キラリ!サステナビリティ活動　ご存じですか?「ヘルプマーク」～中京圏で普及活動の輪が広がっています!～

「ヘルプマーク」は、人工関節や義足を使用している方、内部障害や難病、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりづらい方が援助を得やすくなるようにと、東京都福祉保健局が作成した全国共通のマークです。マークが表示されたホルダーなどを持っていることで、意思表示がしやすくなります。

全国の中でも愛知県のヘルプマーク普及活動は盛んで、当社でも中京圏店部が一体となって自発的な活動を展開しています。まず、星ヶ丘支店では2018年2月にヘルプマークのポスターを店内に掲示、4月は「ヘルプマーク普及活動の会」代表の小﨑麻莉絵氏による社内向け勉強会、5月は「ヘルプマーク普及活動展」ロビー展を開催しました。地元テレビ放送局の番組で紹介され、お客さまからも大変好評でした。

また、全県的な普及啓発を図るために同年6月に創設された「ヘルプマーク普及パートナーシップ制度」への参加を申請し、「ヘルプマーク普及パートナー」として同店は登録されました。

さらに7月には、前出の小﨑氏を講師にお招きし、中京地区の社員70名を対象とした大規模社内勉強会を名古屋営業部にて開催しました。小﨑氏は、検診で難病と診断され、余命5年を宣告された経験をお持ちです。勉強会では、余命宣告されてからどのように病と向き合ってこられたのか、公共交通機関でつらい思いをされた自らの体験談、そして、同じように難病で苦しんでいる知人のエピソードなどについてお話いただきました。心に直接響くお話の数々を伺い、改めて「ヘルプマーク」の普及啓発の必要性を感じました。

愛知県は7月20日にヘルプマーク一斉配布を開始し、メディアなどで広く紹介される機会が多くなりました。ヘルプマークの認知度向上のためには継続的な普及啓発活動が大切であると考えており、今後も皆さまと共に積極的な活動に注力してまいります。

健康長寿を目指すあなたに!　季節のパワーサラダレシピ

キユーピー　パワーサラダ特集 ▶

「パワーサラダ」とは、野菜、フルーツ、たんぱく質、トッピングが一皿でとれ、色々な食材の組み合わせが楽しめるサラダです。
野菜とたんぱく質を共に摂ることで、サラダ単品に比べて栄養バランスも整い、健康な日常生活維持に役立ちます。
毎日の食生活に、パワーサラダを取り入れてみませんか?

調理時間の目安 10分

キウイフルーツとゆで卵のパンツァネッラ風パワーサラダ

甘酸っぱいキウイフルーツの酸味がアクセントのサラダです。玉ねぎのコクのあるドレッシングがバゲットによく合います。

材料(2人前)

- バゲット……3切れ(90g)
- トマト……1個(170g)
- リーフレタス……2枚(40g)
- キウイフルーツ……1個(85g)
- ゆで卵……1個(51g)
- キユーピー すりおろしオニオンドレッシング……適量

作り方

1. バゲットは小さめのひと口大に切る。トマトは6等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。キウイフルーツは皮をむき、8mm幅の半月切りにする。
2. リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
3. ゆで卵は輪切りにする。
4. 器に2を敷き、1を盛りつけ、3をのせ、ドレッシングをかける。

1人分当たりの栄養成分
エネルギー246kcal、たんぱく質9.4g、野菜摂取量105g、果物摂取量43g

メニュー提供
キユーピー株式会社
※禁無断転載

表紙の写真　富士山高原トラスト(山梨県富士河口湖町)

(公社)日本ナショナル・トラスト協会 ▶

「ナショナル・トラスト」は19世紀の英国で発祥した美しい自然や歴史的建造物を市民などからの寄付によって買い取り、守る活動です。日本では1960年代に始まり、現在は全国50以上の地域に活動の輪が広がっています。三井住友トラスト・グループは、「国内のトラスト地を増やすことは私たちの生存基盤を守ることに繋がる」と考えており、ナショナル・トラスト活動を応援しています。

高度成長期、富士山麓では、原野商法などによって多くの貴重な自然が失われました。世界遺産登録の動きがある中で、今もなお開発の圧力は高まっています。2007年、日本ナショナル・トラスト協会は、日本の象徴である富士山とその周辺の自然を永久に守っていくため、富士箱根伊豆国立公園内に位置する富士山麓の土地を購入し、「富士山高原トラスト」と名付けました。国立公園内ですが、規制の緩い「普通地域」に設定されているため開発も可能なエリアです。今後は、将来世代の大切な財産として、自然地のまま守られていきます。

当社のサステナビリティ活動はこちら　サステナビリティサイト ▶　支店ブログ ▶

2018年9月発行　三井住友信託銀行株式会社 経営企画部 サステナビリティ推進室　〒100-8233 東京都千代田区丸の内1-4-1　電話番号 03(6256)6251

