

2011.8.1

Contents

快適な住まいづくり

HABITAな風景

住まいは巣まい

キニナルマドリ

住まいのオーダーメード館403

住まい文化の栄

住健住康

Green Earth

office HABITA

豆ハビ

5th ROOM

連載



HABITAな風景

包まれて、守られて

まるで森の中の家
そんな家にしたくて、
庭に木を植えてきた。
夏には日差しを和らげる
木陰をつくり
冬には葉が落ちて
太陽の光を家の中まで
届けてくれる。
わたくしあちの暮らしを
包み込む家
その家を包み込む木々
その木々を包み込む森
たくさんのものに
守られて
今日も暮らししている。
家族と、家と一緒に
成長して歴史を刻んでゆく
寿命の長い木だからこそ
できること。

三澤 千代治の
住まいは巣まい

太い柱、太い梁



東北の復興を願い、何かできることはないかと、常々思っています。

梅雨の中、ふと思いつき、今回の被災地で残った建物を見にいってきました。木造建築物では、主に、寺社仏閣が残っていましたが、中には古民家も、津波で流された街に、ぽつんと一軒残っていました。よく見ると、真壁の本建築で、柱と梁が太く骨組がしっかりとしていました。

HABITAを開発する際、日本は無論、世界中の古民家を調べ、その特長に学んだ通りでした。



あらためて被災地の皆様の復興を、心から願っています。

(MISAWA・international 社長)

Weekly HABITA 056

快適な住まいづくり

見本

住まいづくりを進めるきっかけには、いろいろなことがあります。たとえば子どもへの成長など、現在の住まいが「心の棲」になった話はよく聞かれます。他に人生の目標にしている人もいれば、家賃を払うよりも得だと考える人もいます。老朽化も良く聞かれます。そして誰でもができれば安全で快適な住まいに住みたいと考えます。今回は、住まいづくりの中でも快適性について考えます。

住まいの性能と機能

安全で快適な住まいとは、どのような住まいでしょうか。大震災以降は特に安全性が求められていると言います。中でも、住宅だけではなく地盤や災害の起こりにくい地域が注目を集めているようです。こんな時にはいつも、住宅では耐震性が問題となります。

一方、快適性についても、夏と冬にすこしやすい家と言えば、多くは断熱性などが問題となります。最近では省エネルギー性能として語られ、国の基準も性能を評価する方向にあります。

しかし快適性については、性能だけで計れない要素もたくさんあります。たとえば地域の気候条件によって快適さ

が変わる以上に、家族の暮らし方によっても変わります。性能は押し並べて均一的に判断をするものであり、強度などの安全性は評価できても、快適性は少し勝手が違うと言うことです。

お風呂やキッチンが老朽化してきたとか、モノが増えて収納が足りないと話しても性能の面だけでは判断できません。そしてそれも立派な住宅取得のための理由にもなっています。

同様に住宅に付随

する設備機器も、毎年のように新しいモデルが出て進化しています。エコポイント家電が普及したように、新しい機器は省エネルギー性も高まり環境貢献もできます。実は住宅の断熱性よりも、こうした家電の省エネを進めた方が効率も良いと言われています。つまり住宅内に設置される機能性機器によって、住まいの快適性が保たれている部分が多いと言うことです。住宅の基本的な要素は、性能と機能とデザインで決まります。住まいの快適性については、機能的な側面から考えてみましょう。



快適な住まいづくり

暮らしやすい家とは

暮らしていく快適に過ごせる住まいには、どのような環境が整っているのでしょうか。安全性などの性能面以外にもたくさんの要素があります。

住まいの快適性を大きく分類すれば、温熱、空気、水、光、衛生、作業、収納、家具に分けることができます。下記の表に、さらに細分化した要素の一部を表しました。暮らしが快適であると言うことは、これらの要素ひとつひとつに満足感が得られなければなりません。

