

住まいのユニバーサルデザイン

いつまでも安心・快適に住み続けられる家は、こんなところが違います。

年齢、性別、障害の有無……、私たち一人ひとりの持つ様々な違いを越えて、すべての人にやさしい「ユニバーサルデザイン」。これからの住まい作りを考える上で、なくてはならない視点です。



ユニバーサルデザインはどこが違う？

たとえば車椅子を使っている人のために段差をなくすこと、このような「バリア（障壁）を見つけて取り除く」という取り組みは、「バリアフリー」と呼ばれてきました。そして、このコンセプトをさらに発展させ、そもそも最初からバリアのない製品・環境を作ろうと考えられたのがユニバーサルデザインです。



住まいの中のユニバーサルデザイン

私たちの住まいの中にも、すでにユニバーサルデザインは存在します。たとえば電気のスイッチ。最近のスイッチは、大きく平たいボタンになっているものが増えてきました。これは、弱い力でも簡単に押せるように配慮されたものです。



ドアは安全を第一に、勢いよく閉じない仕組みに。キッチンや洗面所の収納は、少ない力でスムーズに引き出せるものや、開口部が広く見やすいタイプも。よく見てみれば、実はすでに、身近にいろ

いろな工夫があるのです。

住まいのあり方はどんどん進化しています。将来を考えたやさしいアイデアを、ぜひ取り入れてください。



暮らしメモ

おすすめのリフォームアイデア

これからリフォームするなら押さえておきたい、ユニバーサルデザインを考慮した人気アイテム3選です。

●タッチレス水栓

センサーにかざすだけで吐水と止水ができるハンドルいらずの水栓は、「ひねる」などの操作が難しい人にやさしい設計です。センサーが物や手の位置・動きを感じし、自動で水を出し止めるハンズフリー水栓なら、手をかざす必要もありません。

●ニースペース付きシステムキッチン

LINEの「ウエルライフ」は、車椅子の方が作業しやすいニースペース付きのシステムキッチン。もちろん立ち仕事がつらい人も、ちょっと疲れたという時も、いつでも椅子に座って料理ができる、みんなにうれしいキッチンの形です。

●ボディハグシャワー

左右10カ所のノズルから全身を包むように温めるシャワー。浴槽に浸からなくても芯からぽかぽかになれるため、介護の用途でよく使われてきました。最近では一般家庭にも広がっています。お風呂が苦手という人にも、時短や手軽さを重視したいという人にも人気です。



食欲の秋！ テーブルを彩る 器あれこれ

食欲の秋、おいしい食材が豊富に出回る季節になりました。料理の魅力を引き出すためには器選びも大切。茶碗、汁椀、平皿、小皿、小鉢、ボウル、皿……。こだわりの器でテーブルコーディネートを楽しみましょう。

● **シンプル・無地はシーンを選ばない**
どの器に盛り付けよう？ 迷いがちな人は、和・洋どちらにも使えるシンプル・無地の器を用意しましょう。秋冬シーズンはマットな質感で、ぬくもりを感じるグレイジュ、アッシュグリーン、テラコッタなどの、くすみ系カラーがおすすめです。

● **一つあると便利、大きめプレート**
大きな平皿はぜひ持っておきたい便利アイテム。ワンプレートディッシュはおしゃれに見えるだけでなく、洗いが少なくなるという利点もあり、カジュアルなモーニングやランチにぴったり。皿や小鉢と組み合わせるとトレーのように使うのもおすすめです。ちょっとした工夫で、いつもの食事が楽しく、華やかに変身します。



おいしく見せる 盛り付けレッスン

余白を活かそう

お皿に対して3割程度の余白を残すのが基本ですが、シーンによって様々に使い分けましょう。大皿にめいっぱい盛れば家庭的でにぎやか、余白多めならスタイリッシュに演出できます。



家庭的



高級感

器の色を上手に使う

たとえば和食では「青(緑のこと)黄赤白黒」という言葉で理想的な料理の彩りを説明しています。とはいえ毎回食材を揃えるのは大変です。そんな時は、足りない色をお皿の色で補ってみましょう。



暮らしのレシピ

スペイン風オムレツ & さつまいもの甘露煮



野菜&ベーコンをふわっと焼き上げたオムレツと、おかずにもデザートにもなるマルチな存在感のさつまいも。ワンプレートに盛り付けて

スペイン風オムレツ

▼材料(4人分)

卵……………4個 じゃがいも…2個
玉ねぎ…1/2個 ベーコン…3枚
ピーマン……………1個
①粉チーズ……………小さじ2
塩…小さじ1/2 こしょう…適量
オリーブオイル……………適量
パセリ……………お好みで少々

▼作り方

【下準備】じゃがいもは皮を剥いて薄めのいちょう切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは細切りにする。ベーコンは1cm幅にカット。

①卵をボールに割り入れ、①を入れて混ぜ合わせる。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを軽く炒める。さらに下準備した野菜を加え、しんなりするまで炒めた

ら、ふたをして約3分蒸す。

③②に①の卵液を加えパンケーキ形になるよう整え、ふたをしてさらに火を通す。

④③に火が通ったらできあがり。1人分を切り分けたら、お好みでパセリを添えて。

さつまいもの甘露煮

▼材料(4人分)

さつまいも…300g 水…2カップ
砂糖…大さじ3 みりん…大さじ4

▼作り方

【下準備】さつまいもは皮付きのままよく洗い、2~3cmの厚さで輪切りに。水(分量外)にさらした後、水気をきっておく。

①鍋に材料のすべてを入れて火にかける。煮立ったら弱火にしてじっくり煮詰める。

②さつまいもに火が通り、煮汁が半分程度になったらできあがり。

暮らしのヒント

ドライフラワーを飾ろう!

秋冬インテリアをさりげなくセンスアップ

季節の変わり目、インテリアも秋冬ムードに模様替えしましょう。この季節のお部屋のアクセントにぴったりなのがドライフラワー。花瓶に無造作に挿せばどこかノスタルジックに。天井から吊り下げたり、リースにして壁にかければ、アットホームであたたかな雰囲気に。ぜひ試してみてください。



暮らしのワンポイント

シャワートイレのお掃除、何をどれだけすればいい?
「キレイ」を続けるためには、「やること」を決めておこう

便座のちょっとした汚れは除菌シートなどでサッとひと拭き。毎日することが大切です。洗剤やブラシを使った掃除は週に1度。シャワーノズルのお手入れも週1です。月に1度は便座を外して細部まで拭き掃除を。これでも手間がかかりすぎると感じる方には、LIXILの『SATIS X』をおすすめします。設定した時間に自動で泡洗浄してくれる、今までにないトイレです。

※あくまで目安です。トイレの種類などにより変わりますのでご了承ください。