

リフォームに、新築に、
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

おうちのはなし

2022.2月号 241



わが家は『健康一番家』

< 発行人 >
株式会社 大成建託
☎0280-87-6177
✉info@fp-taisei.co.jp
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1




バス・リビング

—これからの、日本の浴室は…

- ・日本人と入浴
- ・入浴の効能
- ・くつろぐ場所

NEWS

新築・リフォームを
お考えの方必見！

こどもみらい支援事業

子育て世帯または若者夫婦世帯による高い省エネ性能を有する新築住宅の取得や住宅の省エネ改修等に対して補助する「こどもみらい住宅支援事業」が創設されました。

子育て・若者夫婦世帯が対象の新築住宅は省エネ性能のレベルにより最大100万円。また、一定の要件を満たすリフォームは、**全世帯が対象**ですので、新築、リフォームをお考えの方はぜひご検討ください。

詳しくは、当社までお気軽にお問合せください。

詳しくはこちら>>



笑う門には
福来たる

健康だいすき！ 壮年Diary

～とある、ひとこま～

社長コラム

ひな祭り

赤は魔よけの色とされており、色の元ともなるクチナシの実には解毒作用があるとされています。

白は子孫繁栄や長寿、純潔を願い、血圧を下げるとされているひしの実が入っています。

緑は蓬などを使って色を表現しますが、蓬には強い香りや厄除けがあるとされ、健やかな成長を願って使われています。

この3色は雛あられにも使用されており、全ての色を食べることで自然のエネルギーを授かり、元気に成長できる、という意味が込められているそうです。

ひな祭りは、華やかな食卓で家族の健康と幸せを願ってみませんか。

3月3日はひな祭りです。お雛様を飾るご家庭も多いのではないのでしょうか。私は男兄弟でしたので、幼少期はお雛様とは無縁でしたが、女の子の節句ということもあり、華やかですよね。

ひな祭りでは、きれいな菱餅や雛あられなど、いつもと違ったものがあります。雛祭りの時に食べる料理にはきちんと意味があるそうです。

菱餅と言うと気になるのが「色」ですよね。赤(ピンク)・白・緑の3色にはそれぞれ意味があります。



日本人と入浴

これからの新しいお風呂空間のテーマを考えてゆくのに、話は500年前の大航海時代を想像して頂くことから始まります。

新大陸、新世界、遠い未知の国々を訪れる冒険は、本当に胸を躍らせるような気持ちでヨーロッパの国々から旅立ったことでしょう。

海の上、船の中には自国の文化が保たれていますが、大陸を左手に見ながら辿る港は、いかにも未開で野蛮な地に見えます。後に奴隷として、同じ人間を売買するようになることから、その優越感が読み取れます。

やがて喜望峰を回り、大洋を渡ってインドに達すると、これまでとは違い、大きな建造物もあり都市もあります。港湾も発展し船の行き来もあります。すでに陸路での情報もあり、どこかヨーロッパの人種と共通点が無いわけでもありません。

ここまでの長い航海の中、限られた船の中で過ごし、異国の港に着くたびに水や食料を補給します。それだけではなく、上陸して久しぶりに汗を流したはずです。

さらに東進して、東南アジアの

寄港地では、新しい味にもたくさん出会い、様々なスパイスは、貴重な交易品になります。ようやく太平洋に出て、いよいよ中国まで到着します。インドと同じように多くの港が賑わい、辺境の地ではあっても異国なりの文化を感じます。そして、さらに東の海の中に、別の国があることを聞きます。

最初に航路を切り拓くのは大変なことですが、あつという間に多くの人が行き来をするようになります。信長の配下には、アフリカ人兵士もいて本能寺の変にも立ち会い、水夫から身を起して日本の生活を記した人もいます。こうした記述の中に、日本人の入浴に関する風習が伝えられ、今も知ることが出来ます。

ヨーロッパ本国でも1週間に1度位しか水を浴びる習慣しかない彼らが見たのは、毎日のように入浴をする日本人の姿です。当時のベルサイユ宮殿にはトイレもありませんでした。排泄物も部屋の

