

株式会社 アルシュ arche

arche Journal

アルシュ ジャーナル

住まいに関するあれもこれも・・・

いろいろなお役立ち情報をまとめてお届けします！！

目次：

無垢材 天然素材で 快適な環境づくりを	1
階段 住まいに合った階段を	2
防犯対策の“カギ”は “鍵”です。	2
お買得情報 LEDシーリングライト	3
柔軟材 ふんわり衣類で 癒されましょう	3
コンビニ検診 お手軽検診で健康管理	3
いろいろなタイプの 階段をご紹介します	4
冷えとり健康法で エコ生活！！	4



足に優しい天然素材
“無垢のフリーリング”

新年あけましておめでとうございます。

2013年・巳年が始まりました！！
十二支の中で“巳年”は、植物に種子ができはじめる時期と考えられています。そして“巳”とは母親がおなかで胎児を包み込んでいるさまを表した象形文字で“蛇”は金運・子宝成就・安産の神と言われていて、神の使いとして崇められ、蛇神を祀っている神社もたくさんあります。無限の知恵と繁栄をもたらす象徴とも言われているとか・・・

2013年は“巳年”にあやかり世の中が繁栄し、より良い1年であってほしいものです。

アルシュの窓



▲ テーマ：お正月 ▲

アルシュの窓も2013年の始まりです。

無垢材 天然素材で快適な環境づくりを

無垢材とは、一本の原木から角材や板を直接必要な寸法に切り出したもののことを言いシックハウスの危険性がある接着剤などを使用しないので、天然素材としても注目されています。木が本来持つべき性質を備えているので、断熱性や調湿性があり周囲の温度に影響されにくいので、夏は涼しく、冬は暖かいという効果が得られます。また、精油成分が含まれているので、ダニの発生を抑えることができると言われていて、更に木から発散される香りは睡眠時のα波を増加し疲労回復やストレス緩和などのリフレッシュ効果があるという研究結果も出ていますとか・・・。

床材に使用される木の種類は、針葉樹系の柔らかい木と広葉樹系の硬い木とがあります。針葉樹系の木は見た目にくもり感があるだけでなく、肌ざわりがやわらかで足にも優しい素材で、年月が経つと味わい深い風合いになるのですが、衝撃に弱く傷がつきやすいとい

うのが欠点と言えます。また、気密性が高く冷暖房設備が発達した現在の住宅では、乾燥する冬には木の伸縮が起きてしまい、隙間や反りといった現象が起きることがあります。その反面、広葉樹系の硬い木は、針葉樹系の木に比べて少し冷たい感じはしますが、傷がつきにくく、木目も綺麗で反りや縮みも比較的少なく、床暖房対応のフローリングにも使用されています。

これらの特性を考えると、寝室や子供部屋には肌ざわりのよい針葉樹系、廊下やリビングなど使用頻度の高いところには広葉樹系の床材など、それぞれの場所にあった床材を選ぶことをお勧めします。

小さな空間からでも天然素材“無垢材”を住まいに取り入れてみませんか？

階段 住まいに合った階段を



安全性を考慮して、
階段各部の寸法は、
“建築基準法”で、
定められています。

住まいの下階と上階を結ぶ階段。2階建て以上の建物に住んでいる人は、ほぼ毎日利用していると思います。それなのに住まいづくりにおいて、つつい後回しになってしまうのでは……。日々の使い勝手や安全性などを考えて階段づくりをすることは重要なことなのです。

そこで、一般的な階段のタイプやデザインをご紹介します。

日本では、明治時代から2階建ての家が多く建てられるようになりました。そしてこの時に生まれたのが“箱階段”です。字のごとく箱を積み重ねた形式の階段で側面に引出しをつけてタンスとしても利用されていたようで、昇降するためだけでなく利便性を考えた知恵やデザインが取り入れられている階段です。

次にまっすぐ昇降する“直階段”このタイプの階段は、荷物が運びやすいのが利点ですが、万が一上から落ちる（く）なんてことがあった場合には、下まで一気に落ちてしまうことが多く、大怪我をする可能性があります。

中間に踊り場が設けられていて180°向きを変える“折り返し階段”また、踊り場で90°向きを変えるのが“かね折れ階段”

そして、踊り場で向きを変えるところの角度を分割し三角形の踏板を設けた階段を“回り階段”といいます。これらのタイプは安全性が高く空間にもゆとりが生まれませんが、ある程度の広さが必要となり大きな家具などの上げ下げは難しくなります。

