

# 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、身近にいる

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。将来を考えたい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えた人気アイテム3選です。

### ●タッチレス水栓

「サー」にかざすだけで吐水と止水するハンドルいらずの水栓は、「ひ」などの操作が難しい人にやさしいです。センサーが物や手の位置を感知し、自動で水を出し止め、センサーフリー水栓なら、手をかざすもありません。

**「ニースペース付きシステムキッチン」**  
X-1の「ウエルライフ」は、車椅子が作業しやすいニースペース付きシステムキッチン。もちろん立ちつらい人も、ちよつと疲れたとい、いつでも椅子に座って料理がでみんなにうれしいキッチンの形です。**「ハグシャワー」**

10カ所のノズルから全身を包む温めるシャワー。浴槽に浸からなくても芯からぽかぽかになれるため、腰痛の用途でよく使われてきました。ここ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、豆皿……。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。

● **1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。豆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    ジャがいも…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】ジャ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を入れて混ぜあわせる。

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。毎日することが大事です。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。