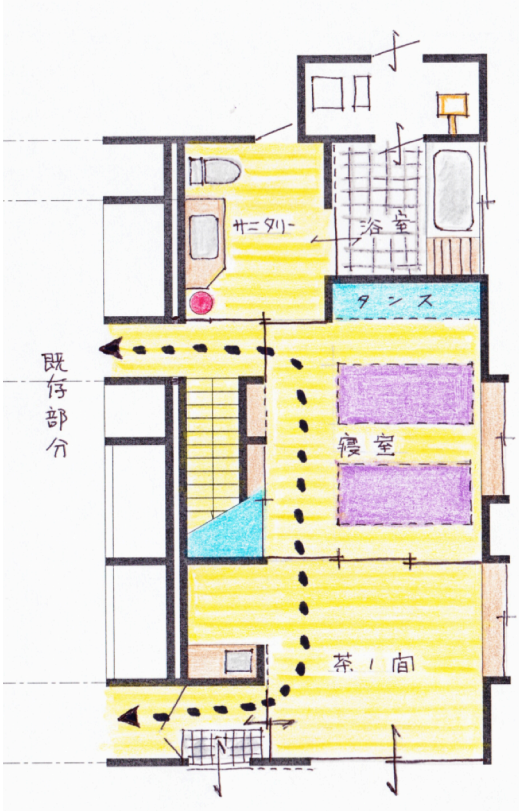
増築工事 2～車椅子を想定する

建築の勉強を始めて間もない頃、体調を崩した時期があった。そうでなくても使えないヨメがますます使いものにならなくなった。白内障と言えば一般には老人性白内障が知られているが、糖尿病や外傷性など様々な原因で発症するらしい。今から思えば自転車で転んで頭を打ったことが思い当たるが、当時は原因不明と思っていた。目の中の水晶体が濁って物が霞んで見える病気だ。手術によってクリアな視界が戻るとは聞いたが、自然に治らないものかと何年間か無駄ともいえる抵抗を試みた。しかしこの時期は意外にも有意義な時期だったといえるだろう。まず、食生活を大きく見直すきっかけになった。あまり本を読まない人間が、不自由な目で食養生に関する本を読み漁り自分なりに納得できた結論は、これまで学校などで教わってきた栄養に関する知識を 180 度転換することだった。1970 年代のアメリカでは心臓病やがんが多発し国家財政を圧迫していたという。アメリカで“一番欲しいもの”の答えが“健康”だと。1977 年上院議員のマクガバン氏が膨大な調査をもとにマクガバン報告を発表し、当時のアメリカの食生活が、心臓病やがんなどの現代病を生む原因であるとして、世に衝撃を与えた。そして日本食、特に江戸時代の日本食が高く評価され、アメリカでは日本食が見直され始めているというではないか。かたや我々日本人は当時、肉卵チーズ牛乳とタンパク質を摂ることを食生活では不可欠と教わってきた。ところが、動物性たんぱく質の摂取が増えるとがんのリスクが高まり、さらに日本人の腸は欧米人に比べて長く肉食には向いていないとの指摘する本もあった。玄米菜食とか一日一食とか様々な食養生を試み、いくつかの教訓を得た。貝原益軒は食養生をすれば効果があるということを疑ってはならないとしている。小さなことでも続けることだった。それは中国や日本で古くから言われていることでもあった。一物全体食、近在で採れたもの、自分の体力で採れるもの、色の濃いもの、これらを心がけつつ今に至っている。