回りながら昇降する“らせん階段”は、狭い面積でも設置ができ、部屋の演出をすることには効果的ですが、荷物の上げ下ろしは折り返し階段以上に難しくなります。また階段下のスペースを収納として利用したいと思っている方にはお勧めできません。階段のデザインとしては、大きく分類すると“箱型階段”と“オープン階段”があります。昇降するために足を置く「踏板」と次の踏板までの間を垂直に塞いでいる「蹴込み板」を設けているのが箱型で、蹴込み板のないものがオープン型です。

（4ページを参照してください）

階段は家庭内で事故が起こる危険性が高い場所です。このことを考えて、なるべく緩やかですべらない工夫や、手すりや足元灯の設置など安全性を考慮した階段づくりを考えましょう。

防犯対策の“カギ”は“鍵”です。



日本最古の鍵
“海老錠”

野々上遺跡で発見！
推定650年ごろの
ものだそうです！！

1年のうちで最も日が短くなる季節。それに加え外出する機会も増え、家を留守にすることが多くなります。そこで、心配になってくるのが空き巣の被害。空き巣の被害は年々減少しているようですが、この季節は注意が必要！！空き巣に狙われやすい住宅の傾向として「留守が多い家」「防犯意識が低い家」「入りやすく逃走しやすい立地」などがあげられますが、外出を控えたり、立地を変えることは、なかなかできることはありません。でも、防犯意識は行動ひとつで変えることができます。

ここでカギとなるのが“鍵”です。ピッキングやサムターン回しなどといった空き巣の手口が認知されてきたことで、今や住まいには“1ドア2ロック”は当たり前のこ

とになりつつあります。空き巣は、侵入する時間が5分を超えると7割があきらめると言われています。防犯性の高い鍵や多くの補助錠が取り付けられていれば、視覚的な効果も期待でき“防犯意識の高い家＝空き巣が狙わない家”となります。また勝手口も死角になりやすく玄関ドアより強度が劣っているケースも多いので、より一層の防犯対策が必要です。

その他にも録画機能付きのカラーモニターホンやセンサーライトを取り付ける、家の周りに砂利を敷くなどといった対策で、空き巣からの被害を防ぐことができます。今一度、住まいの防犯対策の確認を！

お買得情報 各メーカーの協力によりお値打ち価格でお届けします。

お買得情報は、各メーカーにご協力いただき、システムキッチンからオーダーカーテン、家電製品にいたるまで、毎号選りすぐりの商品をお値打ち価格にてご提供させていただきます。

今回も引き続き、パナソニック「LEDシーリングライト」をご提供いたします。私たちの日常に欠かせない明かり。ロウソクが主流だった生活にガス灯が登場したのが1810年代。その後、白熱灯→蛍光灯と発明が進み、今や第4世代の明かりとしてLED照明が主流になりつつあります。しかし一般家庭でのLED電球の普及率は10%強とまだまだ低いもので、その原因

は価格の高さが一番の理由だそうです。そこで今回も、LEDシーリングライトをメーカー希望小売価格の半額を切った**¥12,000円(税込)**でお届けします。寝室や子供部屋などにおすすめの6畳用タイプ。調光・調色タイプなのでリモコンで簡単に光色を昼光色、昼白色、電球色と切り替えができ、明るさを自在に調節できるので、お部屋を快適に演出できます。特別価格でのご提供ですので、**限定10台**とさせていただきます。新年を新しい照明でとお考えの方は、この機会にぜひご検討ください。



パナソニック電工
LEDシーリングライト
LSEB1018 (～6畳用)
メーカー希望小売価格
¥28,350円

↳ ご提供価格
¥12,000円(税込)

柔軟剤 ふんわり衣類で癒されましょう

「洗濯ものをふんわり、柔らかくする」「静電気を防ぐ」といった本来の柔軟剤の効果に加え、最近は「香り」を求める人も多くなっています。CMでは、香りが長続きするタイプや、乾いた後に汗などの水分や摩擦に反応して香りが出る商品もよく見かけます。今や柔軟剤を家族や目的に応じて使い分けられるよう数種類持っているという人が3割以上もいるそうで、中には10種類以上持っている人もいるとか・・・。

柔軟剤の主成分は、陽イオン界面活性剤。それが潤滑油の働きをして繊維のすべりを良くし、ふんわりと柔らかく仕上げ、静電気を発生しにくくします。しかし、洗濯洗剤の主成分は陰イオン界面活性剤なので一緒に入れてしまうと中和され効果が失われてしまいます。最近は、節水・節電・時短

