

表紙のトラスト地

天神崎 (和歌山県・田辺市)

第1回 ESDプロジェクト開催地

2014年は「国連ESD(持続可能な開発のための教育)の10年」の最終年です。

三井住友信託銀行では、環境専門のインターネット放送局グリーンTVジャパンとの協働によるESDプロジェクトとして、次世代を担う子どもたちに向けたナショナル・トラストの普及啓発活動に取り組んでいます。

紀州・和歌山の一端をなす天神崎には、200種以上の海洋生物が観察できる豊かな自然と風光明媚な景色が広がっています。1974年、この天神崎の丘に別荘の建設計画が立ち上がりました。磯や海に土砂や排水が流れ込めば、「生きた自然の教室」が破壊されたと考えた市民たちは「天神崎の自然を大切にす会」を発足させて山林の一部を買取りました。同会は1987年に全国初の自然環境保全法人に認定され、自然と触れ合い体感できる天神崎を次世代に引き継ぐ活動を現在も続けています。

2012年に実施した第1回ESDプロジェクトでは、同会の業務執行理事の玉井清夫さんに近隣小学校の子どもたちが話を聞き、文章にまとめる「聞き書き活動」を実施しました。後日、当社社員が講師となって行った授業ではこの映像をクラス全体で共有し、自然の豊かさ・大切さについて再認識してもらいました。



動画で見るCSR 三井住友信託

検索

運動機能障害や転倒を予防しましょう

運動機能障害により自立度が低下し、要支援あるいは要介護になる危険がある状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。下記の項目のうちで一つでも該当すればロコモの可能性があります。

ロコモティブシンドロームのチェック

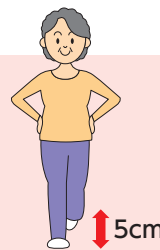
- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要

ロコモを予防するためにも、自分の運動機能をチェックするテストやトレーニングを日常生活に取り入れてみましょう。

第1回はバランス能力のテストについて紹介します。

バランス能力のテスト

つかまれるもののそばで両手を腰にあて、片足を床から5cmほど上げ、立っていられる時間を計ります。10秒以上立つことができれば大丈夫です。



出典:生活・福祉環境づくり21-日本応用老年学会編著「ジェントロジー入門(「生・活」知識検定試験 公式テキスト)」
2013年 社会保険出版社 p62 ※禁無断転載

食事からロコモ予防 健康レシピ

ロコモの予防には、バランスのよい食事が大切です。いろいろな食材を上手に組み合わせ、筋肉をつくるたんぱく質のほか、炭水化物、脂質、ビタミンなどたくさんの栄養素をバランスよく摂ることを意識しましょう。



〈今回のレシピ〉 クイック・チャーシュー

調理時間の目安
35分(時間外を除く)

材料(2人前)

豚ヒレかたまり肉……………160g
玉ねぎ……………1個
Aしょうゆ……………大さじ1
A酒……………大さじ1
A「丸鶏がらスープ」…小さじ1/2
こしょう・好みで……………適量
パセリ・好みで……………適量

作り方

- 1.玉ねぎはすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。オーブンは180℃に予熱する。
- 2.ビニール袋に豚肉、(1)を入れてよくもみ込み、冷蔵庫に10分おく(時間外)。
- 3.天板に(2)の豚肉をのせ、180℃のオーブンで30分ほど焼く。
- 4.器に(3)を面が大きくなるように切って盛り、好みでこしょうをふり、パセリを添える。

レシピ提供:味の素KK「からだごはんラボ」 ※禁無断転載

SuMi TRUST With You

2014年度 社会貢献活動レポート vol.1

データで見る超高齢社会

支店活動紹介

多摩桜ヶ丘支店 京都四条支店 広島・広島中央支店

表紙のトラスト地

天神崎 (和歌山県・田辺市)