「住宅とは、構造とマシーンでできている。」と表現した人がいます。構造である柱・梁に、包み込むように被覆をするのがエンベロープで、両者によって空間ができ、そこにマシーンとしての機能性を入れれば住宅ができると言ふ意味です。構造とエンベロープで住宅の性能が決まるところは、まさにマシーンで機能が決まります。基本的な性能が守られていれば、それぞれの家庭の暮らし方の事情に合わせて快適性は選択をしながら調整することができます。

しかし逆に言えば、さまざまな設備機器のスペックをしっかり知つて、使いこなさなければ快適性を享受することはできません。住宅の建設に日頃から携わっている者は、それなりに多少の知識を持つてアドバイスしてくれることもありますが、すべてを詳しく説明できることは至難であると言えます。ましてや、こうした設備機器は日々進歩で進化しています。常に更新し

温熱の快適性	断熱と遮熱 温度と輻射熱 熱容量と保温 体感温度 ヒートショック 冷暖房効率
空気の快適性	温度と湿度 結露と調湿 換気システム 換気回数と熱交換 空気浄化
水の快適性	給水と排水 給湯 浄水 雨水利用
光の快適性	日照と日影 採光基準 遮光とカーテン 光の成分と効果 照明 明るさと光の質
衛生の快適性	洗面 洗たく トイレ 浴室
作業の快適性	調理動線 シンクの作業性 コンロの作業性 キッチン 家事動線
収納の快適性	集中収納と分散収納 使用頻度 捨てる技術
家具の快適性	家具と部屋の機能 テレビとステレオ ハレとケ

ながら、最新の情報を整理することも欠かせません。

大切なのは、快適性を保つための昔からの知恵を知ることです。大震災の避難や計画停電の実施によって、設備機器に頼りすぎる危険性も指摘されました。文明的な生活よりも、文化的な生活が見直されているのです。暮らしやすい住まいを得るために、こうした勉強も欠かせないことです。

温熱と空気の快適性

たとえば現代における温熱の快適性は、最終的にはエアコンの性能にかかります。高断熱・高気密であることが条件のように考えられていますが、実は空気の温度だけでは、温熱の快適性は達成できません。

たとえば夏の冷房ではエアコンの吹き出し口近くはむしろ寒く感じてしまします。エアコンは進化し、今や人の存在を感じし吹き出す方向から強さまでをコンピュータで制御してくれます。

また、家全体の断熱性を高めて、ヒートショックが起きないように住宅内全体の温度をコントロールして冷暖房効率を高めています。

しかし人間の感じる体感温度は複雑で、長時間同じ環境にいると熱く感じてくるものです。実は、時折ふと涼しさを感じるようにすることで、実際の気温はエアコンより高くて涼しく感じているのです。

よしずをかけたり、ツル性の植物を育てたりすることで日陰をつくり、風が吹いて風鈴が鳴る瞬間は、肌にかけた汗が蒸発することで気化熱が奪われて涼しく感じています。

同様に空気の快適性も、結露を排除することばかりが快適性ではありません。むしろ、結露を促すことを優先的に考えている機器もあります。夏に除湿をすると涼しく感じます。大きな面積で滝のように結露を起こせば、汗の蒸発が促されるので涼しくなります。この時の気温は決してエアコンの設定ほどに低くする必要はなく快適な涼しさがえられます。むしろエアコンに頼った冷房は、実は空気の環境としては、決して最適と言えるものではないのです。機能の選択と言うのは、片方に頼らないことを考えなければなりません。

光の快適性

新しい住まいに求める快適性として真っ先に上げられるのは日当たりと風通しです。風通しを求めることを考える時には、高気密が必ずしも役立っているわけではありません。

一方の日当たりも、夏場に太陽のエネルギーを受け過ぎては問題があります。光の環境についても適度が大切です。夏場に日差しを遮り、冬には日差しの暖かさの恩恵を受けるように、日本の家は深い庇を作っていました。高断熱・高気密を進めたことで、こうした工夫が必要なくなっているわけではありません。むしろ、高断熱・高気密が極端な環境を生みだしかねない場合もあるのです。

