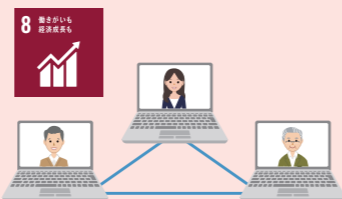


キラリ!+ サステナビリティ活動

親子で、大切なご家族で、「将来のこと」や「お金のこと」を話してみませんか？

人生100年時代と言われる今、未来をより豊かなものにしていくため、親子で、大切なご家族で、「将来のこと」や「お金のこと」を話してみませんか。親の悩みと子の悩み、話してみると、共通の解決策が見つかるかもしれません。例えば、大切なご資産を次の世代に残していく方法や、ご両親にこれから安心して過ごしていただくための相続や介護に向けた準備など、普段家族だけではなかなか言えないことを話さなければ、ぜひ当社をお役立てください。三井住友信託銀行では、不動産・相続対策など一般の銀行にはない多彩な商品・サービスでお客さまのご相談にお応えします。また、離れて暮らすご家族も同席してご相談を

希望される場合は、オンラインでつないでご相談を承ります。ご利用いただいたお客さまから「相続の話のようにも子どもが遠方に住んでおり難しかったが、オンライン相談を利用することで一緒に相談することができて安心した(親世代)」「離れて暮らす両親の相続への想いを直接聞くことができて心を打たれた(子世代)」といったお声をいただいています。三井住友信託銀行のオンライン相談※はWeb会議ツール(Zoom等)を利用して、パソコンやタブレット、スマートフォンで各種ご相談いただけます。ご自宅にいながら、いつもの担当者と資料を見ながらご相談いただけますので、ぜひお気軽にお取引店までお問い合わせください。



8 離れて暮らすご家族同士のオンライン相談も承っています。

※「オンライン相談」でのお手続きはできません。お手続きは別途、ご来店または三井住友信託ダイレクト(インターネットバンキング等)にて承ります。

ご資産のお悩みは、親子やご家族で三井住友信託銀行にご相談ください。



健康ライフの基礎知識 口腔ケアで大切な口の機能を守ろう!

監修: 一般社団法人日本応用老年学会

年を取るにつれて、ものをかむ機能や飲み込む機能が低下すると、柔らかいものを食べがちです。すると次第にかむ筋力が衰え、唾液腺への刺激が減り、唾液の分泌が減少するため口腔機能が低下するという悪循環も起こります。

口の中や入れ歯の清掃が不十分だと、頬の粘膜などに細菌のかたまりができ、虫歯や歯周病、口臭、誤嚥性肺炎の原因にもなります。誤嚥性肺炎は、高齢で飲み込む能力が衰えたところ(嚥下障害)に、口の中の汚れ、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに誤って肺や気管支に入って発症します。嚥下障害とは、水や食べ物が飲み込めなくなり、誤って肺のほうへ行ってしま(誤嚥)ようになることをいいます。嚥下障害になると、栄養が吸収されないため栄養失調を起こし、肺炎(誤嚥性肺炎)などの病気にかかりやすくなります。

痛くて機能していない歯があれば、義歯をつけてかむ力を保ちましょう。義歯を入れたらその後の口腔ケアが重要です。

口腔ケアの5項目

- 1 かむための筋肉(咀嚼筋)を鍛える
- 2 舌の動きをよくする
- 3 飲み込む力をつける
- 4 かみ応えのあるものを取り入れる
- 5 口の中を清潔にする

口腔ケアに効果的な体操 ブクブク&ガラガラうがい

- 1 水を口に含み、頬全体を膨らませて3回ほどブクブクさせて水を吐き出す
- 2 水を口に含み、上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す



指導・監修: 東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長 平野浩彦

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 澤田 真一 Shinichi Sawada 1982年生まれ 滋賀県在住

澤田氏が粘土による創作を始めたのは知的障がい者の通所施設に通い始めた2000年頃からです。施設では週3~4日程度、電気部品の組み立て作業に従事し、創作は春から秋の期間に週2~3回、山奥にある窯場(アトリエ)に行き行っています。

澤田氏は作品の完成形が見えているかのよう、躊躇なく指で淡々とトゲを一つひとつつけ、大きいもので3~4日で仕上げてしまいます。完成した作品は、6カ月間から1年間乾燥させた後に、施設のスタッフが年1回窯で焼いています。

また自宅では、紙や身の回りにあるものを使用

し、車などの乗り物の創作を行っています。一つひとつのパーツを澤田氏は手でちぎった紙を幾重にも貼り合わせて形成し、スライド式のドアや折れ戸、トラックの荷台部分の開閉、ハンドルの造りなど、すべてが本物と同様に動くように研究されています。

澤田氏の創作はトゲの緻密さや創作する形象などが時とともに変化し続け、観るものにモノが創生される驚きや人間の無限の創造する可能性を伝えてくれます。

陶器作品は2013年第55回ベネチア・ビエンナーレ国際美術展に出品されました。

※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。



「無題」
2017年/
陶土、自然釉
撮影: 高石 巧

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▶



SuMi TRUST With You

2020年度
社会貢献活動
REPORT
vol.4

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
~長く健康に住み続けるためのリフォームのすすめ~

健康ライフの基礎知識

口腔ケアで大切な口の機能を守ろう!

