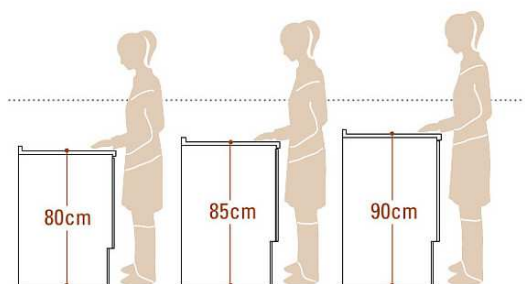


腰に負担のないキッチンや洗面台の高さ

キッチンや洗面台の高さが合っていないと体に負担がかかります。腰が痛くなる原因は高さが低く前傾姿勢での作業が原因と言われています。日本人女性の平均身長は約155cmです。今回は、自分の身長に合った「**腰に負担のないキッチンや洗面台の高さ**」についてまとめてみました。

使いやすい キッチン高さの目安

$$= \frac{\text{身長}(\text{cm})}{2} + 5(\text{cm})$$



(標準高さ) ※高さ 95cm もあります

普段スリッパを履いたり、マットなどを敷く場合、その高さも+しましょう。

システムキッチンの標準品の高さは 85cm です。

クリナップカタログより抜粋

体にやさしい洗面台の高さ 85cm



ショールームで実際の
高さを確認すると良い
でしょう！



施工事例

キッチンリフォーム K様邸(20代)



施工前

以前は高さ 80cmのキッチン

ショールームで実際に
高さや奥行きを確認
し、85cmの高さを選
びました。料理や後
片付けがスムーズ。



施工後

洗面室リフォーム T様邸(60代)



施工前

以前は高さ 80cmの
洗面カウンター

高さが 85cm
になり腰への負
担が軽減、洗
濯の動線も良
くなりました。



施工後

キッチンの高さは、「コンロ」「シンク」「調理台」の各パーツによって使いやす
い高さがあります。まずは身長を基準に高さを決めショールームで確認され
る事をおすすめします。ガスコンロはゴトクの分高くなりますので、低くしたい
場合は天板がフラットなIHクッキングヒーターを検討するのもひとつです。

