

「私が考える健康住宅とは」

私たちにとって住宅とは、それぞれの人が日中、学校や会社などで過ごした後の「帰る場所」であり、日中お家で過ごす人にとっての「ここにいる場所」です。

その「場所」は心身ともにリラックスできる安全で快適な場所ではなくてはなりません。人にとって心地よいと思える場所が健康住宅ではないでしょうか。

●清潔に保つ

例えば、住宅を清潔に保つための掃除なども健康な住宅のための一つです。散らかった部屋ではリラックスした心地よさを感じることが出来ず、心身ともにストレスを受けます。スッキリ片付けたあとの部屋は、気持ちが伸びやかになる気がします。

●光や音、風のこと

近隣付き合いが薄れてきたこともあってか、生活音のトラブルを TV などで見聞きます。低周波音健康被害も新たな問題だそうです。高層建物のビル風なども問題です。それらの被害を受けている人が、日常的な体の不調に悩まされていることは辛いことです。

●環境のこと

私が子どものころの環境問題といえば、光化学スモッグでした。また、当時の住居が海に近かったせいか、赤潮も頻繁に目にしました。海が真っ赤になるのは、子ども心にもショックで、海が病氣になった、と悲しくなったことを覚えています。今では、酸性雨、黄砂や花粉、CO2 など、もっとたくさんの環境問題が憂慮されています。地球温暖化なども切実な問題となってきました。そういった地球規模での、健康をそこなうことがらは、人間だけではなく、建物にも何らかの害があるのではないかと心配です。

●住育とは

「住育」という言葉を初めて聞いたときに「住まいを育てるってどういうことかな。」と思いました。家族が年を重ね、子どもが大きくなって独立したり、おじいちゃん・おばあちゃんと暮らし始めたり、ライフスタイルが変化することがあります。それに伴って、部屋の使いかたを変えたり、改築や増築もあるでしょうし、水廻りや外壁などの老朽化で住宅に手を加えることも必要なこともあります。人が育つこと＝住まいが育つこと なのかな、と思います。

人は自分の体の不調や不具合には気をつけます。でも、住宅のこととなると、後回しにしてしまいがちです。シックハウスなど、住宅を見直すことで人の体の健康を取り戻せることもわかってきています。人も人間ドックなどで定期的な検診を行い、未然に大きな病気を防ぐように、住宅も定期的な点検をすることによって、住宅の健康を守り続けることが大切だと思います。