一方、人工的な光である照明はLEDの時代を迎えて、大きく変わろうとしています。照明の器具が小型化することによって、さまざまな組み合わせの光を求めることができるようになりました。ただ明るければ良いと言う時代から、色温度や演色性と言う、光の質そのものを考えて快適性を追求することができるようになってきました。さらには小型化によって、さまざまな部位に照明を配置できるようになりました。

それに加えて、大震災後の計画停電と節電が実施されるようになって、明るさに対する感覚が変化してきました。現代日本では住宅の中をいたずらに明るくしてきました。世界でも稀な住宅の光の環境をつくりだしてきたのです。しかし、歴史の中では、むしろ闇を楽しむことのできる民族でした。

谷崎潤一郎の「陰翳礼讃」に、そのことが書かれています。漆器や陶磁器の光沢を楽しむには、和室は反射の少ない木と土の壁でつくり、闇の中にこれらの器を浮かび上がらせるところで映えるのだと言います。

実際に明るさが半分ほどになったビルのロビーや街中を歩いていても、不都合を感じるのではなく、今までの明るさに対して、無駄なことをしていたと感じている人も多いようです。快適性と言うのは、慣れてしまえば気づかないことでも、ちょっとしたきっかけで変わることもあると言うことです。

作業の快適性

その意味では、常に快適性は変化の途上にあると言えます。これからも

変わってゆくことでしょう。作業の快適性が多く求められるのはキッチンです。現代の女性の身長が伸びたことや、男性もキッチンに立つことなどから、キッチンの天板の高さは昔に比べて高くなりました。この高さのためにキッチンを変えたがる人もいます。

その高さで取り上げられるのはシンクを使う時です。洗い物をする時の高さに合わせておくと腰を折る必要がないので、負担がなく疲労度が低減され腰を守ることができます。しかし、コンロに関しては高くなつたことで、高鍋を使った時に使い回しが悪くなつたと感じる人も増えてきました。

同じキッチンの中でも、作業が違えば高さの快適性も違うのは当然のことです。しかし残念ながら、まだまだ、こうしたキッチンの快適性を標準的に組み込んでいる商品は出ていません。しかも新しい家を建てる際にあらかじめキッチンの高さをここまで仔細に検討する人は少ないものです。実際に建てて暮らして作業をしてみても気づかない場合も多くあります。不快さに気づかなければ、それは快適

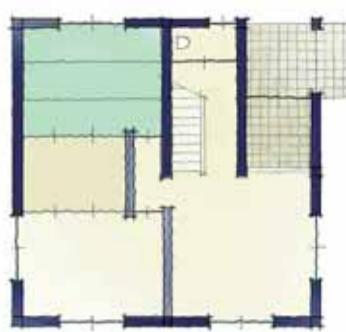


性が損なわれているとは言えません。しかし一度、それを知れば快適性と言うのは損なわれてしまうと言うのも、快適性の難しい側面です。最近では建設会社の大工工事で、手作りのキッチンを作る人たちが増えているのも、こうした快適性が少しづつ気づかれ始めているからなのでしょう。

同じように、収納もただ広くつくれば良いと言うものではありません。収納のテクニックを習うサークルも開かれ、捨てる技術を磨く人たちも出て来ています。

住まいの快適性は、求めればきりがないでしょう。逆に求め続けることも大事です。求めれば求めるほどに、改善して快適さは解決してゆくからです。しかし、大切なのは住宅そのものの原因に結び付けないことです。住宅の性能で快適さが保たれるのではなく、多くは住宅の機能で快適さが担保されているのです。

キナルマドリ



1階 15坪



2階 20坪

家の中の明るいところ

日本ではマンションは上に行くほど価格が高くなります。上階ほど良い景色が手に入るからでしょうか。

実は戸建て住宅の1・2階も同じです。マンションの生活を経験している人ほど、実は2階の明るさに目をつける傾向があります。そして不思議と明るいところには人が集まります。

