に温度、湿度、色彩、音、臭い、外観デザイン、内観デザイン、ストレスなどいろいろな要素が関係してきます。新築して不健康になり病気になる。そんな家にならないための家づくりを考えて欲しいと思っています。

住環境から快適、健康に暮らすために出来るだけ簡素に分かりやすく部屋ごとに間取り設計のポイントを以下にまとめました。

寝室

1日の疲れを癒し活力を生む寝室に。

睡眠は健康と大きな関係があります。

良い寝室は良い睡眠ができます。

寝室の作り方は心地よい眠りと安らぎやくつろぎが自然と起るかどうか？

広すぎる寝室は不安感に襲われる場合もあるので注意が必要です。

狭すぎず広すぎず適度な寝室の広さでプランしましょう。

道路沿いの交通量が多い家は寝室の壁を厚くし、防音対策をやれば静かに眠れます。

リビング

くつろぎを与えるリビング。

ゆったりとしたリビングは疲れを癒します。

リビングが心地よい安らげる空間なら健康にも良いと言われていきます。リビングの位置はできるだけ家の中心に持ってくるようにしましょう。リビング階段は家族円満の秘訣です。

小さな家は家族が集まるリビングなどの部屋はできるだけ広く子供部屋などの個室は狭く設計するのが小さな家でも広く感じる家をつ

くるためのコツです。

キッチン。

家族を健康にするキッチン。

寒いキッチンは血液の流れを悪くし、血流が悪いと冷え性になり、冷え性の方は第一にキッチンを暖かくする必要があります。

キッチンがいつも寒いと、そこで料理する人の体を痛めその人が作った料理は優しさがなくなり料理がおいしくなくなり、家族もあまり食べなくなり健康を害う危険もあると言われていています。まずは暖かいキッチンにしたいものです。

ダイニング

良いダイニングをつくと家族での会話が弾みます。家族関係、感情面に良好な結果になります。テーブルやインテリアは楽しく食事ができる色合い、デザインを選びましょう。

ダイニングに食欲を奪うモノを置くと折角の楽しい食事が台無しになります。

子供部屋

生まれたばかりの子供は全てスキンシップによって色々なことを学習しています。

この幼児期からの成長過程の印象が快か不快かでその後の親子関係における重要な条件になると言われています。

西日が強く入る子供部屋は脳の働きを低下させ、集中力が続きません。

朝日が入る位置に子供部屋を配置し、朝の光に含まれている紫外線により人は活性化されます。また寒い足元は脳の働きを弱めますので、足元を暖かくして脳を活性化させましょう。勉強部屋の配色はブルー系、グリーン系が良いと言われています。

トイレ

トイレがきれいにおしゃれに整っているといろいろな不安や心配を消し去ることができます。トイレが汚いと人間はそれ自体がストレスになりそこから早く出たいと思うようになります。公衆便所に入り便器が汚れているとそこで用を足す気にはならないものです。

不快感と緊張を生み排泄機能を妨げます。

トイレに綺麗な花や落ち着いた絵画、趣味の品を飾れば心もリラックスします。トイレを問題の位置に配置した家は経済的に行き詰るとも言われています。玄関から直接見えるトイレの配置などは最も良くない例です。

浴室

明るく清潔感があり、暖かいバスルームにする必要があります。バスルームでくつろぐことができれば一日の疲れを取ることができます。寒く見えるバスルームは危険です。寒色系の色づかいでつくられたバスルームは見た目では体感温度が下がります。視覚温度というのがあり寒々に見えるだけで血管の収縮が起こります。もちろん実際の温度が寒いことで2重の寒さが襲います。大きめの窓も外から見える場合は大きなストレスになります。

注文住宅は間取りを自由にできる反面、間違った間取りにすると一生後悔します。

間取り設計には十分な時間をかけて心身共に健康に暮らせる間取りを作りましょう。

階段

階段の位置が悪いと行動力が落ちます。

階段は1階と2階をつなぐものです。人に例えれば頭と足をつなぐ、背骨、腰のような役目です。背骨や腰がしっかりしていないと動きが鈍くなると同じで階段の位置が悪いと人の動きが悪くなります。

階段の上り下りで足腰が鍛えられて老化予防にも良いと言われます。

動きが良くなる階段づくりのポイントは高さ、広さ、明るさです。

上がり段の高さが適切かどうか。経験値では蹴上の高さは20センチ程度が望ましいと思われます。

間取りだけを気にかけて階段の位置をあまり考えないと思いがけない位置に階段を設置することになり、狭く、暗く使い勝手が悪い階段になります。いい階段を作りたいなら階段の位置を最初に決める位の気持ちで設計をすると間違いなく良い階段になります。

廊下

廊下が暗い、狭い、長い家に暮すと気持ちが暗くなってきます。廊下が家を横断すると家族関係が悪くなると言われています。

廊下が多く個室化した家は家族との会話やコミュニケーションが少なくなります。そういった理由からです。照明は吊り下げ式よりダ

ウンライトの方が圧迫感が無くてもいいでしょう。

暗く狭い長い廊下のメリットは何もありませんので明るい広い、短い空間を作り廊下の役目を持たせてはいかがでしょうか。

健康住宅を希望されるなら足が冷える、寒い廊下は作ってはいけません。

外観

外壁や屋根は住宅の中でも一番自然環境にさらされている場所です。

雨風に耐えることは勿論ですが、強烈な夏の暑さや寒さに対しても耐久性があり劣化しない素材を使う必要があります。

また外観デザイン次第で月日が経っても重厚な趣のある外観になりますし、逆に新築後数年で外壁が汚れ汚くなり見た目デザインが悪くと安っぽい家にもなります。

毎日目にする外観が良くないと気持ちも優つになり人も呼べない家になります。友人、知人に自慢できる見た目や好きな外観にすることで毎日の生活が楽しくなるそんな外観デザインにしてください。

以上健康住宅のための設計ポイントはいかがでしたでしょうか？

納得していただいた部分や共感できない部分も確かにあるかと思いますが、そこに暮す人の健康には間取りだけではなくどのような住

み心地にするか？どのような素材を使うか？どのような住宅性能にするか？どのような機能を住宅に持たせるのか？そして見た目、デザインも大事だという事がお分かりだと思います。

特に今までの住宅は見た目、デザインより住宅の性能や機能が中心の業界で見た目やデザインの技術が建築業者にはなく、後回しになっていた感じがします。今もそのような傾向が強い業界です。

しかし、本当の健康住宅をつくるには見た目、デザインも断熱性能や耐震性能と同じ位、それ以上に大事なことだとお分かりになったと思います。

建築サポートでは健康住宅のための間取り設計も専門の設計事務所と協力して作っています。設計費用は掛かりますが、その費用を掛けてでも健康住宅のための設計をされてみてはいかがでしょうか。

家づくりには大きな費用が必要になります。できるだけ安くしたい。出来るだけ自分のこだわりの家を建てたい。そういう気持ちはよくわかります。だからこそ、建築費用をどこに優先的に使うのかが大事になります。健康住宅の間取り設計にはそれだけの価値があります。(間取り設計とは住宅の設計図全てのことを言います)