バス・リビング

時代の変化とともに最も変わらない場所であり、逆に最も変わった場所でもあります。西洋化がどんなに進んでも、日本人の入浴スタイルは変わらない一方、浴室の工業化は進化し、水周りの心配はなくなりました。その進化に目をつけると、さらに新しい日本の浴室スタイルの可能性が広がります。さあ、こんなバス・リビングはいかがですか？

「おまる」に溜めて、窓から通りに捨てられていた時代です。

日本にきた宣教師の一人であるルイス・フロイスも、当時の日本の入浴の様子を書き残しています。

「われわれは、人目を避けて家で入浴する。日本人は男も女も僧侶も、公衆浴場で入浴する。」

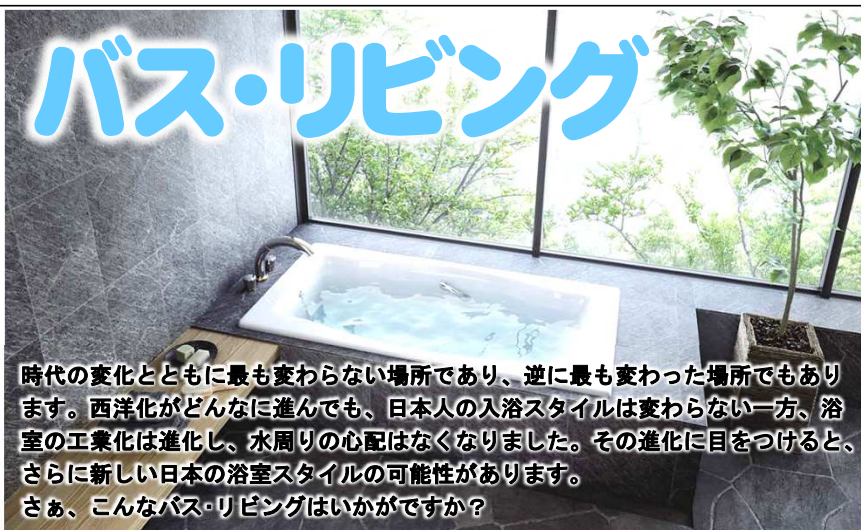
同じ時代に、隣国の朝鮮使節も同様の記述を残しています。日本人は沐浴潔身を好み、大家に浴室があるのはもちろん、浴所で穏温湯を使うとあります。その浴所も『納銭浴』、つまり銭湯があったのです。

宗教によっては、沐浴は禊ぎ(みそぎ)として定められてもいま

すが、衛生上の生活習慣になっているわけではありません。また、広いヨーロッパの歴史には大浴場もありましたが、感染症ペストの流行で廃れてしまいます。

この日本人の清潔感、ヨーロッパ人がこれまでの長い航海で立ち寄ってきたどの国にも感じるものがなかった、自分達以上の高い文明度のある国と感じさせたに違いありません。

少なくとも入浴の文化については、間違いなく世界一の国でした。日本がヨーロッパに黄金の国として伝播するのも、こうした理想郷としてのイメージがあったからに違いありません。



バス・リビング



日本の温泉宿

日本の風呂自慢は、大航海時代よりさらに千年も遡ります。まだ京都に平安京ができていない飛鳥時代の慶雲年間に、現存する世界最古の温泉宿が開業しています。

山梨県の奥深い山中にある「慶雲館」は、ギネスブックにも世界最古の宿として認定され、掛け流しに使われる湧出湯量もギネス級です。

ほぼ同じ時期に、兵庫県城崎温泉の「古まん」や石川県粟津温泉の「法師旅館」など、日本の古い温泉宿はまだたくさんあります。

「慶雲館」には、徳川家康も2度訪れたことが記録され、戦国最強の武将とされる武田信玄も使っています。実は戦国武将にとっては、温泉は大切な軍事拠点なのです。

戦に勝つためには、何よりも資金が必要です。金銀を掘り当てるために鉱山を見抜く技師が重用され、金脈と同時に温泉も発見することになります。

温泉が湧けば、テイस्टینگをして、どの様な効用があるかを測る技師もいます。特に生傷に効くとわかると、負傷兵だけでなく軍馬も温泉に入れて治療にあたります。湯の効能を上手に活用できる武将が強い武将なのです。