加えて天井裏の高さの解放感や広さを考えたら、快適な暮らしはこんな家にあるのかも知れません。



住まいの
オーダーメード館

ケアハウスキッチン

お年寄りが楽しく、安心して使える専用キッチンで、開発コンセプトは、便利さ・使いやすさ・バリエーションの3つのキーワード

です。

便利さはIHヒーター、電気温水器、サイドキャビネット等のオプション。使いやすさはシングルレバー水栓等。バリエーションはハーフタイプ、フルタイプ、36色カラー対応等。

実際の生活シーンにあわせることを優先しシンプルに仕上げています。

具体的には手が届きやすい浅めのシンク、使いやすいシンク位置。ステンレストップ面の高さは低めの高さ

730mmで車椅子に乗ったままでお茶の準備や洗い物ができます。

安心・安全の太めの補助手すりをオプションにしたり、コンロはあえてつけずにコンセントを付け電気ポットでお湯を沸かすことができるようにして利便性を追求しています。

住まいのオーダーメード館 403

東京都新宿区新宿1-2-1-1F
<http://order403.com/>

403



サイズ: 間口は、90cm・105cm・120cm・150cmの4サイズ
商品価格 お見積り
403掲載商品No. G-0205_020

住まい文化の栄

ヨイトマケの技術

昭和39年に、美輪明宏氏が歌つた「ヨイトマケの唄」が後に大ヒットしました。「ヨイツと巻け」のかけ声で綱を引いて働いたことから、ヨイトマケとは工事現場の労働者を指します。美輪氏はこの労働者を讃え励ますために唄を作り歌つたのです。工事現場に入ると、今でも掛け声を聞くことがあります。特に建て前の時など、力を合わせるときに使われます。このかけ声の中にも、実は大切な技術が隠されています。現代のようにマニュアルをつくることもなかつた時代に、この労働歌がマニュアルであったと言うのです。

それを語るのは、日本の伝統の刀剣刀鍛冶の例にあります。砂鉄から精錬し叩いてつくる日本刀は、その切れ味も含めて世界一の刀剣です。なかなか量産ができるものではありませんでした。この生産工程の中で炉に空気を送る「ふいご」に革命が起きます。1人の力で動かしていたものを、天秤棒の両端を2人で作業することにより風量を格段に増したのです。これによって日本刀の生産性が高まりました。

この時、2人でふいごを動かすのに、息を合わせるために唄が歌われて



いました。まさに労働歌です。そして絶妙なことに、刀鍛冶の取りかかる工程に応じて、この唄が決められていました。高温が必要なときにはテンポのよい唄が歌われ、温度を押さえるときは緩やかな唄が歌われたのです。つまり刀鍛冶の工程に必要な温度が、労働歌の種類によって受け継がっていました。まさに現代のマニュアルがこの唄の中にあったのです。

「エンヤコラ」「ヨイトマケ」と言う、声が聞こえたらそこには古人の知恵が隠されていると、考えながら聞いてみてください。

住 健 住 康

じゅうけんじゅうこう

血圧を測ろう

本

体の健康状態を測る指標のひとつとして血圧があげられます。あなたは家族の血圧を知っていますか。特に、自分の親の血圧を把握しておくことは、親の健康管理にも親孝行にもつながります。

高齢者にとって血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞などさまざまな病気の原因となります。また、薬を服用している場合、その治療効果をみていく上で、日頃から継続的に血圧を測ることは大切です。

今の血圧計は、昔のような手動式で場所もとるようなものではなく、デジタル式で操作もボタンを押すだけと、高齢者でもとても簡単に計測することができます。手首で測定するものもありますが、誤差が出やすいので腕に巻くタイプのものがよいでしょう。

