

表紙のトラスト地

美作・水源の森 (岡山県・美作市) 第3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、次世代を担う子供たちへ向けたナショナル・トラストの普及啓発活動に取り組んでいます。

岡山県内に位置し、宮本武蔵の生誕の地といわれている美作(みまさか)に広がる森は、県の三大河川のひとつである吉井川(一級河川)の上流にあります。水源の森から流れる吉井川は、古くから人々の暮らしを支えてきました。62万平方メートル余りのこのトラスト地は、かつて兵庫県にお住まいの方の私有地でしたが、豊かな環境が将来に残されるなら、公益社団法人日本ナショナル・トラスト協会に寄付されたものです。

9月に実施した第3回ESDプロジェクトでは、岡山市立角山小学校の全校生徒を対象に、水の大切さを考える授業を行いました。美作にある水源の森で撮影された映像を見た子どもたちは、身近な川が上流の森とつながっていることや、森を守ることが水に暮らす生きものを育み私たちの生活を豊かにすること、森の保水機能が下流の洪水などを防ぐ役目を持つことなどを学びました。



動画で見るESD 三井住友信託 検索

支店ブログ更新中!
是非ご覧ください。

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

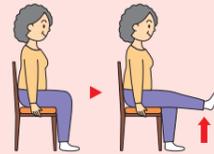
運動機能障害や転倒を予防しましょう

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。ロコモを予防するためにも、トレーニングを日常生活に取り入れてみましょう。今回は、無理なく筋力を向上させるトレーニングを紹介します。

ひざ伸ばし体操(右10回、左10回で1セットとする)

ひざの可動性を保ちます(対象:太もも、大腿四頭筋)

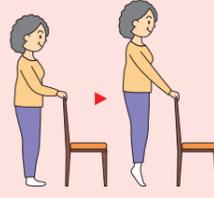
①いすに座り、背中を伸ばす
※背もたれに背中をつけてもよい



②ひざを伸ばしたまま右足をゆっくりと持ち上げ、ゆっくり下げる
※ひざを無理に伸ばしすぎないように ※左足も同様に

つま先立ち(10回で1セットとする)

歩行速度の低下を防ぎます
(対象:ふくらはぎ、下腿三頭筋)



①両足を肩幅程度に開き、いすやテーブルをつかんでまっすぐに立つ

②1・2・3・4で両足のかかとを上げ、1・2・3・4で下ろす

監修:早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡浩一朗
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 p207 ※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〉
ズッキーニのチーズ焼き

調理時間の目安
30分

材料(2人前)

- ズッキーニ……………2本
- 合いびき肉……………100g
- Aパン粉……………大さじ1
- Aトマトケチャップ……………小さじ1
- A「やさしお」……………小さじ1
- Aこしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………20g
- パセリのみじん切り……………適量

作り方

- ズッキーニはタテ半分に切り、中身をスプーンでくり抜く。
 - ボウルに(1)のズッキーニのくり抜いた中身を入れ、ひき肉、Aを加えて混ぜ合わせ、(1)の中身をくり抜いたズッキーニに詰め、チーズをかける。
 - 180℃のオーブンで20分焼き、器に盛り、パセリをふる。
- *フライパンで焼く場合は弱火でじっくり中まで火を通してから、チーズをのせてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにしてください。

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.2



データで見る超高齢社会

支店活動紹介

一宮支店 渋谷・渋谷中央支店 福井支店

表紙のトラスト地

美作・水源の森(岡山県・美作市)



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。



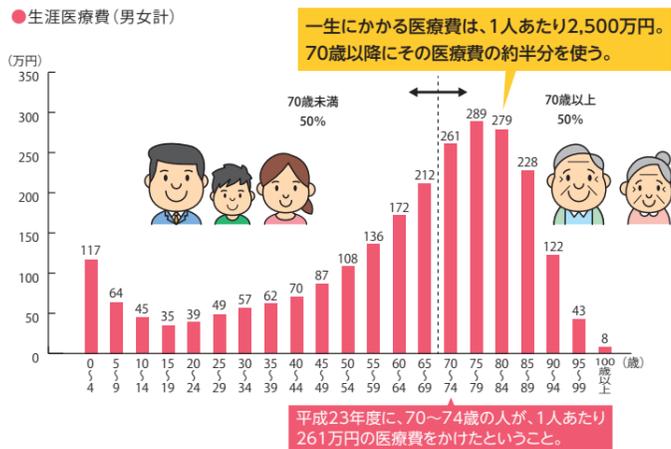
データで見る 超高齢社会

世界に先駆けて、超高齢社会を迎えた日本。8月の厚生労働省の発表によると、日本人の平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳と、男女ともに過去最高を更新しました。