そんな温泉の効能を知っていたからこそ、入浴の習慣は庶民の間にまでしっかり広まることになりました。

風呂の効能

ところで現代の家に、日本の伝統が残っている部位がどれだけあるのでしょうか。

今や、新築住宅で和式トイレを見かけることはなく、部屋も洋室であることが普通です。伝統的な和室は少なくなり、畳や障子、あるいはコタツなどのパーツが残っているくらいです。

湯船に浸かる入浴スタイルは、西洋化や近代化を経ても失われていません。入浴は日本人にとって大切なものであり、その入浴習慣と効能が戦後の復興を成し遂げたという人もいます。

何よりも、お風呂に入るとは、身体を洗い流すことで清潔になります。清潔であることは、多くの病の原因から遠ざかることになります。

そして湯に浸かり身体を温めると、免疫力が高まります。この2つだけでも、例えばコロナ禍に対する日本の

ファクターXの要因になり得ます。

さらに血行が良くなると、脳の血行も促進され頭が回り始めます。ですから浴室は、新しいことを思いつく絶好の場所です。

しかもなぜか不思議なことに、お風呂の中ではマイナス思考は出てきません。日本人が得意な改善がひらめいて、生産性が向上し、利便性が増します。

まだ終わりません。入浴後の就寝にも大きな影響があります。入眠時に体温は下がるので、先に身体を暖めることは快眠にも効果があります。良く眠れた朝は元気になり、新しい日の働きにつながってゆきます。

こうして高度成長につながるアイデアとエネルギーが生まれたというのです。極論ですが、今の日本の豊かさは、お風呂が作り出したものなのです。

浴室の進化

その一方、浴室ほど技術的に進化した部位もありません。半世紀足らずの間に工業化が進み、ユニットバスが普及しました。最も象徴的なのは、浴室の下に潜ってメンテナンスができるようになったことです。

継ぎ目のない一体型の大きな防水バンユニット上に、浴室全体がのっています。これによって水密性が格段に上がり、家を腐らせる元凶であった浴室は、その心配から解放されました。

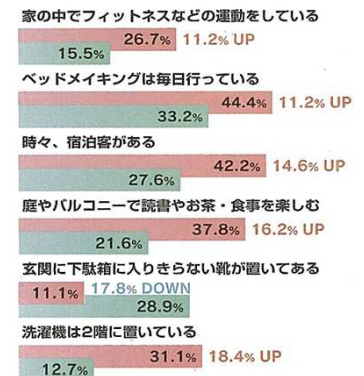
さらに上階に浴室を設置したり、将来のリノベーションで自由に浴室の位置を変えることもできます。もちろん住宅をデザインする時にも、自由に配置することができます。

それでも、日本人の入浴の大切さを鑑みると、さらにこれから進化する余地があります。例えば、国内外のリゾート地に旅行した時、宿泊施設の風呂がユニットバスだったらどうでしょうか。その興奮感、毎日を暮らす家だから我慢しておいて良いというわけでもありません。

バス・リビング

スマホの普及率が92.8%となり、スマホはお風呂にも持ち込まれ始めています。浴室に何らかのものを持ち込む人は4人に1人いて、そのトップがスマホです。すでにお風呂は、体を洗う場所だけではなくりつつあります。

生活のありよう調査の中から、入浴中にラジオを聴いたり、読書をする人の、生活ぶりを調べてみました。



入浴の時間を楽しんでいる人(赤棒)は、それ以外の人(緑棒)よりも、ちょっと豊かな家族のように見えます。単に身体を洗う浴室ではなく、本気でくつろぐ場としての空間、バス・リビングがこれからのトレンドになりそうです。

そんな夢を託した間取りも考えてみました。普通に考えれば、1坪の浴室に洗面トイレです。ユーティリティを少し広くすることもできますが、全体をバルコニーと考えるとデザインはガラッと変わります。

定格のバスユニットで考えては、まだ難しいことですが、

バス・リビングを実現する防水技術は既にあります。先進の防水技術を駆使した6~8畳のインナーバルコニーに、バスタブやシャワースペースを設置すればよいのです。これらのアイテムは、広く世界のメーカーから選んで