そもそも、血圧とは心臓から送り出される血液が、血管壁を押す力のこと。この数値が慢性的に基準値より高



い状態を高血圧といいます。血圧が高くなると、血管に常に負担がかかるため、動脈硬化が進み、血が固まりやすくなったり、血管が破けやすくなったりした結果、心筋梗塞や脳卒中などを起こします。さらに、近年血圧は認知症の発症とも関係があることがはつきりしてきました。血圧が高い人に、認知症が多く認められているのです。これらの病気は寝たきりの原因になる可能性があります。そのため、血圧の管理は非常に重要になります。

ただし、血圧管理の難しいところは、自覚症状と一致しないことです。例えば、頭が痛いからといって、血圧を測つても血圧が上がっているわけではありません。だからこそ、日常的に血圧を測るのが健康管理の第一歩となるのです。

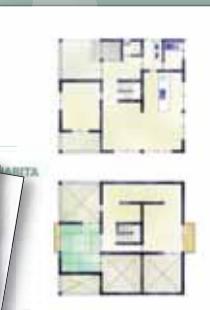
現在の家庭血圧の基準値は、高いほうが135mmHg未満、低いほうが85mmHgです。血圧計で血圧の変化を毎日チェックできるようになれば、健康への関心も高まるので、食べ過ぎや、塩辛いものの過剰摂取を控えるようになります。

また、血圧を下げる薬を服用しているなら、飲み忘れもなくなるでしょう。

アンケートにお答えいただいた方に

お部屋のレイアウトやインテリアのコーディネイトに役立つ、「HABITA ドットシート」を20名様にプレゼント！

プランづくりに挑戦！



HABITA ドットシートとは
このシート上に実寸の1/100の縮尺で間取り図(プラン)を描いていただき、お持ちの家具の寸法をはかつて手描きで配置ができます。
購入予定の家具を自由にレイアウトしたり、間取りを考えたりと、新しい家づくりに役立ちます。

応募方法

官製ハガキに(1)住所・氏名・電話番号(2)年齢(3)職業(4)性別(5)本誌以外の購読誌(6)今までのおもしろかった記事とその理由(7)その他特集してほしい記事や内容など、以上をご記入いただき、下記係までご応募ください。
当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1
MISAWA・international株式会社
「Weekly HABITA プレゼント係」



森林王国日本の歴史〈1〉

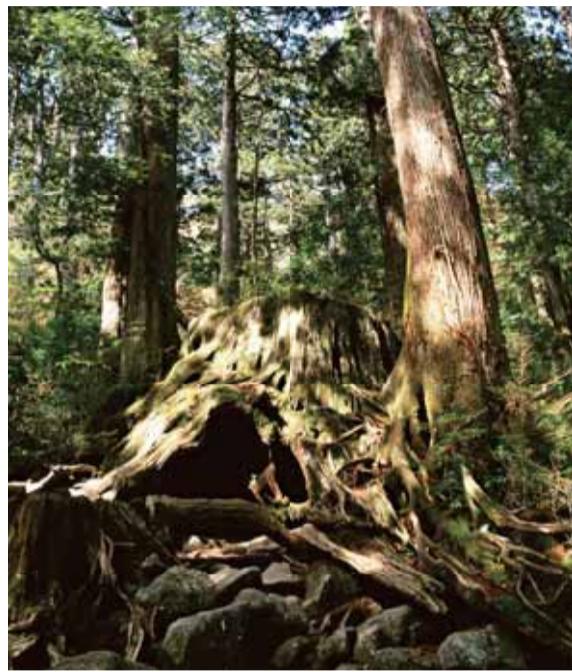
日本は北海道から沖縄まで、南北3000kmに及ぶ列島で、寒帯林から温帯林、暖帯林、熱帯林まで、多様性のある森林があり、約4,000種類の種子植物あるといわれています。そして、日本人は、古代から、森林と共に暮らす様々な知恵や工夫で、森林を大切にしてきました。その歴史の一部を紹介します。

縄文時代、紀元前4500年頃、森林伐採の過程で食糧となる栗の木を残していく結果、クリ林が生まれる。(福井県鳥浜遺跡、青森県山内丸山遺跡)

