

建設コープおおさか

〒550-0012 大阪府大阪市西区立売堀 1-8-9
http://www.kensetu-co-op.com 電話:06-6533-1675



4月の行事報告

2021年度第1回理事会開催

日時：4月16日(金)

18:30～20:00

場所：建設コープおおさか会議室

【報告】

1.決算報告

【議題】

1.総会開催の件

開催日：5月26日(水)

2.総会議案書詳細確認等

3.次回理事会開催予定

5月26日(水)18:30～

「大阪府からのお願い」

新型コロナウイルス感染症拡大防止に

向け対応について

大阪府では5月7日第49回新型コロナウイルス対策本部会議を開催し、レ
緊急事態措置に基づく現在の要請内容を
5月31日まで継続することとなりました。

<緊急事態に基づく要請>

- 区域 大阪府全域
- 要請期間 緊急事態措置を実施する期間
(5月12日～5月31日)
- 要請事項(特措置法に基づく)
 - ・在宅勤務(テレワーク)等による、出勤数の
7割減をめざすこと
 - ・職場に出勤する場合でも、時差出勤、自転
車通勤等の人との接触を低減する取組み
を強力に推進すること
 - ・高齢者や基礎疾患、重症化リスク、妊娠、
同居家族に該当者がいる従業員のテレワ
ークや時差出勤等の配慮を行うこと
 - ・事業の継続に必要な場合を除き20時以
降の勤務を抑制すること
 - ・屋外照明の夜間消灯を行うこと
 - ・業種別ガイドラインを遵守すること

高齢社会と住まい

1.高齢者のみ世帯の増加

高齢社会の特徴は、まず第1に平均寿命が延び、第2に全人口に占める
高齢者の割合が高く、第3に高齢者のみ世帯が増加している。

特に第3の特徴の高齢者住まいが、子供との同居率の高さが欧米に比べ我
が国の特徴であるといわれているが、昭和45年ごろから次第に同居率が下
がり、平成22年では43.2%になり、今後も減少していくようだ。従って、高
齢者だけで長期間自律的に生活を続けていく事の出来る住まいづくりが重要
な課題となる。

2.老朽住宅居住

ところで、多くの人は働き盛りの時期に住宅を取得し、住み続けていく中で子
供たちが巣立ち高齢者のみになる。だから、高齢者の暮らす住宅は、相対的
に建築時期の古いものが多い。戦後の住宅の居住水準の著しい変化から見
て、最近の住宅に比べ、古い住宅ほど移住性能が低いことが推察される。従
って、ますます高齢期にも自立的に安全・快適に暮らすことができるように、住
宅の条件整備をすることが重要な課題となる。主として、住宅のバリアフリー化
と耐震補強である。

3.安全ではない住まい

我が国の住まいは、高齢者にとってどうもあまり安全ではなさそうだ。地震や台
風といった天災ばかりではない。家庭内における住宅的要因による高齢者の
不慮の事故死の内容がそれを示している。「浴室内での、あるいは浴槽への
転落による溺死及び溺水」「スリップ、つまづき及びよろめきによる同一面上で
の転倒」を原因とするものでは、65歳以上の高齢者が9割を占めている。
高齢者の場合、その年の高齢者の交通事故死者数をはるかに上回っている。
事故死の背後には、膨大な住宅内事故によるけがの経験者がいることが
推察される。国民生活センター調査資料の事故発生場所を見ると居室が最
も多い。事故のきっかけは転倒、転落といった足元回りの事故が多く、かつ、
事故の危害の程度は65歳未満の人よりも重症化する傾向がある。



