



Nature interconnects all life. We live within this harmonious web. 生命のつながりとしての「自然」。その調和の中に私たち人間も存在し、生きている。

これからの 住 まいづくり 光と風と緑を感じて 省エネに暮らす



夏は気温が上がる温暖気候帯の住宅プラン。駐車スペースや玄関アプローチが適に利用でき、屋内から庭まで心地い空間で生活できるように、目隠しや陰、陽だまりを計画しました。

夏の暑さ対策として、窓の位置に合わせて建物の東、西、南側を落葉高木つる植物で緑化して日陰をつくり、駐車スペースや玄関アプローチには緑化ロックや遮熱性能を持つ舗装を施して温度上昇を抑制しています。

落葉樹を植えた部分は冬には日差が入るので、舗装に蓄熱させて建物その廻りを温めることができます。

北側には常緑樹を植えて、夏には気を屋内に取り込み、冬には北風を断するようにしました。

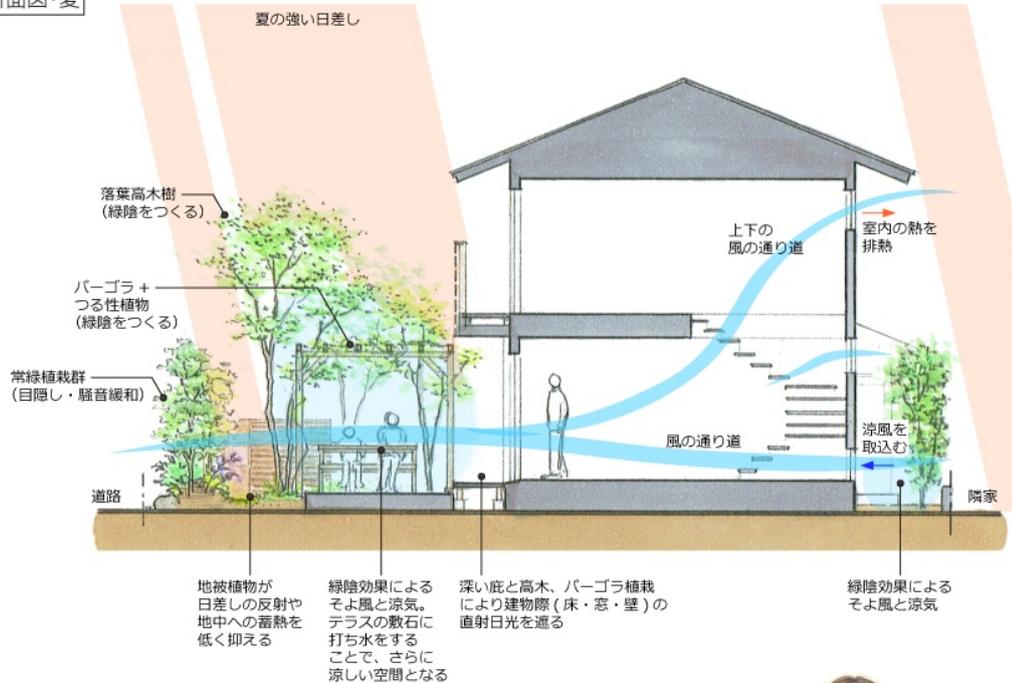
パッシブデザインの庭

パッシブデザインとは、エアコンなどの機器をできるだけ使わず、「自然の力」を用いて、快適な暮らしをしようとする設計思想・設計手法のこと。パッシブデザインの基本は、建物と庭、敷地周辺の環境をつなげて、快適な熱の流れをつくりだすことです。

温暖な気候帯では主に以下のように考えます。

夏: 熱の蓄積を最小限にするために、太陽の日差しを遮り、植物が生み出す涼気(風)を誘引する。

冬: 北の寒風を常緑樹で遮り、南からの暖かな日差しを引き込む。



使用頻度別収納で圧倒的に使いやすく



整理収納アドバイザー

モノを使用頻度によって5段階に区別してみます。毎日使うモノが1、2日から3日に1度使うモノが2、週1回程度使うモノが3、月1回使うモノが4、年1回使うモノが5です。お雛様やこいのぼりなどは5にあたりますね。

一番大切なモノ、私たちがとかわる機会が多いモノは1 2 3の順になります。それらのモノによって生活のほとんどは支えられています。だとしたら使用頻度1から3のモノをきちんと整理しておけば、生活は格段にしやすくなるのです。

ところが、モノをしまおうと考えるとき、客用布団だとかお雛様やこいのぼりのような、めったに使

わないモノのことばかりに意識がむきがちになります。しかし、これらの整理方法について悩んだところで、生活が大きく変わるわけではありません。

まずは、使用頻度1にあたるモノの指定席を確実に決めてください。そうするとみなさんの生活が非常に良い状態に変わるはず。鍵やメガネ、財布そして携帯電話も、毎日使っているモノだからこそ、案外整理の仕方がないがしろにされているようです。しかし、探す手間も一生のうちにはバカになりません。時間も無駄です。ぜひ使用頻度の高いモノから指定席を決める、ということにチャレンジしてみましょう。