視界が不透明になっていくにつれて別の感覚が敏感なっていく体験、仕事を休んでいる間の子どもとの関わりなども貴重だった。また、生活環境に関してもいろいろな体験をした。踏面が徐々に広くなっていく見た目に美しい階段で子どもを抱いたまま転びそうになったこと。昼間、舗装道路上を走る車、特にグレーの車は見えにくいが、夜の車は暗闇に光が近づいてくるのでわかりやすいこと。駅で時刻表が見えなくて駅員に尋ねると「書いてあるでしょ！」と怒られたこと。停留所で行先をアナウンスしてくれるバスには乗れること。食養生を試みながらの体験だが、考えてみれば若い貴重な時期、大学時代の恩師からも“喝”が入り、食養生をあきらめて手術に踏み切った。手術後の視界の変化は劇的だった。子どもの皮膚は血管まで見えたし、病室の窓越しの景色に世の中こんなに直線が多かったのかと驚いた。極めつけは、退院して戻った家が落書きだらけだったことだ。

視力が戻って建築の仕事を再開し、10 年余りが経過した頃この増築工事となった。義父母の部屋の設計にあたっては弱ってくる身体にも対応できるような設計をする必要があった。今のように弱者向けの設計資料などが身近になかったので、頼りは不自由だった自らの体験と、車椅子の人とのかかわり、日本住宅会議での勉強会などだった。



増築１階平面図

増築２階平面図

父は和室しか念頭になかったが、炬燵から出るのに手摺が必要な父には畳に布団は無理と考え、部屋は板張りでベッドを使用することにした。既存部分との動線は行き止りにならないように廻れる計画とし、ベッド周りは配置の工夫によって車椅子の回転スペースがとれるようにした。出入り口は 3 尺より広めにとり、外部建具は敷居がフラットなものを選んだ。いざという時は可動式のスロープを置けば車椅子での出入りに対応できる。廊下の一部に出入り口を設けたが車椅子が通るには入口土間と廊下は同じレベルにする必要があった。建具は開口巾の確保と一歩下る必要のない引き戸や引込戸とした。

サニタリーをひと部屋とし建具なしで便器を使えるようにし、洗面台の下は膝が入るようにする。便器は車いすの高さを目安に、便器の下に集成材を一枚かませて高く設置した。こうすることで立ち上りが楽になると同時に、男性小用の飛び跳ねも多少の解消にはなるだろう。浴室への出入りはフラットにし、洗い場に洗面器置台を設置、水栓も高齢者対応水栓や胴長レバー水栓等とした。

２階の小屋裏部屋は孫に使わせたいという父の希望だった。

便器の下に板をあてて高さを調整

3 枚引き戸と無双窓

茶の間の上部、一部アクリル FIX

視力が戻って仕事が再開できたことは、同時にヨメの復活であった。ヨメとはすなわち只で使える労働力である。農繁期に声がかかれば、これは子どもたちにとっては貴重な体験になる。都会ではお金を払って子ども達に農業体験などをさせているではないか。傍目には“今どき珍しい家族総出の稲刈り”に見えたのだろう、写真を撮っていく人も何人かいた。農業は小さな子どもでも何かしらできることがある、どんな体力でも能力でも何かしらできることがあるというのは、農業の素晴らしさだと思う。

増築から 15 年が経過した現在、思いもかけず車椅子での生活となった夫が普通に生活できているが反省点はいくつかある。一番は断熱性能である。太陽熱という微かなエネルギーを取込む建物であり断熱には神経を使ったつもりだが、現在のような熱損失を計算するシミュレーションソフトを使っていたわけではなく、寒暑の差の大きい信州ではもの足りなさが残る。建物の中で最も熱が逃げていくのが窓。窓の性能が数年前から格段に向上しているが、15 年前のアルミペアガラスの熱損失はかなり大きい。自分でできる対策として一カ所には塩ビのプラダンをカーテンレールの間に立て込んでみた。6 ミリ

の空気層があるので体感は結構違う。もう一カ所出窓には既存の古い障子をカットして、ガラス部分が上にくるように上下をひっくり返してやはり、カーテンレールの間に立て込んだ。上部のガラスから外の景色や月も見える。また、障子紙は両面貼りにし空気層を確保したのでこれも断熱障子として効果を発揮してくれている。

プラダン(塩ビ)を建て込む

リメイクして両面貼りした断熱障子

（続く）