支店ブログ更新中!
是非ご覧ください。

<http://branchblog.smtb.jp/>



VOC
FREE

VEGETABLE
OIL INK

ミックス
FSC
FSC® C004994

UD
FONT

ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。

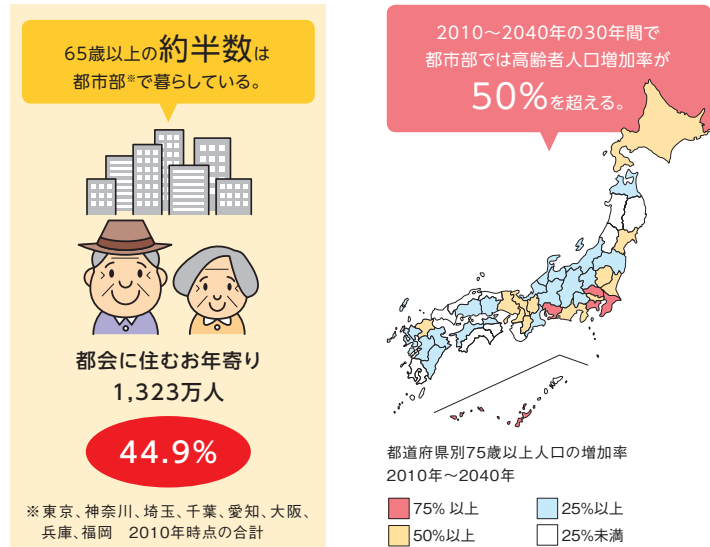
データで見る 超高齢社会

日本は4人に1人が65歳以上の高齢者という世界で類を見ない超高齢社会に突入しましたが、高齢化に関するごく基礎的な情報の中に意外と知られていないものがあります。

三井住友信託銀行では、高齢社会問題に国際的な視点から取り組んでいるILC-Japan(国際長寿センター)の協力のもと、こうした情報を集めた「元氣百歳百科」を発行しています。2014年度の『With You』では、毎回その中から興味深いデータを選定し、数字の背景などを考察してまいります。



実は都会に多いお年寄り



主な都道府県の75歳以上人口の将来予測

	東京都	神奈川県	大阪府	山形県	島根県	全国
2010年	123.4万人	79.4万人	84.3万人	18.1万人	11.9万人	1419.4万人
2025年(増加数)	197.7万人(+74.3万人)	148.5万人(+69.1万人)	152.8万人(+68.5万人)	20.7万人(+2.6万人)	13.7万人(+1.8万人)	2178.6万人(+759.2万人)

「元氣百歳百科」
(資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(2014)より作成)

「地方は高齢化が進んでおり、高齢者人口も地方に多い」と思われがちですが、このデータを見ると、65歳以上の高齢者のうち約半数が都市部に住んでいることが分かります。地方は高齢化がピークに近い一方、都市部の高齢者人口の増加率は2040年までに50%を超えます。人数ベースでも、2010年から2025年までの75歳以上の増加見込みは、島根県で1.8万人、山形県で2.6万人であるのに対し、東京都で74万人、神奈川県で69万人、大阪府で68万人となっています。

しかし、現在の介護保険は先行して高齢化が進んだ地方の体制整備に充てられてきました。高齢者が急増する都市部では、医療・介護サービスの著しい不足が予想されます。高齢化の本当の問題は、地方ではなく都市にあるといえるでしょう。

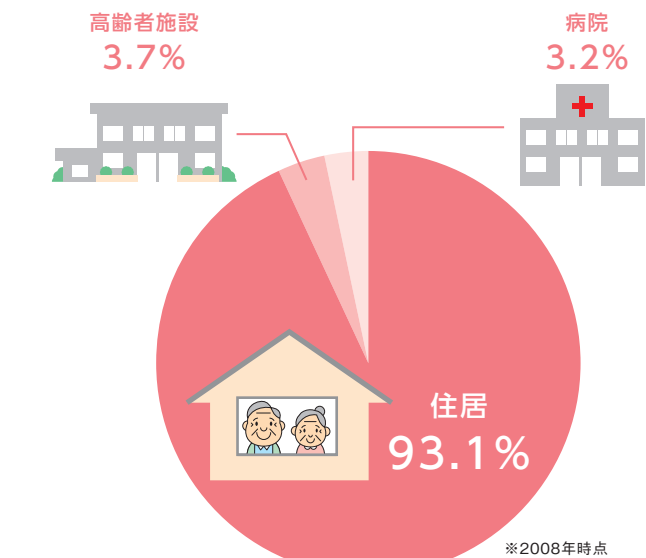
今後こうした問題に対応するためには、都市部の医療・介護サービスの受入れ体制の整備が急務といえます。都市部は人口が密集しているため、社会的共同生活の維持が難しい地域となる懸念は少ないですが、地域の中でお互いを助け合う“共助”の仕組みをつくることも重要です。

全国には高齢者施設(介護保険施設や有料老人ホームなど)が多数あり、65歳以上の高齢者の9割以上が自宅暮らしというデータは、意外に感じるかもしれません。しかし、地縁や血縁のある住み慣れた街、住み慣れた家に最期まで暮らし続けたいと思うのは当然のことです。