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、高齢化に関する基礎的な情報を集めた「元気百歳百科」を発行しています。今号では「医療」をテーマにした2つのデータをひも解き、高齢者の実像に迫ります。



生涯医療費の約半分は70歳以上



●公的医療保険加入者の医療費 自己負担割合

年齢	自己負担割合
未就学児	2割
小学校入学~69歳	3割
70歳~74歳	2割* (一定所得以上3割)
75歳以上	1割 (一定所得以上3割)

*平成26年4月1日以前に70歳の誕生日を迎えた人は1割。

「元気百歳百科」
(資料:厚生労働省保険局調査課「医療保険に関する基礎資料~平成23年度の医療費等の状況~」(平成25年12月)、厚生労働省ウェブサイト「我が国の医療保険について」)

ひとりの人が生まれてから亡くなるまでにかかる医療費を「生涯医療費」と呼びますが、2011年の厚生労働省の推計によりますと日本人の生涯医療費の平均は2,500万円(男性2,400万円、女性2,600万円)となっています。特に70歳以上が大きく、生涯の医療費の約半分はこの時期に占めているという計算です。

現在の医療保険制度における医療費の自己負担は、年齢や収入などの条件により1~3割程度(下表)ですので、この割合をグラフに当てはめると、生涯の平均自己負担額は500万円前後という計算になります。

では、高齢者にはどのような病気が多いのでしょうか。厚生労働省の2011年「患者調査」によると65歳以上の人で入院の多い3大疾病は「脳血管疾患」「がん」「心疾患」です。このうち、入院期間が長く治療費がかさむ脳血管疾患は、平均入院日数が100日以上、入院費は治療内容などによって異なりますが300万円前後という報告もあります。但し、医療保険から7~9割が支払われ、さらに自己負担についても限度額を超えた分は「高額医療費」として保険から給付されるため、実際に支払う医療費はそれほど高額にはなりません。

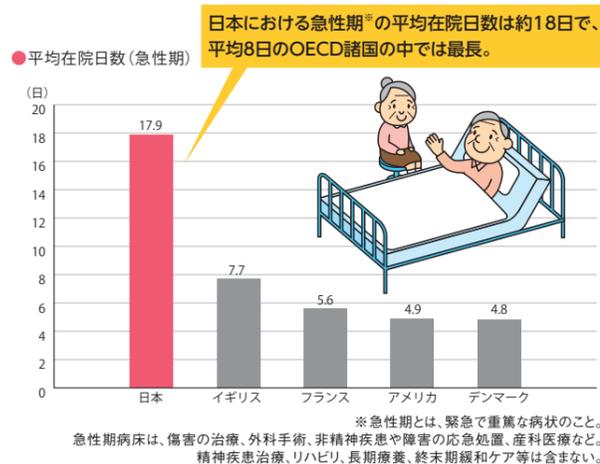
とはいえ、入院しないにこしたことはありません。バランスの良い食事、日頃の運動など生活習慣に気を配り、健康第一で老後を過ごしたいものです。

病院に入院した患者の入院日数の平均値を平均在院日数と呼びます。グラフは、急性期と呼ばれる緊急で重篤な病状の患者に高度な医療を提供する病院の平均在院日数の国際比較ですが、日本は約18日間と飛び抜けて高く、歯止めのかからない国民医療費増大の要因の一つと指摘されてきました。

医療水準が高い日本で治療期間が長引く背景には、さまざまな事情があります。できる限り良くなってから退院したいというのは患者の本音でしょうし、1961年の国民皆保険制度の導入以降、福祉サービスの肩代わりを病院医療が担い、高齢になり生活に支障をきたすと入院するという、外国にはない「文化」が形成されてきたことも、理由の一つとして考えられます。しかし、国の医療費抑制策に基づき、病院は早く退院を求める姿勢を強めてきています。