キラリ!+ サステナビリティ活動

親子で、大切なご家族で、「将来のこと」や「お金のこと」を話してみませんか？



澤田 真一「無題」2011~2014年

人生100年時代の住まいと住まい方

～長く健康に住み続けるためのリフォームのすすめ～



“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なると言われています。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「幸齢住宅」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。



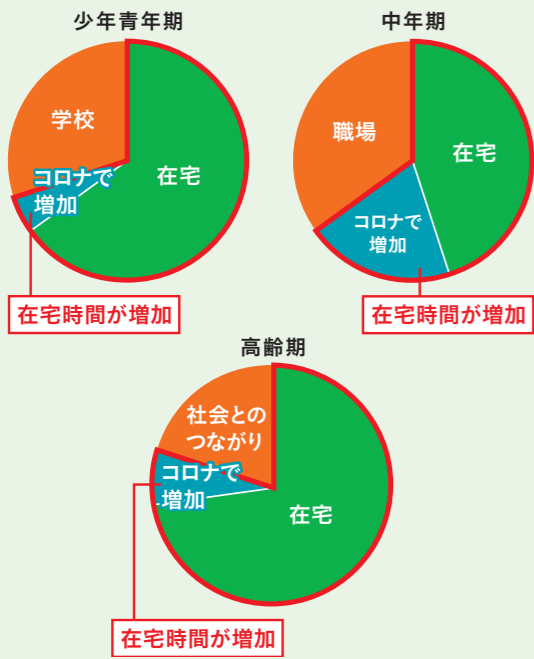
三井住友信託銀行 人生100年応援部 部長 谷口 佳充
昭和から平成に移った頃「これから人生80年の時代になる」と言われ、さまざまな変化がございました。あれから30年、多くの方に「百寿」が訪れる令和の時代において、信託をはじめとしたソリューションで、皆さまの豊かな人生を応援いたします。

人生100年時代の住まいを考える

今年度のスペシャルトピックでは、人生100年時代の住まいとして、有形資産であり、活力資産（健康など）の元でもある住まいについて、特に高齢期の暖かい住まいについて考えてきました。

そしてまた今年度は新型コロナウイルスにより、以下の円グラフにもありますように自宅に居る時間が長くなり、自宅での住まい方が重要になった年度でもありました。

● 図1 コロナ下におけるライフステージごとの在宅時間イメージ



人生50年時代、大家族の時代は、「子育て」が常に住まいの中心であり続けましたが、人生100年時代となり、世帯形態も核家族、夫婦のみや単身が中心になると、住まいのフォーカスポイントも、より住んでいるご本人を中心に考えることが大切になってきています。

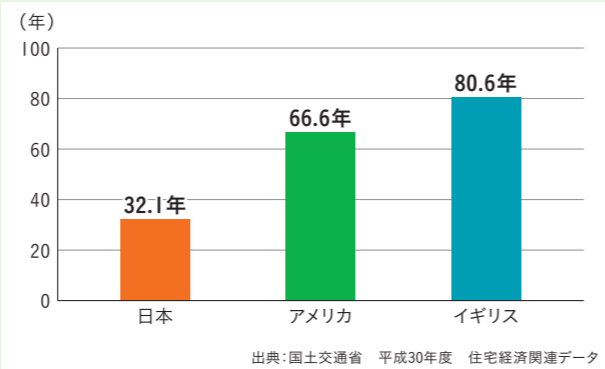
日本の住宅はあまりにも短命

さて、日本は長らくの間、世界で最も長寿を実現している社会であり、現在もそうあり続けていますが、日本の住まいの寿命（滅失住宅の平均経年数）があまりにも短命なことはご存知でしょうか？

日本人の平均寿命が女性87歳、男性81歳に対して日本の住まいの平均寿命はなんと32歳！欧米の家の平均寿命と比較しても、イギリスが80歳、アメリカが66歳で、50%以上も短命なのです。

※住宅と人の寿命は計算基準が違いますので「歳」と記載しています。

● 図2 住まいの寿命（滅失住宅の平均築後年数）の国別比較



2021年のNHK大河ドラマの主人公であり、新一万円札のお顔でもある渋沢栄一翁の言葉に「40、50は洩垂れ小僧、60、70は働き盛り、90になって迎えが来たら、100まで待てと追い返せ。」というものがあります。