すべての疲労は脳が原因？

シニアのための疲労予防・克服法

最近体力が落ちた、集中力が続かなくなった、疲れが取れにくくなったなど、人が老化を感じる原因が実は脳の疲労にあることを知っていますか？

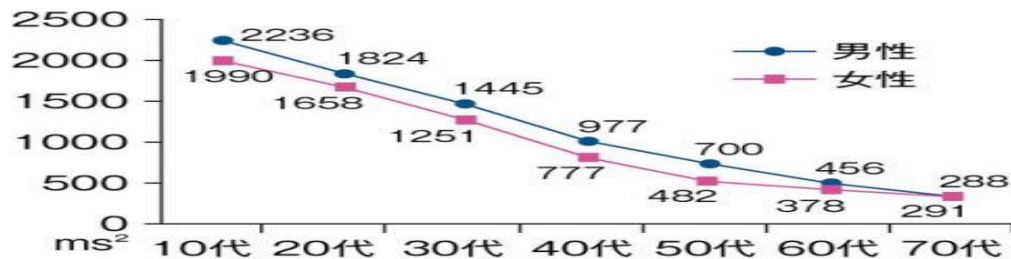
体力や持久力は自律神経機能と深く関わっている。

人が老化を感じるのは、筋力の低下よりも自律神経機能の低下によるところが大きく、60代の自律神経機能は20代に比べると75%も低下している。

自律神経は、呼吸や脈、血圧を調整する司令塔のような役割を果たしているが、その機能の低下は「脳の慢性疲労」が原因と考えられている。脳の疲労を回復し、自律神経機能の低下を緩やかにできれば、人は元気に長生きすることが出来る。そのポイントは睡眠です。



自律神経機能の加齢推移



良質の睡眠をとり脳の疲労を回復させる

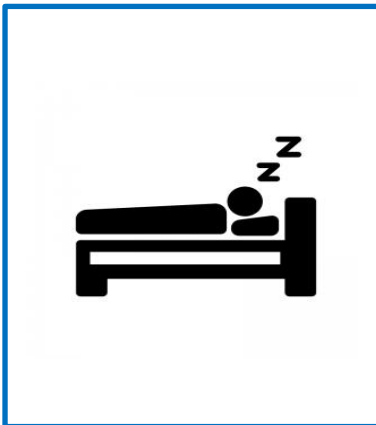
睡眠は脳の疲れを回復させてくれますが、日中に蓄積された脳の疲労を翌朝まで持ち越さないためには、質の良い睡眠を

6~7時間取ることが大切。寝つきが悪い方は、入眠時の環境を整える。夜眠りにつく前はパソコンやスマホを使わずリビングの照明は心を落ちつける暖色系にする。

眠りにつく際の室温も大切で少し涼しいと感じる程度に設定する。室温が高いと睡眠中に寝汗をかいてしまい、それでは質の良い睡眠とは言えません。

睡眠中にいびきをかくのも脳が休まらない状態です。いびきをかきにくくするには横向きの寝姿勢をとる。高齢になると、深夜や早朝に目覚めてしまうことがありますが、これも自律神経機能が低下し、睡眠のリズムが乱れるため起こります。

最近眠りが浅くなったと感じたら睡眠の質の低下を補うために、若い時よりも長めの睡眠をとるように心がける。高齢になっても元気な人は、自律神経機能が保たれて人です。無理をせず、脳の疲労を蓄積させない暮らし方をすることが、健康長寿の秘訣です。



【編集後記】

今年は例年より早く梅雨に入り、気分が滅入ってしまいそうです。昨年と同様に自由に外に出ることも出来ず、じっと我慢の毎日を過ごしています。せめて、家で過ごしている時、会社にいるときは大きく窓を開け解放感を味わおうと。ところがある時、いつものように会社の窓を大きく開けていたら、突然窓に大きな真っ黒い口ばしが・・・???目が合ってしまった。羽を広げていたので窓からは侵入できず。口ばしだけが・・・相手も私もびっくり。黒光りする大きな物体。双方慌ててその場を離れたと同時に窓を閉める。もし、入ってきたらと思うとゾッとする。遠くから眺めている姿と、目の前に飛び込んでくる姿とは大違い大きい。こんな体験をするとは。

