



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.co.jp>

# プランニングのコツ! 基本動作を考えた 空間・設備設定

工務店さんや設計事務所と住まいの打ち合わせをする前に、家族みんなの考えをまとめておく。これはとても重要な事です。  
しっかりと方向性が決まっていれば、プロと打ち合わせをする時にも、とてもスムーズに進みます。

## スムーズな「動き」のための寸法を考えましょう

私たちが暮らしの中で行うさまざまな基本的動作には、それをスムーズに行うために必要な、または適した寸法があります。プランニングにおけるおおまかな部分がイメージできたら、住まい各部分の空間や設備の、サイズ設定を考えてみましょう

## それぞれの動作にぴったりの、高さや広さがあります

例えば、身体に負担が少なく効率的に使えるキッチンのワークトップの高さは、身長÷2+5cmといわれています。もしあなたの背の高さが160cmだとしたら、ワークトップを85cmに設定すると毎日のお料理も楽な姿勢でできるというわけです。  
又、トイレ空間の寸法にも目安があります。窮屈さを感じず、スムーズに立ち座りの動作をする為には便器の先端から前の壁まで最低50cmは必要です。



このように居室に比べ広さを確保しにくいサニタリー、毎日使う設備などは特にそのサイズを意識して、プランニングを進めましょう。前もって生活の中の色々な動作をシミュレーションして大よそ必要な広さ・高さなどを掴んでおけば、工務店との打合せ時に細かな部分の使い勝手まで確認することができます。

## 将来的な動作の変化にも備えましょう

そして大切なことは、現在だけではなく将来の動作の変化にも対応するサイズ設定です。そこでバリアフリーの観点から確保しておきたい、さまざまな部位の寸法の目安をご紹介します。

例えば、廊下の幅は78cm以上、居室やトイレのドア開口幅は75cm以上必要だといわれています。ただしこの寸法丁度では、自走式車イスでの通行には少し不便。バリアフリーへの備えを万全なものにするなら、廊下は85cm以上、ドアは80cm以上で設定すればさらに望ましいでしょう。  
又、高齢になると階段の上り下りは辛いもの。身体への負担や事故の危険を減らすには、勾配を緩やかにすべきです。その目安として、階段1段における高さとその奥行きを、6/7以下にするのが望ましいとのこと。もし一段の高さが18cmだったなら、奥行きは21cm以上に設定すれば高齢者はもちろん、全ての人に負担が軽いゆったりとした階段になるということです。  
又、浴室やトイレの空間寸法にも、バリアフリーの視点でとらえた目安があります。介助が必要となった場合を想定すると、浴室は2.5㎡以上(間口・奥行のどちらか短い方の長さが1.4m以上)の面積があると望ましく、トイレなら便器前方だけでなく側方にも50cm以上の余裕があるとよいでしょう。



図面を見ただけでは、そこでの「動き」はイメージしにくいと思います。今回ご紹介したそれぞれの目安を参考に、現場見学会などで実際の建物をご覧になって確認するとよいでしょう。  
建ててから「しまった」ということがないように、将来のこともしっかりと見越した空間・設備設定をしたいものですね。

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!!

## 唐辛子を抜いて子供も食べやすい味に! たことじゃがいもの トマト煮込み



### 【材料(4人分)】

- 真だこ(ゆでた足)・・・1パック
- 新じゃが・・・2個
- にんにく(みじん切り)・・・1片分
- トマトピューレ・・・大さじ3
- オリーブオイル・・・大さじ1
- オリーブ(瓶詰め種なし)・・・適量
- 塩・・・適量
- イタリアンパセリ・・・適量



### 【作り方】

- 鍋にたっぷりの水と塩(分量外)を入れ火にかける。(舐めてみて海水と同じくらいの塩分にする)新じゃがを皮ごと入れてゆでる。ゆで汁を100ccほどとっておく。
- ①のじゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- 真だこを一口大に切る。
- フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら③を入れてゆっくりと炒める。
- ④にトマトピューレ、じゃがいものゆで汁を50cc、オリーブの輪切りを入れてじゃがいもを加え、塩適量を入れて軽く煮込む。真だこに塩分があるので、最初は塩を少なめに、味をみながら好みの味に調える。
- ⑤を器に盛り、刻んだイタリアンパセリをあしらう。

### 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。