

戸建て住宅に住む人の悩みで多いのが、庭木の管理ではないでしょうか。

「雑草がすぐ生えてきて草取りが大変。でも除草剤を使うのはちょっと・・・」そういう話をよく耳にします。落ち葉は掃けばすみませんが、初夏にどんどん伸びる雑草や樹木の手入れは大変ですね。特に脚立に上らなきゃいけないような剪定は、年齢とともにためらう気持ちも出てくるものです。さらに、昔は乾燥させて燃やせた枝も、今は束ねてゴミに出さねばいけない地域も多く、これも手間のかかる作業です。手に負えなくなったら子供や業者に頼むという方法もありますが、住み手の年齢に合わせて庭をリフォームする、という選択肢も考えてみてはいかがでしょうか。



雑草対策として一番有効なのは、石材やタイル、砂利などを敷き、土の部分を減らすことです。植物を植える場所を限定し、それ以外の部分は覆ってしまいます。ただレンガを並べたり砂利を敷いたりするだけでは、徐々に隙間から草が生えてきてしまうので、下に防草シートを敷き込むのが基本です。

樹木については、残したい気持ちと手入れの大変さを秤にかけ、先々を考え整理しましょう。

管理しやすい植栽スペースの寸法とか、しゃがむのが辛い人には、腰の高さまで上げたプランターなど、ガーデンリフォームに詳しい所と相談すると、納得のいくリフォームができると思います。

また、庭のスペースを減らして、テラスや、室内と繋がるサンルームを作るのもいいでしょう。車椅子でも気軽に屋外の空気に触れることができ、高齢期にうれしい設備の一つです。



「車椅子の方に配慮したプランター」

屋外で花壇のような地植えを楽しみたい方に。



「車椅子の方が楽しむ屋上ガーデン」

出入口には開け閉めしやすく指かけを添えた三枚引き戸と室内側にミニスロープを設置。

さて、初夏の庭仕事といえば、忘れてはならないのが熱中症対策です。身体がまだ暑さに慣れていないのに、急に真夏日の日があったり、気温はさほど高くないでも、湿度が高いと汗が蒸発しにくく体温調節がうまくできません。

草むしりを始めて、つついきりのいい所まで、と続けてしまいがちですが、水筒などを用意して小まめな水分補給を心がけてください。

主な熱中症対策としては、

- ①夏になる前から、軽い運動やウォーキングなどで汗をかく習慣をつけ、汗をかきやすい体にしておく。
- ②高温・多湿・直射日光を避ける。地面からの輻射熱も考慮すること。地面に近いほど輻射熱は高いので、小さな子供などは要注意。屋内では通風をよくすることが大切。
- ③こまめに水分補給をする。運動や外出の前には計画的に摂ること。水分といっても、アルコール類は利尿作用が高すぎて逆効果。ジュース類は糖分が高いため、なるべく水やカフェインの少ないお茶が望ましい。大量に汗をかいた時には塩分補給も必要。さらに、子供は汗腺が未熟ですし、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、温度・湿度計を備えてチェックすることも大切です。最近は携帯型の熱中症計も売り出されているので役立ててください。