

キラリ!+ サステナビリティ活動 オンラインでESDプロジェクトを実施しました! ~ニューノーマルに向けた挑戦~

三井住友信託銀行は2020年8月、愛知県内の教職員の皆さま約40人を対象に「ESD推進指導者研修会」を実施しました。研修会では、県内の各学校にいる参加者と首都圏にいる講師とオンラインでつなぎ、ESDとSDGsを取り入れた授業の実践についてリモート形式の講義を受講してもらいました。

研修会前半では、「SDGsを知ろう」をテーマにした講義を受講後、動画視聴、個人ワークやグループワークを行い各自が考えた意見を共有したほか、探求の時間にどのようにSDGsを反映させたらいかなど、活発なディスカッションを行い

ました。研修会後半では、横浜市立日枝小学校から住田昌治校長が「教育活動へのSDGsの取り入れ方」をテーマに講義をしました。持続可能な社会の担い手となるために子供たちをどのようにSDGsにたどり着かせるのか、正解がない問いに対してともに考え学ぶにはどうしたらよいかなど、具体的な取り組み事例とともに大変興味深いお話をいただきました。

今回の研修会は、完全リモートで「講義→ディスカッション→共有→まとめ」を実施する本プロジェクト初の試みでしたが、参加者の皆さまには新しい学習の形を体感していただくことができました。



本プロジェクト初となるリモート研修会の様子

当社のESD持続可能な開発のための教育はこちら



※研修会の様子は「動画でみるESD」よりご覧いただけます。

健康ライフの基礎知識 心を健康に! 認知症やうつ予防

監修:一般社団法人日本応用老年学会

認知症とは、脳の細胞に異変が起きて、認知機能が低下し、日常生活が困難になった状態です。老化に伴う物忘れの段階から認知症に進行するまでの予備段階で改善のための取り組みを行えば、進行をくい止めることができる可能性もあります。認知症になりかけたときに低下する3つの能力を普段から鍛えておくことが大切です。

1つ目は、エピソード記憶です。低下すると、少し前に食べたもの、買ったもの、あった人、話したり聞いたりしたことなどが思い出せなくなります。日記や家計簿をつけることが予防になります。

2つ目は、注意分割機能です。低下すると、注意を配りながら2つ以上のことを同時に行うことが難しくなります。料理や掃除などの家事をいつもと違う段取りで行ったり、同時に行ったりすることが予防になります。

3つ目は、計画力です。低下すると、買い物や料理など、段取りや計画を立てて行動する必要のあることができなくなります。隣の商店街など、普段とは違う所に行ってみることが予防になります。

また、うつ病が進行すると、興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことが楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。高齢期のうつは、物忘れが多い、集中力がない、物覚えが悪いといった症状が認知症と共通するため、認知症と間違われやすいです。うつ病の疑いがあるときは、決して励ましてはいけません。「そんなに老け込んでいないで」という励ましは、禁物です。うつ予防には、以下の5項目の実践を!

- 1 積極的に地域の活動に参加する
- 2 睡眠の質を上げる
- 3 物事は臨機応変に考える
- 4 心身がリフレッシュできる場所で過ごす
- 5 悩みをゆっくりと話す



出典:「すぐわかる!ジェロントロジー」(一般社団法人日本応用老年学会・編著、社会保険出版社)より一部改変

表紙の写真 アール・ブリュット作品介绍 渡邊 義紘 Yoshihiro Watanabe 1989年生まれ 熊本県在住

「折り葉®」と名付けられたこれらの作品の発想と制作は、他に類を見ません。伝統文化の「折り紙」と葉っぱというごく身近な素材を使い、誰もが想像しなかった新たな創造を見せています。

クヌギの葉が落葉する頃、渡邊氏はその葉を拾い、さまざまな動物を立体的に折り出します。逡巡する様子もなく、1体15分程で、2~3cmくらいの動物をつくります。時折、息を吹きかけ、葉を湿らせながら折り進めます。落ち葉は脆く壊れやすい印象ですが、クヌギの葉で折り上げた作品は、わりと丈夫です。ただし、湿気を

含むと形が崩れるといいます。渡邊氏は中学1年生の秋にクヌギの葉と出会いました。初めて折った作品は朽ちることなく、今もその姿を留めています。

渡邊氏は幼い頃から、公園で昆虫を追いかけて、動物園や水族館に行くなど、あらゆる生物に興味を持っていました。10歳頃からは、切り絵や陶芸など多岐にわたり制作してきました。素材の特徴を熟知すること、自身の創造性を表現する手先の器用さを備えていることによって、渡邊氏の作品は生まれています。

※アール・ブリュットとは、「アール(Art)」は芸術、「ブリュット(Brut)」は磨かれていない、加工されていない(生のままの)という言葉を表すフランス語で、専門的な美術教育を受けていない人々が独自の発想と方法により制作した作品のことを指します。