来ることも考えられます。

バス・リビングの目標は、カウチやベンチがあること、室内外が一体化すること、そして緑に囲まれていることです。ユニットバスにはない、休日の過ごし方ができるようになることは間違いありません。



すまい文化の栞

先進の国

大航海時代に、はるばる欧州から来た人達を驚かした日本ですが、明治維新の時にも同じ蒸気機関と大規模な製鉄こそありませんが、葛飾北斎のデザイン性はジャポニズムブームを起こし、アールヌーボーの芸術革命へとつながります。

現在、世界最大の先物取引所であるシカゴ商品取引所は、大阪堂島米市場の取引技法をアメリカが真似して始まったものです。鎖国下でも日本の経済システムは、最先端だったのです。

現代、なにかと問題になる女性の立場も同様です。もともと江戸時代の女性は主人の許可がなくても自由に外出でき、女性の仕事も多々あって働いていることが普通で、歌麿の絵にもたくさん残っています。たとえ家出をしても、無料で泊まれる女寺も各所にありました。

江戸時代の離婚率はどの国より高く、それでも、女性の再婚率は男より高かったのです。出戻りは恥でもなく傷痕を残すこともありません。

三行半の離縁状も、女性から書かされて未練たつぷりの男心が溢れているものが多数あります。嫁婿も多く、使えない男は捨てられます。逆に、女性も知性がなければ、武家や商家の娘や芸妓にはなれません。女性天皇も、荘園の女主も、あるいは武士の女奥も、確たる立場を得ていました。それどころか、武士の鑑(かがみ)としての『葉隠』には、「武士たる者は妻娘に侮られてはならない」



と、弱い男に激を飛ばしています。

大陸からの儒教や欧米の宗教観とはかけ離れて、現代世界でも稀なほど、男女の区別のない国でした。ですから男女混浴も普通の風景でした。

明治になって近代化と称し、西洋社会を真似て男尊女卑を唱えるようになります。富国強兵で戦争に向かわせる男を集めるためには、男尊女卑でも唱えなければ納得もいかな

いでしょう。

今の日本には、明治時代の残党が居て、日本の伝統を知らないようです。

Health & Sustainability

脳と大腿筋

ランニングハイといわれる経験をしたことはありませんか。ちょっと小走りすると無性に楽しくなって、心がウキウキしてきます。

人の身体は不思議で、感情が生まれるのは脳ばかりではなく、いろいろな部位が複雑に運動しています。最近では、腸が脳と同じように全身に指令を出しているという研究もあります。

たとえば、みんなでミーティングをして行き詰っている時、トイレに立って帰ってきた人が、急に妙案を出すというようなこともあります。これもランニングハイと一緒に、どうやら大腿筋と脳も連動していると考えられます。

大腿筋、つまり太ももの筋肉は、身体の中で一番大きな筋肉です。じっと座っていたのに、突然歩いて刺激すれば、それだけ大腿筋に血液が動くことになります。すると、体全体の血行が良くなって、同じく大量に血液を使い脳も活性化するのは、考えに行き詰ったら、トイレでも、どこでも歩いて大腿筋を

使うと、新しい脳の活動が始まるのです。

また、大腿筋の太ももを含めた足腰には、全身の筋肉の約7割があります。例えば、腰湯などに浸かると同じように血行が促進されて脳が活性化されます。ランニングハイと同じようにドーパミンも分泌されて昂揚感が生まれてきます。運動が苦手という人には、入浴はとても簡単な方法です。

また、誰でもお風呂に最初に浸かる時には、大きなため息が出るものです。

まるで、その瞬間に、悪いことはすべて吐き出してしまったかのような感覚です。

さらに不思議と、くよくよ、めそめそしながら、長く湯に浸かることはできないものです。きっと似たような経験を、誰でも感じているのではないのでしょうか。

お風呂に浸かることは、身体の健康を築くだけでなく、精神の健康までも得られることになるのです。



～編集後記～

立春を迎えましたが、寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしですか。

これから花粉シーズンになりますね。関東でのスギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬と予想されていますが、気温が上がると大量飛散となる可能性があるようです。

