

岡山市南区

米倉

小さな森のまち米倉 130

Chill Fit な家

Chill out + Fitness = チルフィット

MODEL HOUSE OPEN!

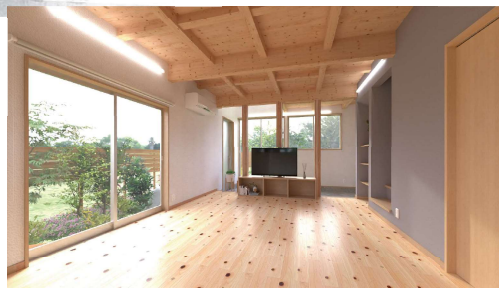


5/28^土 ~ 期間限定公開

売約済みのため、約1ヶ月の限定公開となります!お見逃しなく。

見学予約・資料請求はこちら

<https://minamoto-k.com/chill-fit>



運動器のサポートシステムメーカーと一緒に考えました! ×

暮らしの中で自然に鍛えて健康になる家。

自然にカラダを鍛えるための5つの工夫

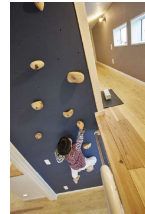
1. アスレチックウォール

(ボルダリングウォールやネットウォールなど)

ぶら下がる

バランス能力

掴む



日常生活で期待できること

- 全身の筋力向上で転びにくい体づくりや子どもの運動能力向上を期待できる。
- ホールドに足をかけたり掴む動作を繰り返すことで、身体をうまく使う練習になる。

バランス能力

段差を上げる

掴む

3. ロープな手すり



掴んで引く握り心地も気持ちよい、極太ロープ

日常生活で期待できること

- 通常の手すりに比べて握りやすい形状で、特に階段を上がる時に力を入れやすく、握力の向上が期待できる。
- たわんでいるロープなので、特に降りる時に支えとして不安定であるためバランス能力向上が期待できる。

5. 階段下の収納・外部収納

かがむ



日常生活で期待できること

- 屈んだりしゃがむことで股関節、足関節周囲のストレッチを行えるため下肢の関節可動域維持・向上が見込める。(しゃがみ込む動作は膝関節が約145度曲がった状態になる)
- しゃがんだり屈んだ状態から体を起こす際には下肢の筋力を使うため、下肢筋力低下対策が期待できる。

2. 耐荷重100 kgの洗濯干しバレー

ぶら下がる

掴む



日常生活で期待できること

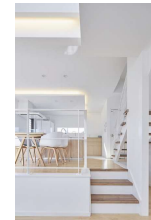
- 肩の関節可動域が広がり、筋力が向上することで、手を伸ばして物をとる動作や手を挙げる動作がスムーズに。
- ぶら下がることで肩関節可動域を広げる。
- 肩甲骨周囲のストレッチや脊柱の伸展を行うことができ、良い姿勢への改善や意識づけにつながる。
- 肩甲骨周囲や背中筋をストレッチすることで、トラブル対策になる。
- 懸垂をすることで、上肢や背中筋の筋力向上。

管仲は室内干し。毎日ちょっとぶら下がり。

4. あえての段差

バランス能力

段差を上げる



日常生活で期待できること

- 家中に段差があることで上がる際に片脚で踏ん張る必要があり、下肢筋力低下対策につながる。
- 下肢筋力を維持できると転倒対策につながる。
- 下肢筋力の低下は、歩行速度の低下につながり、歩行速度が遅くなると外出が困難に。(横断歩道を青信号の間に渡り切れぬ等)下肢筋力が維持できると歩行速度の低下対策につながる。

※上記は「チルフィットな家」の一例です。米倉モデルハウスの仕様とは一部異なります。

米倉モデルハウスの間取り・仕様は裏面へ!