「折り葉の動物たち」(ねずみ)2003-2017年/葉 作品撮影:高石 巧

SuMi TRUST With You

2020年度
社会貢献活動
REPORT
vol.3

SPECIAL TOPIC スペシャルトピック

人生100年時代の住まいと住まい方
~「こうれい幸齢住宅」、人生を豊かに~

キラリ!+ サステナビリティ活動
オンラインでESDプロジェクトを実施しました!
~ニューノーマルに向けた挑戦~

健康ライフの基礎知識
心を健康に! 認知症やうつ予防



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▶



人生100年時代の住まいと住まい方

～「^{こう}幸^{れい}齢住宅」、人生を豊かに～



“Aging in Place”― 「人生100年時代」は、住み慣れたまち、一番大切な自分の住まいで、豊かに自分らしく暮らしていくことを第一の選択肢としてあげる時代とも言われています。そして、“Well-being”― 住まいは、幸福な人生のためにとても大切な場所であることは間違いありません。人生100年応援部は、すべての皆さまのお住まいが、幸福に年齢を重ねられる「^{こう}幸^{れい}齢住宅」となることを応援するため、住まいと住まい方をキーワードにトピックをご紹介します。



三井住友信託銀行
人生100年応援部
部長
谷口 佳充

昭和から平成に移った頃「これから人生80年の時代になる」と言われ、さまざまな変化がございました。あれから30年、多くの方に「百寿」が訪れる令和の時代において、信託をはじめとしたソリューションで、皆さまの豊かな人生を応援いたします。

徒然草に描かれる住まい

つれづれなるままに、日暮らし。

吉田兼好は、さまざまなことをつれづれに話していますが、幸齢住宅について、今回はこの徒然草の第五十五段前半部分の紹介から始めたいと思います。

家のつくりやうは夏をむねとすべし。
冬はいかなる所にも住まる。
暑き頃わろき住居は
耐えがたきことなり。



現代風にいえば、夏の暑さ対策を第一に、家づくりを考えよう！冬はこたつに入って厚着をすれば、どんなところでも耐えられる、住むことができる！といった感じでしょうか。

高温多湿の日本では、良い住まいといえば、伝統的に、涼しい爽やかな風が自然に通る家というイメージがあります。ご紹介した徒然草での住まいのコメントについて、皆さんはどう思われますか？特に夏の部分については同意するとしても、冬についてはいかがでしょう。

世界的には冬の暖かさ重視

世界保健機関(WHO)は、2018年11月に、持続可能な開発目標(SDGs)の17個のゴールのうちのゴール3(健康)とゴール11(まちづくり)の達成に寄与するための勧告として、住まいと健康に関するガイドラインを公表しています。この中で、冬の住まいの暖かさが、健康に大きく貢献するというので、冬の住まいの室温については「18℃以上を強く勧告」と記載されています。アフリカ大陸で誕生した人類ですので、当然といえば当然ですが…。

そしてこのWHOの室温18℃以上推奨の記載には、「小児と高齢者にはもっと暖かく」という追記があるのですが、日本は、高齢社会先進国のなかでも最先進国であるにもかかわらず、住まいの防寒性能は、今年度のこのWithYou冊子vol.1でも記載のとおり、欧米と比較してみるとずいぶん遅れているといわれています。



※出典：WHO Housing and health guidelines.
Geneva: World Health Organization; 2018.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376>

三井住友信託銀行
2020年度社会貢献活動レポート
With You Vol.1



住まいの中の温度差

そして欧米との比較でいえば、この住まいの中での温度差についても日本は課題が多いといわれているのです。暖房の考え方が、欧米がセントラルヒーティングであるのに対し、日本は局所暖房、極論をいえば、こたつ内暖房ともいえる傾向があることも一つの要因といわれています。この住まいの中の温度差について、もう少しご紹介して参ります。

では始めに、住まいの中の温度差について、断熱リフォーム工事のビフォーアフター調査*の事例からご紹介します。リフォーム工事で居間と脱衣室の両方(住まい全体)が暖かくなると、住ま

いの中の場所による室温差も小さくなり、その結果こたつが不要となったり、脱衣室など部屋ごとの暖房のオン・オフが不要となることがあります。これによって、住んでいる方の、一日の住まいの中での活動時間(軽強度以上)が、65歳以上の方で35分ほど増加しているそうです。若い方はもう少し活動時間の増加は少なめです。厚生労働省の、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針である「健康日本21(第二次)」でも、「身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である」として、一日の目標平均歩数を65歳以上の男性で7,000歩、女性で6,000歩と設定しています。これに対し令和元年の「国民健康・栄養調査」によれば、65歳以上の一日の平均歩数は男性で5,396歩、女性で4,656歩で、この10年で男性は横ばい、女性は減少しているそうです。その理由は高齢期における骨折などのケガも避けるためもあるかもしれません。いずれにしても住まいのリフォームを行い、室内の温度差も無くなれば、この数字は変わってくると思われます。活動時間以外にも、断熱リフォーム工事後に住まいの就寝