自宅暮らしで注意したいのは思わぬ事故です。高齢者の家庭内事故死は交通事故死の約2倍で、中でも浴槽内で溺れて亡くなる方が多くなっています。住み慣れた自宅であっても身体の変化によって危険が増す場合があります。廊下や風呂・トイレなどへの手すりの設置、段差をなくすスロープの設置など、バリアフリーのためのリフォームは家庭内事故への対策として有効で、50万円の改修費用で200万円の医療費が節約できるという人もいます。

一方、年を重ねるごとに家事が億劫になり、住み替えを希望される方が増えることも事実です。住み替えには駅に近い場所や今までよりも狭い住宅へ移る、高齢者施設に入居するといった選択肢があります。住まいに関する情報や専門家のアドバイスを参考に、自分に一番合った老後の住まいを見つけることが大切です。

高齢者の9割以上は自宅暮らし



「元氣百歳百科」
(資料：厚生労働省「患者調査」(2008)、厚生労働省「社会福祉施設等調査」(2008)、厚生労働省「介護サービス施設事業所調査」(2008)より作成)

支店活動紹介

環境・生きもの応援 多摩桜ヶ丘支店

多摩市に生息する生きもの写真展 ～地域の貴重な自然を知っていただくために～



今年で開店30周年を迎えた多摩桜ヶ丘支店では、多摩市役所環境部ご協力のもと「多摩市に生息する生きもの写真展」を開催しました。多摩市内で観察できる野鳥48種の名前当てクイズも行い、何種類当てることができるかをお客さまに楽しんでいただきました。この中には、環境省のレッドリストの中で絶滅危惧Ⅱ類に分類されるコアジサシも含まれています。夏場、本州以南の河川や湖などに飛来する渡り鳥のコアジサシは、白いほっそりとした身体と長い翼、キリッキリッという鋭い鳴き声が特徴で、水面の上を飛び回って魚を狙い、頭から水面にダイビングして魚を捕らえます。海岸の砂浜や河川の中洲などで集団で繁殖しますが、埋め立てや河川改修などによる営巣地の減少が心配されています。

多摩丘陵の北端部を占める多摩市は自然豊かな地域です。当店では今後も、多摩の自然やそこに息づく生きものたちについて知っていただく機会を設け、その大切さについてお伝えしてまいります。



サクセスフル・エイジング支援 京都四条支店

サクセスフル・エイジングセミナー ～「日本酒で美味しく、健やかに」日本酒、甘酒の機能を活かす～



当店では2013年夏より、「サクセスフル・エイジング支援セミナー」を開催してまいりました。第7回となるセミナーは、月桂冠株式会社総合研究所より講師をお招きし、清酒・酒粕の効能についてお話をいただきました。

米と仕込み水を発酵させて醸造する清酒には、発酵の過程で麹菌と酵母の2種類の微生物の働きにより700種類以上の成分が含まれます。これらの成分の中には、血圧・コレステロールの上昇や健忘症、骨粗しょう症、肥満などを抑制する効用のあるものが含まれます。また、醸造副産物である酒粕には、ごはん(米)と比較して約6倍のタンパク質、約17倍の食物繊維が含まれており、その酒粕と米麹を混ぜて作る甘酒には、肥満や血圧上昇・健忘症を抑制する効用が確認されています。

“酒は百薬の長”そして“酒粕も百薬の長”。適量をバランスよく摂取することが長生きの秘訣といえそうですね。皆さまにいつまでも健康で元氣にお過ごしいただけるよう、今後もお役に立つ情報を発信してまいります。



地域・社会サポート 広島・広島中央支店

「マイカー乗るまゝデー」～地球のために、できることから始めてみませんか？～



私たちの街・広島には、「マイカー乗るまゝデー」という日があります。これは、広島市が推進するノーマイカーデー運動で、クルマに依存するライフスタイルを見直し、市民一人ひとりが上手なクルマの使い方を考えることで、地球温暖化の防止に貢献しようという取り組みです。「のるまゝでえ」とは、広島の方言で「乗らないようにしよう」という意味です。毎月2、12、22日が「マイカー乗るまゝデー」となっており、市全体に取り組みの輪が広がっています。

この取り組みでは、クルマを利用する代わりに、徒歩や自転車、公共交通機関を利用するほか、クルマに乗る場合でも相乗りや時差出勤などの工夫をする「環境にやさしい交通行動」を呼びかけています。当店では、店内のポスターやチラシの配布、「マイカー乗るまゝデー」の日に合わせたお客さまへの声掛けを行っています。

皆さまも私たちと一緒に、地球のためにできることから始めてみませんか？