「チルフィットな家」は運動器のサポートシステムメーカー **ダイヤ工業株式会社** と共同企画した住まいです。

【HP】 <https://www.daiyak.co.jp/>



2022.4.23

お問合せ先

株式会社 **ミナモト建築工房**

☎ **086-246-1188**

建設業許可番号 岡山県知事許可(般-29)第16674号
宅建業許可番号 岡山県知事許可(5)第4414号

【HP】 <https://minamoto-k.com/>



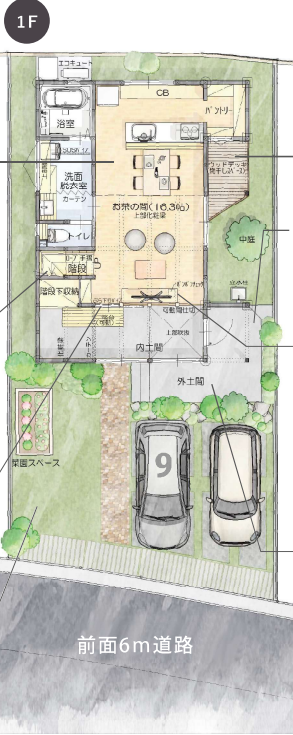
チルフィットな家には こんな工夫が詰まっています。

1階と2階の居室の床は
無垢の桧（県産材）で
やさしい温もり。

握力やバランス能力を
鍛える「ロープなすり」

肩甲骨のストレッチに！
「ぶら下がパイプ」

芝生や枕木、菜園等
緑の美しい庭

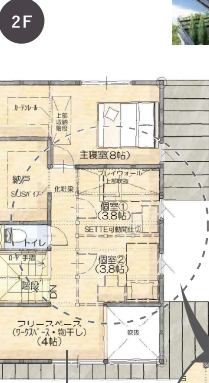


屋外にも物干し
スペースを確保

ゆったりとした
内土間・外土間
は使い易々々

テレビ台の下に立ち上がり
デスト台 (bonboneチェック)
を格納して、リビングで
いつでも運動機能測定

庭、リビングとつながり、
多目的に使える内土間と
外土間。



太陽光発電システム7.45kW搭載
でエネルギーを創り出します。

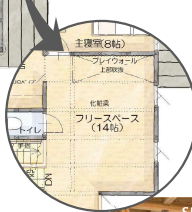


ロフト



天井高の低い小屋裏への
出入りの際「かがむ」ことで
股関節、足関節のストレッチ

2階からロフトにかけての
吹き抜けの壁面には
「アスレチックネット」



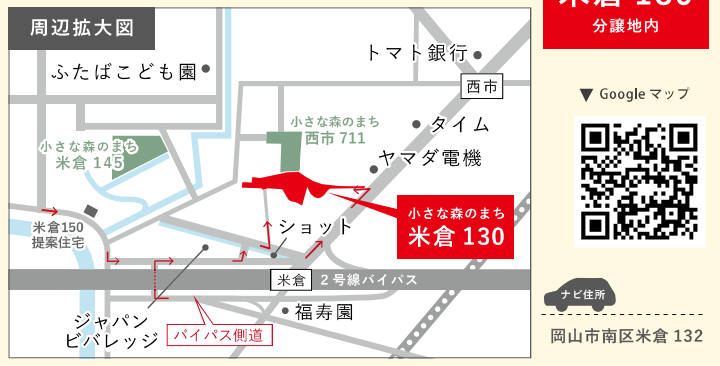
可変の柱、間仕切り壁等で
ライフスタイルに合わせて
間取りをDIYで変更できる！

※写真はイメージです。

3LDK+2S

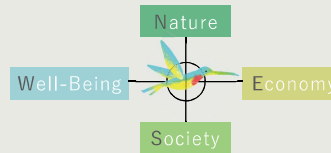
- 敷地面積 151.23 m² (45.74 坪)
- 延床面積 98.54 m² (29.80 坪)
- 施工面積 119.24 m² (36.07 坪)

MAP



共に暮らしを育む
ハチドリの家
の仕様がベースになっています。

「自然」「時間や資産」「心身の健康」「地域との関わり」
など様々な方向に目を向け、よりよい暮らしを叶えるための
「ひとしづく」をそそぐ、新しい家づくり。



緑の庭づくり



苗木を3本プレゼント。
家とまち（地域）の自然
を豊かに。

地元の材料



床材・化粧柱・化粧梁、
造作棚などで地域材を
利用しています。

自分でつくる壁



壁の位置を自分たちで変えら
れる「SETTE」で、ライフ
スタイルの変化によって間取
りを変えられます。

長期優良住宅



長期にわたり構造や設備
が良好な状態で使用でき
ると認定された住宅です。

省エネ・創エネ



省エネ性能「BELS★5」
（最高評価）※外皮平均熱
還流率 Ua 値 0.87 以下。