認知症の方の割合は加齢とともに増加し、歳をとれば誰しも認知症になってしまうと誤解されていますが、実際には80代でもおよそ8割の方は認知症ではなく、認知症は予防できるといえます。

認知症の最も多くを占めるアルツハイマー病の原因物質である「アミロイドベータ」は、発症の20数年前から脳にたまり始めます。ではいつごろから発症を遅らせる対策を始めればよいのでしょうか？



軽度認知障害(MCI)とは、全体的には認知機能が保たれているがある領域のみだけ機能が落ちている状態のことです。65歳以上の各年齢層で、一見介護が必要でない方の**17%がMCIに該当する**ことがわかりました。

MCIは認知症になりやすい一方、多くの方が正常な状態に戻る分岐点です。認知症予防の取り組みを始めなければいけない水際の状態ともいえます。

アルツハイマー病に関する危険因子も明らかになってきて、中でも最も強く影響しているのが「**身体的不活動**」だということがわかってきました。(危険因子は他にもうつや喫煙などがあります)



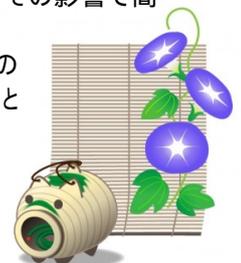
代表取締役 鈴木純子

高齢者と言う言葉は、頻繁に耳にします。漠然と把握はしていましたが、突然、予期せぬ私に介護保険証が届き介護保険料の通知が来ました。当然のことですが、65歳以上は高齢者とみなされ、社会から守られる仕組みがあるのですね。他人事のように思っていたのですが、名実ともに高齢者になったことを認めざるを得ないことが多くなりました。

人工知能(Artificial Intelligence; AI)の活躍や、あらゆるものがインターネットにつながり(?)未来を変える(Internet of Things; IoT)仕組みと言われても想像ができません。私が幼少の頃、地面に絵を書いて遊んでいた時、飛行機が空高く飛んできたのが印象深く、『大人になったら飛行機に乗って外国まで行く事ができるのだろうか。』と思った記憶があります。『アメリカってどんな国かな〜』などと想像を膨らませ、ワクワクした気持ちになりました。今ではインターネットで検索すると、地球上のあらゆる情報が手に入ります。50年以上前には想像もつかなかった事です。

便利になった反面、最近では心配な出来事も多く発生しています。未来を担っていく若者たちの事件が目について仕方ありません。明るく、優しい、普通の若者たちの内に潜む闇が不気味です。30年位前にファミコンと言うゲーム機器が発売され、当時小学校のPTAでは、熱中のあまり睡眠時間が減り、勉強に支障がおきるなどと問題になっていました。その後、私の子供も格闘技やライフルを使うようなゲームに熱中していた時期もあり、親として心配せざるをえませんでした。私の単なる想像ですが、ゲームで疑似体験し、現実とゲームとの境界が解らなくなるようなことは無いのでしょうか？その影響で簡単に重大事件を起こしてしまうような若者が多くなった気がしています。

最近話題になっている“ポケモンGO”は、リアルな場所に現れる空想世界の動物を捕まえるゲームらしいのですが、このゲームの開発者が、「楽しくコミュニケーションができるゲームで、うつ病の改善に役立っている」と言っていました。高齢者の私には、解りづらく信じられませんね。



誠に勝手ながら 8月11日(木)～8月16日(火)は夏季休業とさせていただきます

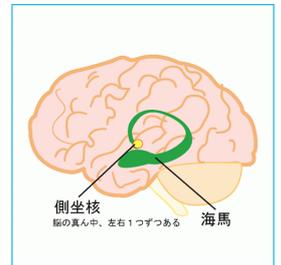
<http://www.marusu-home.com>

マルス建設株式会社

一級建築士事務所/愛知県知事(い-23)第8647号
建設業許可/愛知県知事(特-27)第25914号
宅地建物取引業許可/愛知県知事(9)第12413号

またある研究によると、脳に**アミロイド**がたまってアルツハイマー病と診断できるのに、生前認知症の症状が出なかった方たちに共通していたことは、**海馬**という記憶や学習に関係する脳の神経細胞が**大きく保たれていた**ということでした。

脳の**海馬**において、運動すると分泌されるホルモンの働きで神経の**「栄養素」**が出て、神経が大きく保たれることがわかっています。栄養素が出るほど海馬も大きくなりますがこの**栄養素は加齢とともに減っていく**ので、歳をとるほど運動して栄養素を出しておかないと、脳が委縮してしまうのです。



海馬は年間ほぼ**1%ずつ小さく**なりますが、高齢者が1年間ウォーキングを実施したところ、海馬の大きさが**2%増えた**という研究結果があります。



このことから、運動すれば認知機能の保持や脳の委縮予防に効果がありそうだとわかってきました。

しかし運動をやめれば、向上した機能ももとに戻ってしまうので、いかに生活の中に取り入れて継続するかが大事になってきます。

(2016.vol41 福祉住環境コーディネーター情報誌より抜粋)

～雑感～