紀元前3000年頃、優良果樹を選択的に残し、その幼樹を育成したと考えられている。保護管理されたと思われる大型栗の林。(岡山県南方前池遺跡)

紀元前1000年頃、西日本において森林焼却による移住地造成と焼き畑耕作が行われていたと考えられる。(福井県四箇遺跡)

弥生時代、紀元前100年頃、農耕による栽培技術の進展は、樹木にも及び果樹栽培が行われたと



考えられている。梅、桃、杏の栽培(山口県岡山遺跡)

100年頃、木材需要の増加で森の伐採も多くなり、洪水が発生しやすくなってきた。

2000年以前から日本では、植林と伐採のバランスが求められていたのです。



HABITA京民家

京都にある提携企業HABITA京匠さんのモデルを訪れた。

京都特有の歴史的伝統家屋である町屋を彷彿させる外観。聞いてみると伝統家屋に熟練した「大工」「左官」「瓦」の職人と、著名な建築家たちによってプロジェクトが組まれたものであるという。玄関を開けるとたたきの土間。^{たたき}三和土は伝統工法の一つで、セメント等が使用されていなかった時代に地面を固めるために使っていたもの。職員さんが手を痛めながらひたらいたたいたという。

玄関に足を踏み入れた時の土のあたたか味は他で感じる事は出来ない仕上



がりとなっている。土間とリビングを仕切るのは障子。世界的に活躍される和紙作家の堀木エリ子先生が特別に作ってくれたものだ。京都出身の堀木先生が京町屋HABITAのコンセプトに賛同され、和紙を身近に感じてもらいたいという思いから実現したという。その他、壁は食べられる漆喰を使用し、床は無垢の檜、杉を使うなど仕様に対しても天然素材にとことんこだわりぬいている。

その想いを吉田社長は次のように語った。「作るからには、永く世代を超えて愛される住宅を。美しい京都の町並みに寄り添った住宅を作りたかった。」と語られた。

住まいづくりにちょっと役立つドキュメントTV

HABITA/TV

[HABITA/TV](#)



詳しい内容は、HABITA/TVの4ch、『住宅実績』で紹介しています。

www.habita200.jp/

第56号 2011年8月1日 発行:MISAWA international株式会社 ☎ 03-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1

TEL.0120-420014

100円



ウォーターガーデンの世界

クロード・モネのという印象派を代表するフランスの画家はみなさん良くご存知と思います。

そのモネが最も愛したのは日本の風景であったと云われています。

彼はジヴェルニーに移り住んだ後は、エプト川の水を引き込み池を作り、そこに日本風の橋を作り睡蓮をモチーフに見事な絵を描き続けました。睡蓮の季節になるとその周辺は見事な緑で彩られます。湿地植物も含めての岸辺植物。菖蒲やガマ、杜若、蓮のように水底に根を張って茎や葉や花を水面から

突き抜けて育つ
抽水植物。睡蓮、ジンサイの

ように水面に根を張る
が水面上に浮かせて育つ浮葉植物。マコモ、バイカモのように水の

一番風が気持ちよく通り抜けるか、試してみよう。そこに風鈴を吊るせば、もっと涼しく感じるよ。

中で葉を広げ大半を水中で生育する沈水植物。そして、水面に浮いた状態で水面を浮遊する植物など大まかに分けられます。そのベースになるのが池です。

ガーデンの中にバラ園やハーブなどの植栽をし、景観を作るよう、ウォーターガーデンはこの時期に見事な変化を見せます。冬の何もない寂しい風景とは対照的です。

ヨーロッパではこういった池に鯉センター(Koi center)で



Takasho

「ポーチガーデン®」 家と庭をつなぐ、もう一つの部屋。

詳しくはホームページへ! [タカシヨー](#)



やすらぎのある空間づくり
株式会社タカシヨー

和歌山県海南市南赤坂20-1 ☎ 0642-0017

お客様サービスセンター 0120-51-4128

5th ROOM.
L+D+R+B & G(5番目の部屋)