他方、退院した患者が自宅に戻ったものの、ケアが不十分で寝たきりになり、病院に戻ってしまったら元も子もありません。回復期のリハビリテーションや退院後の在宅での医療や介護プランについては、医療・介護関係者とよく相談して決めることが重要です。

日本は平均在院日数が高い



「元気百歳百科」
(資料: OECD Health Data Average length of stay in hospitals, acute care (2013))

支店活動紹介

環境・生きもの応援 一宮支店

絶滅危惧種「イタセンパラ」ロビー展を開催しました ~魅力あふれる木曾川の自然~



写真提供: 世界淡水魚園水族館 (アクア・トト ぎふ)

当店では6月、一宮市内を流れる木曾川水系など、ごく限られた地域にのみ生息が確認されている「イタセンパラ」の生態や保全対策についてのロビー展を開催しました。

国の天然記念物に指定されている「イタセンパラ」は、コイ科タナゴ属の日本固有種で、ワンドと呼ばれる河川敷内の大きな水たまりに生息しています。板のように平らで(イタ)、鮮やかな(セン)、腹をもっている(ハラ)ことが、名前の由来といわれています。産卵期の秋になると、オスの体には鮮やかな紫紅色の婚姻色が現れ、雌の腹部からは産卵管とよばれる細い管が伸びます。寿命は1~2年と短く、生まれた年の秋には成熟して産卵できるようになります。

現在は、琵琶湖淀川水系、濃尾平野、富山平野に生息地が残されていますが、密猟や生息環境の悪化、外来種などの影響により個体数が減少し、環境省のレッドリストの中で、ごく近い将来における野生での絶滅の危険性が極めて高いとされる「絶滅危惧1A類」に分類されています。

イタセンパラを絶滅の危機から救うべく、市民と行政が一体となって様々な保全対策に取り組んでおり、ロビー展ではこの保全活動の様子についても紹介しました。



一宮支店 津田 敦司

サクセスフル・エイジング支援 渋谷・渋谷中央支店

「らくらく健康教室」を定期開催しています ~自宅でできる認知症予防~



私たちは、株式会社東急スポーツオアシス ヘルスケア事業の皆さまにご協力いただき、自宅で実践できる運動について学ぶ「らくらく健康教室」を定期開催しています。7月は「自宅でできる認知症予防」をテーマに取り上げました。

講師の方からは、認知症予防のポイントは「脳を働かせること」で、習慣化された運動が有効なお話がありました。特に「少しきつい」と感じる程度の運動が、脳内の神経細胞の活性化に効果的なのだそうです。例えばウォーキングなら、親指の付け根で地面をしっかり押し出し、つま先を上げて踵からゆっくりと重心を移動させて着地することで負荷が増します。筋肉を鍛えることも健康のカギで、血流改善の効果や、骨量や基礎代謝アップにつながるそうです。また、人との交流も脳の活性化に有効とのこと。さまざまな体操にチャレンジしながら参加者同士がおしゃべりをする機会も設けられ、会場は終始笑顔に包まれました。

運動や趣味などを日常生活の中に上手に取り入れ、健康に長生きできるようにしたいですね。



渋谷支店 大芝 健太郎

地域・社会サポート 福井支店

越前和紙 夏の清涼展 ~お札のふるさと、銀行と縁深い紙幣のルーツを発見!~



当店では、福井県の伝統工芸品「越前和紙」で作られた、涼やかなうちわや絵はがきを展示したロビー展を開催しました。越前和紙は、「紙祖神」として祀られる川上御前の伝説に始まる1500年の長い歴史と、品質の高さで有名ですが、皆さまは「紙幣」と「越前和紙」の密接な関係をご存知でしょうか。

紙幣の起源については諸説ありますが、日本最古の紙幣は1661年に福井藩で作られた藩札(藩内でのみ通用する紙幣)であるとの説があります。1868年になると、明治政府が各藩の藩札を比較検討した結果、福井藩の紙質が一番良いと評価され、全国で通用する太政官金札(だじょうかんきんざつ)を福井藩が発行することになりました。越前和紙の薄くて丈夫で水にも強く、印刷に適しているという特長が、紙幣に適していたからです。私はこのロビー展を企画するまでお札のふるさとが福井にあることを知らなかったのも、一銀行員として不思議な縁を感じました。

当店ではこの他にも「一筆啓上展」など、地元ゆかりのテーマでロビー展を開催しておりますので、お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。



福井支店 山田 葉子