土屋新聞

発行所
株式会社　土屋
0120-547-278

家のことは何でも
ツチヤ

将来あわてないために

高齢時、安心して暮らせる家

高齢者だけの家庭が増えている

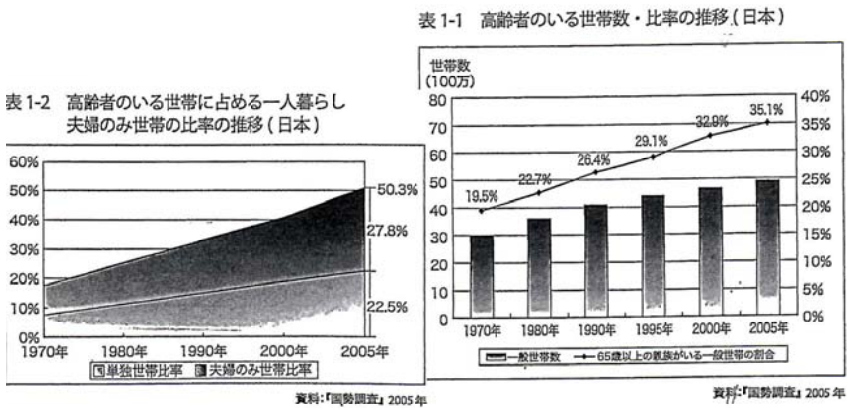
２００５年の国勢調査によれば、既に３世帯に１世帯には高齢者が居住しています。さらに高齢者のいる世帯では、単独世帯（一人暮らし）や夫婦のみの世帯の割合が５割を超えています。

これからの住宅は、新築であれ、リフォームであれ、高齢者が住むことを前提として考える必要があります。

したがって、

『高齢者が自立して生活できる住まい＝バリアフリー住宅』

これは今後の家づくりに欠かせない基本イメージ



事故の起こりにくい住宅に

一方、家庭内事故死の統計を見ると、年間死者数は１万２千人強と交通事故死よりも多いこと、特に高齢者の比率が高いことがわかります。このデータに含まれない、死に至らない事故まで含めて考えると、住環境で考えるべき予防対策の重要さがお分りいただけると思います。

バリアフリー化の一つの目的は、家庭における事故を防ぐことです。たとえ大きな障害を持つことなく住み続けていても、身体の衰えは進行します。若いときはとっさに体が動いて事故を回避できますが、体力や知覚が衰えてくれば回避能力は低下します。

下表で目立つ高齢者の入浴中の溺死などに対しては、暖房対策など、住宅側の手直しだけでも事故を大きく減らせる要素はあるのです。

家庭における事故は改修で防げます

表 1-3　家庭内の不慮の事故死

	総　数	内65歳以上
住宅内の不慮の事故死	12,415	9,683
窒　息	3,762	3,118
溺　死	3,566	3,162
浴槽内での溺死	3,253	2,895
浴槽への転落	55	44
その他の溺死	258	223
火　災	1,231	717
転倒・転落	2,418	1,844
同一平面上の転倒	1,167	1,003
階段等からの墜落	433	318
その他墜落・転倒	818	523
その他	1,438	842
（参考）交通事故死	8,268	4,050

資料：2007年人口動態統計

ランニングを通して

常務取締役　土屋宏文

皆様、今年の目標は立てられましたか？私は、ハーフマラソンの完走です。皆様のお手元にこの新聞が届く頃には、早くも達成している予定ですが…。

昨年、ダイエット目的で始めたランニングに自己陶酔。なぜこんなしんどいことをしているのかと思う一方、今では走る事がとても気持ちよく感じ、走らない日は体がうずうずしてきます。まさかランニングハイに目覚めたのでは？と、自負している今日この頃であります。

今年はランニングブーム到来なのか、それとも今まで気付かなかっただけなのか、町のランナーの多さに驚かされます。各々、目標は違ってもそれに向けて一生懸命な姿を見ていると、もっと頑張らねばと勇気付けられます。ランニングは、お手軽ですぐに始める事が出来、また健康にも良いので、一度皆様も始めてみてはいかがでしょうか。

おすすめのコースは、安威川に沿って併設されている「ゆりかもめコース」です。全長７kmの平坦で、自然を感じながら走るのは最高に気持ちいいですよ。私を見かけたらぜひ、激励して下さい。最終目標であるフルマラソンを完走するまでは、走り続けていきますので。

目標を掲げて、私の場合ランニングをする事は、精神力を得る結果となり、公私共に大きく成長できると思います。これからも妥協せず、粘り強く、邁進していきますので、よろしくお願い致します。

健康コーナー

運動不足の悪循環

年とともに成長ホルモンをはじめとした様々なホルモンの産生が低下する。各組織や細胞の活発な代謝活動ができなくなり、若いころと比べて、見た目も体の状態も老いを感じるようになる。

老いは自然でよいと思うかもしれないが、実は運動などによってその低下速度を遅らせ、持って生まれたもっと若い体のホルモンレベルを保つことが可能だ。

運動をしない人はむやみに老けているともいえる。

運動によって筋肉が刺激され、交感神経が活性化される。副腎からはアドレナリン、脳下垂体からは成長ホルモンが分泌される。これらのホルモンで内臓脂肪は分解され、筋肉量も増える。また運動で全身の血流が改善し、細胞の代謝が亢進（こうしん）する。

逆に、運動をしないと体はホルモンの産生を減少させ、この産生低下がさらに身体活動を下げる。

この悪循環は運動を始め、続けることで断ち切ることが可能。メタボリック症候群を防ぎ、色々な疾病を予防するためだけでなく、見た目の若さを保つためにも体を動かそう。

（京都府立医科大学大学院
教授　吉川　敏一）

〈日経新聞〉

今年の株式会社土屋のテーマは“思い”です！
誠心誠意の思いを込めて棚板一枚から工事を承ります。
新築、建替え、リフォーム、その他住まいに関することなら何でもご相談を承ります。
株式会社　土　屋
ごようなら　つちや
０１２０－５４７－２７８