SuMi TRUST WithYou

2018年度
社会貢献活動
REPORT
vol.2

Special Topic スペシャルトピック
シニア世代の住まい ～住まいでできる健康配慮～

キラリ!サステナビリティ活動
ご存じですか?「ヘルプマーク」
～中京圏で普及活動の輪が広がっています!～

健康長寿を目指すあなたに!
季節のパワーサラダレシピ

写真提供:(公社)日本ナショナル・トラスト協会

三井住友信託銀行
SUMITOMO MITSUI TRUST BANK

Special Topic
スペシャルトピック

シニア世代の住まい ～住まいでできる健康配慮～

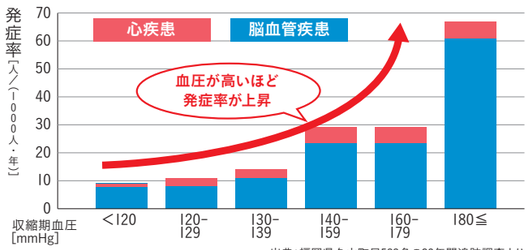
住まいの理想は、住み慣れた環境での生活をなるべく長く継続する「エイジング・イン・プレイス」と言われています。2018年度のWith Youは、エイジング・イン・プレイスをより良く実現するためにリフォームをテーマとし、4回シリーズで最新の情報をお届けしています。

病気を防ぎ健康に過ごすためには、住まいの温熱環境、空気環境を快適に整えることが重要です。2回目となる今回は、積水ハウス株式会社・商品開発部の斉藤浩幸グループリーダーに「住まいでできる健康配慮」について解説いただきました。

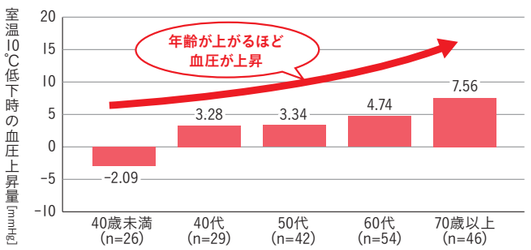
積水ハウス株式会社
商品開発部 リフォーム商品開発室
商品企画グループ　部長　グループリーダー
斉藤 浩幸氏

住まいの温熱環境を考える

近年、ヒートショックをはじめとする家庭内事故の増加を受けて、室内の温度と血圧との関連性が注目されています。ヒートショックとは、急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、暖かいリビングから寒いトイレや脱衣室など、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧の急変(上昇)を引き起こす、というものです。入浴事故や転倒転落などの事故は、心疾患（心筋梗塞や狭心症）や脳血管疾患といった循環器疾患が引き金となって起こることが多いといわれています。循環器疾患は、高血圧が主な要因とされ、最高血圧（収縮期血圧）が高い人ほど発症の確率が上がると考えられます。例えば、室内温度が10度下がるごとに血圧がどのように変化するかを調べた調査では、40歳をこえると血圧の上昇が顕著になります。



出典：福岡県久山町民588名の32年間追跡調査より
（九州大学医学部有馬久富教授、清原祐教授ら、2003年2月）



出典：高知および山口県民197名調査より
（慶應義塾大学伊香賀俊治研究室、日本建築学会環境系論文集2014年7月）

冬に家の中で厚着をして寒さに耐えたり、夏にエアコンを消して汗びっしょりになったりすることは、身体に悪影響を及ぼします。寒さ、暑さを我慢するのではなく、住まいの温熱環境の改善を図り、快適な暮らしをすることが、中高年の方の健康維持に良い影響をもたらすと考えられます。

断熱改修により身体への負担が減ります

断熱改修を想定した実験結果によると、家全体の断熱改修を行うことで、暖房をかけている部屋（暖房室）と暖房をかけていない部屋（非暖房室）との室温の差が小さくなり、また、暖房室から非暖房室へ移動したときの血圧変動も、断熱改修後の方が小さくなることがわかりました。

また、同時に部屋の天井付近と床付近の温度差も小さくなることから、どこにいても均一な温度の室内環境が保たれ、身体への負担がぐんと少ない住まいになります。

断熱性は国が基準を設定しているものの、古い家はいまの時代に即していないという現実があります。20年前、30年前に建てられた家は、現在の住まいの断熱性に比べると大きく劣っていることになります。

リフォームによって現在の新築住宅に近い断熱性に高めることで、より快適な暮らしが実現するとともに、冷暖房費も抑えられます。

こんなことが思い当たったら断熱性能を見直すサイン

- 冷暖房の利きが悪く、消すとすぐに元の室温に戻る
- 冬は足の裏が冷たく、靴下が手放せない
- 窓に結露が発生する
- エアコンの暖房で頭がのぼせるのに足元は寒い
- 冬の朝、なかなか布団から出られない
- 光熱費の高さが気になる
- 窓際に近づくと寒さを感じる
- 廊下やトイレ、洗面所が寒い
- 夏場に外から帰ると、家の中が蒸し暑い