前の室温が上昇したことで、過活動膀胱症状が、半分に抑制されたという調査結果もあります。

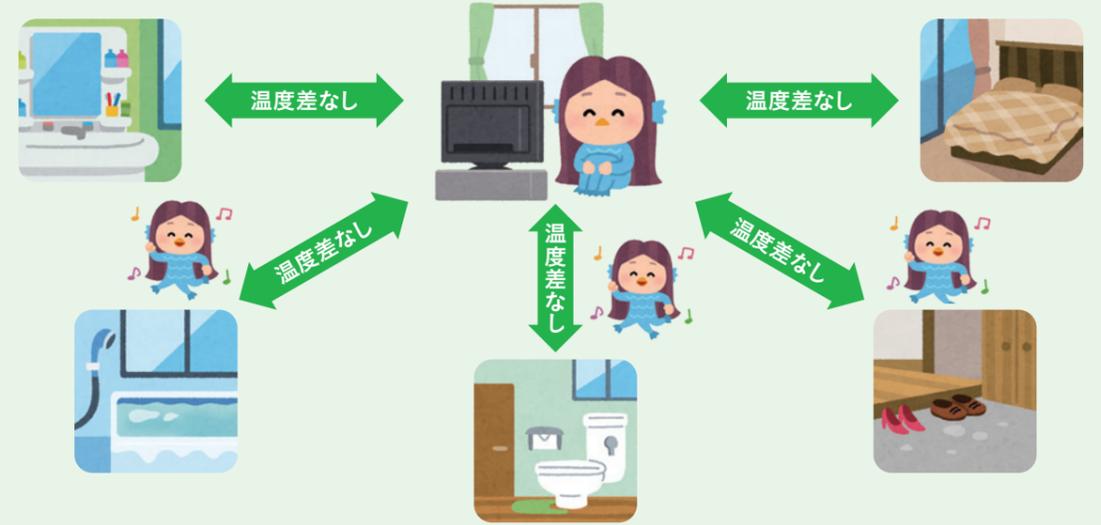
また、この住まいの中の温度差については、前述の住まいの中の横移動方向の温度差に加えて、縦方向の温度差、すなわち足元、床付近の温度が低いことにも注意が必要といわれています。ある起床時と就寝前の血圧に対する室温影響の調査では、同じ1℃の低下でも、床上1mよりも床付近、すなわち足元の室温が1℃低下した場合の方が、血圧への影響が大きかったという調査結果もあります。

皆さまの中には、冬に、寝るときには暖房を切る方もおられると思います。布団の中は体温に近い温度で暖かなくても、朝、寒くて布団から出るのがつらくないと思います。これは住まいの中の活動時間にも影響を及ぼします。また、ある調査では、起床時の血圧も室温が低く寒いほど高い最高血圧となる傾向があり、暖かくすると落ち着くという結果が出ています。特にこの傾向は、高齢の方ほど、また女性ほど、効果がよく出るそうです。

※出典：国土交通省～断熱改修等による居住者の健康への影響調査 中間報告(第3回)～

住まいの中で快適に移動・運動をするために

● 住まいの温度を上げると、1日の活動時間は増えて血圧も安定



温度計を置いてみましょう

冬が始まっています。住まいの中の温度差も健康にとっても大切な要素です。

もしも温度計がお手元にあるなら、脱衣室やトイレ、居間に置いてみてください。同じ場所でも足元と胸元で比べてみてください。WHOが強く勧告する温度はありますでしょうか。

また住まいの中での温度差、上下の温度差が大きくなるのでしょうか。

住まいは健康を育むはずの大切な場所です。それが、場合によっては、住まいの温度によって健康にネガティブな影響を及ぼしてしまっているかもしれません。健康は幸福に、幸福は健康に相互に影響を与えるといえます。ぜひ今一度ご確認を。

三井住友トラスト・グループのSDGs取り組み推進

当グループでは、持続的成長を目的としE(環境)・S(社会)・G(ガバナンス)を重視する「ESG経営・金融機関NO.1」を掲げた取り組みを推進しています。その一環で2018年からは、国連により採択されたSDGs(持続可能な開発目標)を事業機会の開拓、ステークホルダーの皆さまとの共通言語と位置づけました。私たちは社員ひとりひとりが担い手となり、SDGsが掲げる17の目標達成に貢献していきます。

当グループのSDGsの取り組みはこちら