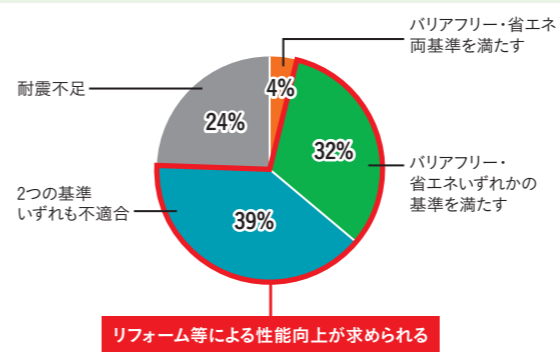
日本は今、人の寿命については、この渋沢栄一翁の言葉にほぼ近づきつつあります。しかし住まいについては、1400年以上の歴史を誇る木造建築物法隆寺や、築年数100年を超えてなお現役の木造住宅京町屋などの素晴らしい手本がありながら、渋沢栄一翁の言葉でいう洩たれ小僧にもなれていない間に解体されてしまうのです。そして、住まいの寿命が延びてきているのかというと、実

は長らく短命化傾向が続き、2008年の調査で27年となったところでやっと底を打ち、直近は32年になったという状態なのです。

人生100年時代、人間は生涯発達するという研究が進められている中、この成長にとともに年齢を重ねていくべき住まいが短命とは皮肉なものです。

そして、このように他の国と比較して寿命がまだまだ短い日本の住まいですが、国土交通省の調査では、現在ある住宅のうち、そのまま将来世代に継承できる優良な住宅とされている建物は、人が居住している全住戸約5,330万戸のうち約230万戸(4%)だそうです。

● 図3 日本の「人が居住している住宅」ストック5,330万戸の内訳



出典：国土交通省「多世代にわたり良質な住宅が引き継がれる住宅循環システムの普及・定着について」背景、問題意識、施策の方向性p2より作成

耐震能力の問題などで建て替えが必要なものも相当数あるのですが、多くは、リフォームで性能向上が求められる状態にあるということです。

また、日本の住宅は、WHOの冬季の最低室温の勧告基準(18℃以上)についても、9割ほどが適合していないといわれています。

日本の家は、寿命が短いにもかかわらず、断熱や気密が優れている健康に良い住宅が少ないのです。

暖かい住まいは健康寿命を延ばす

今年度、このスペシャルトピックでご説明してきました通り、暖かい住まいは、膀胱過活動、転倒骨折、フレイル予防、血圧、脱衣室・浴室でのヒートショック、睡眠、活動量、そして健康に良い影響をあたえます。断熱・気密性能を高めた、全体が暖かい住まいにリフォームすることで、こたつにこもることもなくなり、トイレを我慢することもなくなり、住宅内での身体活動が促進されます。もちろんエネルギー効率も高まることで省エネであり環境にも良い住まいになります。

ただ、人は高齢になれば高齢になるほど、現状からの変化を求めなくなり、「このままで良い」と考える傾向が強くなります。

冬の室温が2℃上がれば、要介護になる年齢が3年後ろ倒しになるという調査データなどもあります。健康寿命が増えることはご自身の人生を幸せにするとともに、介護負担をかける家族の負担が減る、迷惑をかける期間が減るということにもなります。

これからの人生の中で一番若い今のうちに、お子さまの結婚、

ご自身の退職・転職その他ライフイベントで考えるタイミングなどで、住まいを自分の健康のために、家族にも迷惑をかけないという視点でリフォームを検討されることをお勧めします。

少し話を変えたいと思います。この冬、皆さまおよび皆さまのご家族の住まい方はいかがでしょうか？

「局所暖房であるこたつに座ってテレビを見ている」時間、長い方いらっしゃいませんか？

ある調査では、日本人は、平日7時間ほど座っているそうです。世界の人々の平均よりも2時間も長く、調査された20カ国の中で、サウジアラビアとともに最長だそうです。一番短かった国はポルトガルでは、一日3時間も座っていないそうです。

健康には、テレビを長時間見ているのも、座りすぎているのも良くはありません。新型コロナの流行下で増えたステイホームの期間でも、動くこと、近隣へ外出することも大切です。

世界が羨む幸齢期を

我々人類は、長寿を願い続けてきましたが、長い間平均寿命は50年前後のままでした。それが、この半世紀で急に願ってきた長寿が実現されるようになりました。人生50年時代では子どもはすぐに大人として働き、老人ともなれば人生はすぐに終了していました。人生のステージは「子ども」「大人」「老人」の3つしかなく、ほとんどは「大人」の期間だけだったのです。

これが人生80年となり、青春を長くもつことが許されるようになり、そして人生100年時代。他人から介護をお願いしなければならない期間の前に元気な高齢期、いわば幸齢期が出現できる世の中になってきています。そして、「病は(健康も)住まいから」です。幸齢期は特にそうです。

これから皆さまと、皆さまの家族やパートナーが、より良い住まいで、活力ある住まい方をされ、幸福に年齢を重ねていただけることを願っております。

当社では、皆さまの人生の活力資産(健康資産)の成長に役立つべく、リフォーム、ローンを含めたライフプランコンサルティングをご提供しております。ぜひお気軽にご相談ください。

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。