

HOKUSHU 住まいから 健康を考える

第5回

医師として、アメリカでの生活経験をいかし 家族のための、「居心地のいい」ホームを実現

結婚後4軒目の住居となる現在のお住まいを、数ある選択肢の中から中古住宅購入+北洲でのリフォームというスタイルに決められたM様。そこには医療留学によるアメリカでの生活体験や、人々の健康を預かる医師としての視点がありました。

同じく医師である奥様、そして中学生と小学生のお子様、4人家族が暮らす新しいお住まいは、入居2シーズンを経たず、どのように暮らし方に変化をもたらしたのでしょうか。



天然木、しつこい壁、黒のインテリア。ナチュラルとクールモダンが調和した上質なリビング空間でくつろぐご主人。カーテンを開ければ、美しい街路樹と公園が広がります。アーチ型に抜いた壁の先は、シンプルで明るいダイニング・キッチンへつながります

注目度が高まる エコナリノベーション文化

自然豊かで閑静な住宅街の角地に立つM様邸。広々とした玄関が大きな印象で迎えてくれます。リビングに足を踏み入れると、北洲ならではの天然木としつこい壁につつまれた、個性あふれる空間が作り出されています。中古住宅とは思えない素敵なお住まいです。

結婚してマンションを購入したものの、「夫婦ともに一軒家で育つため、将来は一軒家で暮らしたいと思っていました」というご主人。さらに「仙台で新築を建てようと思えば、郊外へと行かざるを得ません。一方で、かつての新興団地は建て替えの時期を迎えていますから、これからは、エコナリノベーション文化が必要だろうという考えもありました」と話します。

帰国後は、賃貸の一軒家に入居



しながら、リフォームに適した中古物件を探しました。その時住んでいたのが偶然にも北洲の家でした。北洲は家全体の雰囲気も良く、ご夫婦ともに気に入っており、工事中の現場見学会などにも出向いて、リフォーム工事を頼むなら北洲で決めていたそうです。

ちょうど希望に沿う中古物件を見つけ、楽しみながらリフォームを進めたというM様。「リフォームという制限の中で、これ



もともと和の骨董好きというご主人。モダンな和室には、おじいさまから受け継いだ火鉢もよく似合います

ホームへと考え方が変わり、その思いを今回の家づくりに注ぎ込めました」

高断熱の暖かい家は ヒートショックばかりでなく 精神的にも影響

リフォームでは床下、壁、天井とフル断熱改修を行って暖かい家を実現しました。「リフォーム前は広かったものとても寒くて、お風呂に入るのもストレスでした」と振り返ります。

「寒い家は、血圧の急激な変化にもなる脳疾患、心疾患、更には肺疾患につながりやすいことが最近では広く知られています。そればかりでなく、精神的・心理的にも影響を及ぼします。本来であれば安らいだりくつろいだりする家が寒いことにより、日中の仕事などで生じたストレスが解消できなくなり、精神疾患の発症リスクも高まるというわけです。実際、ニュージーランドでの調査によると、寒い家に住むの方が職場でより強いストレスを感じている」と医師であるM様は話します。

「できないかな?と思うことが出てくると、アイデアを出し合っ

住まいに求めたのは 家族の温かい団らん 「ホーム」

家族みんながくつろぐ場所であるリビングは、自然素材とクールモダンなインテリアが融合。高気密・高断熱への改修は外からの余

計な音の遮断にもつながったとい

ます。随所に本棚とカウンターデスクを設けたり、2つの子ども部屋を仕切る壁に小窓をつけたりと、オープンマインドな遊び心がたっぷりつまった家となっています。

アメリカでは今、オープン・コンセプトが主流だといいます。家族が互いにつながりやすい、自由度の高い住まいづくりが進んでいるそうです。そんなアメリカでの生活経験を振り返って、ご主人はこう話します。「留学前は、忙しいこともあって家は寝るために帰る箱だったのが、家族の温かい団らんの場所だと考えるようになりました。つまり、ハウスから



「ストレス時代といわれる今日ですが、人間とはとてもシンプルで、場所や環境が変わることによって、頭を切り替えることができるものです」と話すM様。だからこそ、心地よい居場所としての「ホーム」という家づくりを大切にされました。

「2年経って、天然木の家の温度と湿度がちょうどなじんできたのを実感しています。暖かさはもちろんですが、結露がないのが大きな違いでしたね。これからは、物を増やさないなど生活の姿勢を省みながら、さらに心地よく暮らしていきたいと思っています」と笑顔で語ります。

色づく街路樹を借景に、充実した時を刻むM様邸です。

住まいの新築・リフォームは北洲へ。

北洲ハウジング 仙台支店

〒981-3341 富谷市成田9丁目2-2
☎022-348-3451

北洲ハウジング 仙台南支店

〒981-1106 仙台市太白区柳生1丁目3-1
☎022-241-8951

北洲リフォーム
仙台中央ショールーム【the CONCEPT】

〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目4-8
510ビル2階 ☎022-281-9655

北洲リフォーム 仙台支店

〒981-3212 仙台市泉区長町ヶ丘3丁目32-5
☎022-342-5810

HOKUSHU

<https://www.hokushu.net>