

三井のリフォーム住生活研究所 所長 西田 恭子

身体を鍛える住宅

「すまいとくらしのフェア」が、昨年二月一日に福岡市博多区で開催された。三井不動産グループの専門家に相談できる、「不動産のお悩み・疑問 ココで解決！」と題されてのグループ各社合同の企画だ。その中の一つとして「リフォームセミナー」が開催され、私も講演を行った。

その日は福岡国際マラソンやJR博多駅移転五〇周年記念イベントがあり、五日からはフィギュアスケートのグランプリファイナルも開催されるため、博多の街は大賑わいだった。そのせいなのかホテルは、どこもいっぱいだった。確保したホテルに行ってみると、窓からほとんど外が見えない悲しい宿泊となってしまったが、食事は博多ならではの、生けすから取り出したおいしいお魚をいただくことができたので、そことは帳消しされた。

福岡はたびたび訪れることがあるが、今回は空港からの地下鉄もいつになく混んでいた。博多駅のホームから改札までのエスカレーターで順番待ちをしていると、隣に併設されている上

り階段に面白いことが書いてあった。「この階段を上がればエネルギー消費は五キロ増です」と、階段の蹴上の側面部分に横書きされていたのだ。「混雑時には階段をご利用ください」ではなく、

階段を上がることで五キロ増もダイエットができ、健康にもいいですよと、暗に示唆しているのだ。この表記に、福岡ならではのセンスの良さを感じた。単刀直入に物申すのではなく、いつの間にかふっと引き寄せられてしまう感覚が、福岡は住みやすいですよとよく言われる所以かもしれない。

住宅のバリアフリー化では、床の段差をなくし、手すりを付けるだけでなく、さらに二階を使わない一階だけでの暮らしを目指すことがある。ワンフロアーに暮らす快適性は、マンションにお住まいの方ならだれでも口にするが、戸建の二階には二階ならではの良さがある。日当たりや眺望は

もちろんだが、道路からワンクッション離れた解放感もある。また二階への階段の上り下りが、いつのまにか運動の一環になっているのではないだろうか。二階

へのアプローチをやめて、健康のためにジムに行き、ランニングマシーンで体力向上を図ったりするのは、なんだか本末転倒のような気がするのだ。

二世帯住宅にする場合も、一階が親世帯、二階が子世帯というゾーン分けにすることが多いが、まだまだ親が元気なうちは、出入りが多くあわたたく暮らす子世帯が一階の方がいいのではないかとも思う。

「階段の上がり降りができなくなったらおしまいだ」とおっしゃった方がいたが、その時はその時でまた家の暮らしの配置換えをすればいいのではと思うのだ。そのときに合わせて間取りを見直し、暮らしを変えることが出来るのが自宅の良さで、その手助けをリフォームが行える。

福岡国際マラソンに出場する市民ランナーには体力も気力も及ばず、スポーツジムにも行かなくても、健康なうちは、身体を鍛えることができる住宅であっていいのではと思う。

今年もまた、頑張らなくても頑張れていることが大切なのだ。



西田恭子氏のプロフィール
 一級建築士。「三井のリフォーム」で設計を手かけ二五年。暮らしの創造に貢献する「三井のリフォーム 住生活研究所」の所長に就任。新聞・雑誌・書籍の執筆、各種セミナーで講演を行う。日本女子大学非常勤講師。日本建築家協会正会員。