効果のあるすすぎが1回で済む洗剤が発売されていますが、1回のすすぎでは洗剤の成分が残っていることもあるので、柔軟剤の効果は薄れてしまう可能性があります。また脱水の時間も重要です。長く脱水をすると水に溶けて衣類に吸収された柔軟剤も外に出てしまうことになり、香りが半減してしまいます。あとは干す時の注意です。繊維は熱を加えると立ってふんわりした感じが出ます。ふんわり感を出したい人は、やっぱり日干しの方が効果的！タオルなどは数回振ってから干すか、手で繊維を立ててから干すと更にふんわり感が増します。せっかく使う柔軟剤。効果を十二分に発揮して、ふんわり・良い香りの衣類で癒されましょう。



シーンに合わせて
香りを使い分けるのが
洗濯の新しい楽しみ方

コンビニ検診 お手軽検診で健康管理

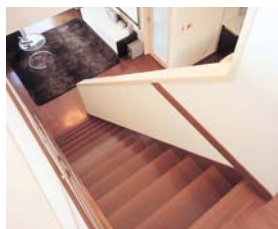
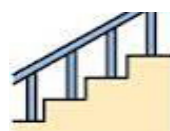
コンビニ検診(郵送検診)は、「忙しくて病院に行く時間がない」「病院が苦手」「検査なんて面倒い」という人にお勧めです。血液や尿の検査からガン検診までいろいろな検査キットがあり、コンビニやインターネットなどから申込みと検診キットが届き、説明書に従って検体を採取、問診票

に記入し返送すれば、数日で検査結果が届くというシステムになっています。自宅で作れるので、敬遠しがちな検査でも気軽に受けることができますよね。病気は、早期発見・早期治療がなにより。手軽にできるコンビニ検診は、今の時代にあった健康管理の一つかもしれません。



アレルギー用の
検査キットもあります

いろいろなタイプの階段をご紹介します！



写真左：直階段（箱型）
まっすぐ昇降するタイプの階段。荷物の上げ下ろしはし易いが、転倒すると大怪我の恐れがあります。

写真右：回り階段（箱型）
向きを変える場所に三角形の踏板を設けた階段。安全性は高いが、ある程度の広さが必要です。



写真右：折返し階段（オープン型）
踊り場で180°向きを変える階段。オープン型にすることで、更にゆとりのある空間になります。

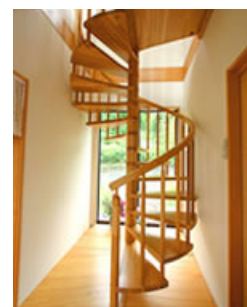


写真左：かね折れ階段（オープン型）
踊り場で90°向きを変える階段。段数を多く取り、昇降しやすいように工夫ができます。



写真左：箱階段
階段としてだけ利用するのではなく収納として、また部屋のインテリアとしても演出してくれます。

写真右：らせん階段
狭い面積でも設置ができ部屋の演出するには効果的な階段。ただ荷物の上げ下ろしは大変です。



冷えとり健康法でエコ生活！！



体の冷えは下半身と上半身に温度差があると感ずます。冷えは万病のもと。体温が1度下がると体の免疫力は30%も低下すると言われてます。特に女性は寒い季節の手足の冷えは日常的な悩みです。そんな悩みをもつ人達から最近注目を集めているのが“冷えとり健康法”です。冷え症体質の改善を目指す健康法で、おしゃれな健康法であることがポイントだとか・・・。“冷えとり健康法”に関する書籍もたくさん出ているようです。

冷えとり健康法の基本は、

- ①半身浴で、血液の廻りを良くする。（足湯でも効果的！）
- ②靴下の重ね履き（最初に絹の5本指の靴下が効果的！）
- ③上半身は薄着、下半身は厚着。
- ④体を温める食べ物をよく噛んで摂り、腹八分目に抑える。（食べすぎは体を冷やしてしまいます） などなど。

これらを心がけ、暖房器具に頼らず体の芯からポカポカで、健康な毎日を過ごしましょう！！

当誌では、ご自宅を公開していただけるお客様を募集しております。ご自宅にお伺いし写真撮影・インタビューをお願いします。また、楽しくなるようなひらめきや工夫でエコライフを楽しんでいる方のお話も募集しております。その他、ご質問や取り上げてほしい話題、我が家のペット自慢等々、皆さまから率直なご意見・ご感想もお待ちしております。お気軽にお寄せください。

ご意見・ご感想・お問合せは・・・

株式会社 アルシュ arche

〒564-0063 吹田市江坂町1丁目9番17号

TEL : 06-6380-5420

FAX : 06-6380-5421

email : arche@blue.ocn.ne.jp

URL http://www.arche-arche.net