



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>



ライフスタイル別や、関連アイテムの紹介をはじめ、おさえておきたい基礎知識など、知っているようで知らないキッチンリフォームを成功に導くためのノウハウをご紹介します！

～ 台所仕事がついご高齢の方編 ～

🏠 カラダへの負担が少ないキッチンを選びましょう

キッチンでの作業は、歳をとると徐々に疲れを感じやすくなってきます。それでも手作りにこだわっておいしいものをいただきたい、そんな方も多いことでしょう。ここでは、カラダにかかる負担を少しでも減らし、しかも安全性の高いキッチンをつくる方法を考えてみましょう。キッチンには、下ごしらえの時などは座ってできれば作業がグンとラクになります。流しの下部分に空間があるタイプなら、椅子を置いて大丈夫。またシンク前には「サポートバー」がついていれば、立ち仕事の時に体重をあずけると、足腰にかかる負担が少なくなります(写真参照)。他にも、腕をあげる動作がきついため吊戸棚の上のほうを使わなくなってしまった、という声も聞きます。「オートダウンウォール」と呼ばれる吊戸棚なら、バーに優しく触れるだけで自動的に収納庫を上げ下げできるので余計な力をかけずに済み、とても重宝します。



▲座りながら作業ができる<ピット>のオープンキッチン。



▲左:ニースペースキャビネット。座った姿勢やもたれた姿勢でラクに作業が行える。中:立ち仕事も体重をあずけるとラクになる「サポートバー」。右:「オートダウンウォール」。

🏠 設備機器は安全性が高く、作業が楽になるものを

1) 加熱機器

高齢になるのに備えてコンロを電気式のIHヒーターに替えた、という話もよく聞きます。その理由は、IHヒーターは火を使わないので火の燃え移りや火災の心配が少ないから、というものが断然目立ちます。もちろん、鍋底の温度の上がりすぎやスイッチの切り忘れ防止といった機能も付いて安心。火力が非常に大きく、また表面に凹凸がないので、使うたびにさっとキレイにできるのも魅力です。最初はスイッチの使い方や直火が見えないことに戸惑うかもしれませんが、慣れてしまえばとても使いやすい、と好評です。

2) レンジフード

IHヒーターの場合は、加熱時に火を使わないので周りの温度があまり上昇せず温度差により生じる上昇気流がおきません。そのためレンジフードは、上昇気流をつくって煙を吸い上げるタイプがオススメです。また、IHヒーターに限りませんが、目の高さに設置するタイプ(アイレベルタイプ)なら、パネルに手が届きやすくお手入れの時にムリな姿勢をとらずに済みます。整流パネルのフラットなものなどお手入れの簡単なレンジフードなら作業の負担も軽くなるでしょう。



LIXILからは、「IH用空気清浄システム」つきのキッチンが発売されています。従来のレンジフードがないので、高い位置でのお掃除も不要。見た目にもすっきりです(写真は<ピット>)。



また、ぜひ取り入れたいのが食器洗い乾燥機。手洗いに比べて汚れ落ちが抜群によく、布巾を使わないので衛生的です。食べ終わったら片づけは機械にまかせて、ご家族とおしゃべりしたりテレビを見てのんびり過ごしましょう。

🏠 床材には足腰にやさしい素材を選び、暖房器具も用意

キッチンの床材には足腰に負担の少ない素材を使いたいもの。例えば木質系のコルクは弾力性や保温性があるので、歩いた時にソフトで温かな感触があります。値段を抑えたい場合にはクッションフロアがいいでしょう。弾力性があるので疲れにくく、食器を落としても割れにくい床材です。



▲床元暖房機。

又、冬場の寒さ対策として床暖房を設置しておく事をお勧めします。エアコンと比べると立ち上がりに時間はかかりますが、いったん温まると足元からほんわりとしてとても快適。実際に腰痛やヒザの痛みが和らいだという声もあるほどです。より簡単に使える暖房機に、つま先でオン・オフできる足元温風機もあります。

**新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！**

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。