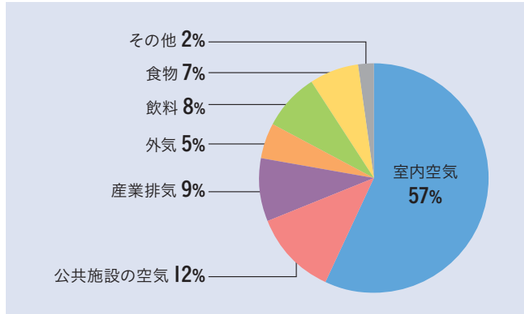
住まいの空気環境を考える

目には見えませんが、食べ物や水なども含め、身体への摂取量が最も多いのが室内空気です。

今やアレルギーに悩む人は3人に1人以上といわれ（厚生労働省調査）、近年はますます増えつつあります。この要因として、特に室内の空気質が影響を与えているのではないかと指摘されています。ハウスダストやダニ・カビ、花粉・農薬・ばい煙などは、以前からアレルギーの原因物質として知られていますが、近年特に問題となっているのが化学物質です。

化学物質は、洗剤や芳香剤、防虫剤、化粧品やヘアスプレーなど、身近な生活用品のいろいろなものに含まれています。必要以上に使用すると、室内の空気質を悪化させることもあるので注意が必要です。

● 人が一生涯に摂取する物質の割合



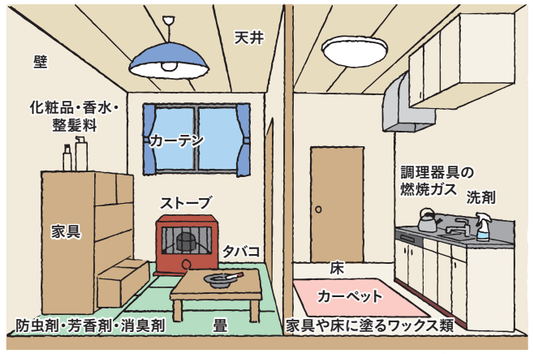
出典：「住まいと人体-工学的視点から-村上周三（東京大学）」

「化学物質の抑制」と「換気・空気清浄」が大切です

具体的に室内空気のすこやかさを高めるために、大きく2つの対策が考えられます。

ひとつは、「化学物質の発生を抑え、発生したものを吸着させる」建材を選定することです。できるだけ化学物質を出さない建材で住まいづくりを行うとともに、家具などから発生した化学物質を吸着する塗り壁やアクセントタイルを採用することが有効と言えます。

● 住まいの中の様々なものから発生する化学物質



積水ハウス㈱グランドメゾン季刊誌「gm」Vol.40 より

● 化学物質を吸着する機能建材

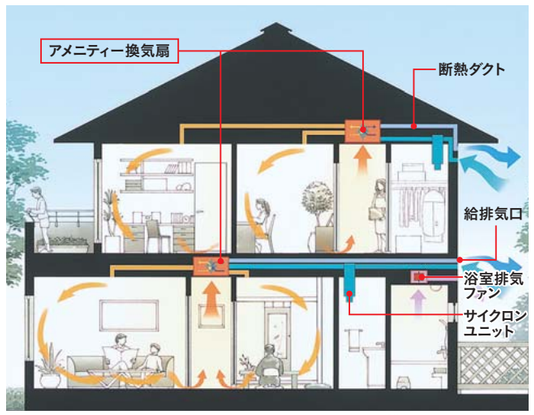
塗り壁やアクセントタイル、多機能天井材など、調湿・脱臭機能を備え、有害化学物質を吸着させる建材を採用するのも有効です。

もうひとつの対策は「室内空気を効率よく入れ替えて、常にクリーンな空気環境を保つ」換気設備の導入です。一般的には室内よりも外気の方が空気の清浄度は高いため、私たちは窓を開け、通風により空気を入れ替えます。しかし、留守中や雨天時などは通風ができる機会が限られ、また、住まいの気密性や断熱性が高くなるほど空気の入れ替わりが行われにくくなるため、換気設備が必要になってきます。

また、室内空気をきれいにしようと思えば、換気量を増やせばいいのですが、換気量を増やせば増やすほど、冬季は「寒い」「暖房効率が悪い」といった問題点が生まれてきます。

換気設備を計画するにあたっては、有効な換気量を確保しつつ、熱損失を抑える熱交換型の換気システムがおすすめです。

● 熱交換型の換気システムの例



積水ハウス㈱アメニティ換気システムⅢ