花粉症の方は、事前に対策をしっかりとって花粉シーズンをお過ごしください。



ポタニカル柄のお部屋

ポタニカル柄のアクセントクロスが、お部屋を明るく、可愛らしく彩ります。背面が淡めグリーンのカラーボックスやホワイトの家具が空間に調和しています。



たいしんしんだん 耐震診断

30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方



有資格者による耐震診断承ります

～住まいは命を守るもの～

わが家は『健康一番家』
株式会社大成建託
〒306-0405
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

「地震に強い家」は、わが家は『健康一番家』の最大の特徴です。

☎0280-87-6177

健康いちばんや



株式会社 大成建託

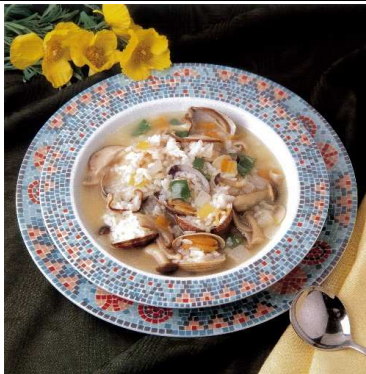
☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



旬を 食べよう！ 洋風ぞうすい

<作り方>

- ① ご飯はざるにいれてさばくようにして洗い、粘りをとって水気をきります。(炊きたてのご飯は、水洗いの必要はありません。)
- ② アサリは殻と殻をこすり合わせるようにして洗います。
- ③ 生しいたけ、しめじは石づきを取り、しめじはほぐし、生しいたけ、マッシュルームは薄切りにします。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cmの色紙切りにします。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、③、④を入れてさっと炒め、続いて②のアサリを加えて中火で炒めます。
- ⑥ ⑤に火がとおれば分量の水に固形スープの素を煮溶かして作ったスープ、白ワインを加えます。
- ⑦ ⑥がひと煮たちすれば、浮いてくるアクをすくい、①のご飯を加えて火を弱めしばらく煮ます。
- ⑧ ご飯がふっくらしてくれば、塩、コショウで味をつけ火を止め、器に盛って出来上がり。



～ 材料(2人分) ～

- ・アサリ(殻つき)・・・200g
- ・生しいたけ・・・4枚
- ・しめじ・・・1/2束
- ・マッシュルーム・・・8個
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・にんじん・・・20g
- ・ピーマン・・・1/2個

スープ

- ・固形スープの素・・・1個
- ・水・・・3カップ
- ・白ワイン・・・大さじ4
- ・バター・・・20g
- ・塩・コショウ・・・各少々
- ・ご飯・・・茶わん2杯分

おかしな男ちゃん 旅行編



家づくり 庭づくり

人や自然と繋がる園芸療法

花や木を育て、自然と触れ合いながら心と身体 の健康維持と回復を目指す、園芸療法(Horticultural Therapy)は、簡単に言えば植物で人を癒やす療法です。1950年代以降に、欧米から園芸活動をセラピーの手段として利用することとして発展してきています。

花や木を育て、身近にある自然とのかかわりを通して、心の健康、身体 の健康、社会生活における健康の回復をはかる療法です。

日本においても20数年ほど前から医療、福祉の業界を中心に研究、実践がすすめられてきており、今後さらに発展していくことと期待されています。

人と人、人と自然…社会との繋がりを深める効果があります。

園芸活動の効果として考えられることとして、次の4つの効果が考えられます。



こうした効果が期待できることから、子ども達の情操教育や身障者の社会参加などにも応用されてきています。米国では犯罪者の軽減や社会復帰などにも大きな効果が報告されています。

園芸療法を実践するためには農業、園芸、医療、福祉、心理、教育などさまざまな分野の知識や情報が必要になります。

ガーデンセラピーでは、左の4番目の効果である社会心理的効果、植物を媒体とした人とのコミュニケーションから得られる効果に重きが置かれています。ガーデンセラピーは「人と人」

「人と自然」のコミュニティを活性化することで、心と身体 の健康維持と回復を目指すのです。



住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

キレイな空気で暮らす家

～ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくはー



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

