

## 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

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御存じですか？

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%も低下しています。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ますが、その機能の低下は『脳の慢性疲労』が原因と考えられていて脳の疲労を回復し、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、そのポイントとなるのが睡眠です。

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です。寝つきが悪いという方は、入眠時の環境を整えてみましょう。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とよいでしょう。眠りにつく際の室温も大切です。冷暖房の温度をあまり上げ過ぎず、少し涼しいと感じる程度に設定しましょう。室温が高いと寝汗をかいてしまいますが、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、仰向けでなく横向きの寝姿勢を取るとよいでしょう。高齢になると、深夜や早朝に目が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に起こります。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時間を取るよう心がけましょう。高齢になっても、元気な人は、自律神経機能が保たれている人です。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。



### 6月の行事報告

6月理事会は開催されませんでした。

### 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う調査

- ・調査対象：令和2年5月15日~29日
- ・調査対象：大阪府中小企業団体中央会会員組合 企業会員 1292社
- ・回答組合数：518社
- ・回収率：40.1%

新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、わが国でも多方面にわたり甚大な被害がもたらされている。とりわけ、企業活動に及ぼす影響はかつてのリーマンショック以上のものがあると懸念されている。今回の調査でも、大阪府内において大多数の企業に売上減少がみられ経営に大きな打撃となったことが明らかとなった。

### 緊急事態宣言の発出後、87%が売上減少と回答



1709000の定稿

## 「長寿命化リフォーム」～住まいと暮らしの充実～

リフォーム事業者にとって大切な“6つの取組み”

事業方針の明確化 【取組み①】**自社の特徴と地域特性に基づく事業方針の明確化**

「どのようなリフォーム」を「どのような地域」で「どのような特長」を活かして提供し、「どのような事業者」になりたいのか明確にする。

信用・信頼の見える化 【取組み②】**信用・信頼の根拠の見える化**

「わが社は信用できます」「信頼してお任せください」と口で言ってもお客様は信用・信頼してくれません。国などの公的なお墨付きや OB 顧客からの評価など、信用・信頼の裏付けとなる客観的な根拠を蓄え、見える形でお客様に示す。

【取組み③】**技術やノウハウの蓄積と見える化**

自社が提案するリフォームを実現させるために、調査・診断力をはじめ、設計やプランの提案力、正しく形に出来る施工力、資金などに関する相談能力など、リフォームに必要な技術・ノウハウを蓄積し、アピールすることが、より良い信頼につながる。

提案の見える化 【取組み④】**ベネフィットの見える化**

お客様の住まいと暮らしを充実させることが、リフォームの目的で、住まいや暮らしへの不満やニーズを引き出したうえで、建物の現状性能も示しながら、リフォームでどのようなベネフィット(効用)が得られるかを、お客様に見える形で示していく。

【取組み⑤】**工事内容やプロセスの見える化**

提案するリフォーム工事の内容を十分に理解・納得してもらうことが、顧客からの信頼につながる。そのためにリフォームがどのように行われるのか、その工事がなぜ必要なの、コストは妥当なのか等について、丁寧に説明する。

継続的關係構築 【取組み⑥】**顧客や地域との永続的な信頼關係の構築**

OB 顧客からのリピート依頼や新規顧客の紹介が、リフォーム事業の継続と安全につながります。定期訪問ほか、住まい手の困りごとをサポートできる体制・関係づくりなど、OB 顧客や地域と永続的な関係をつくるための取組みが大切。



### 【編集後記】

今、空き家が問題になっています。私自身も真横が空き家のため迷惑をかけられ、何回か行政に相談の連絡をしています。その家には大木が2本（その他にも木々等）我が家の庭、ベランダに枯葉等のオンパレード。ところが困ったことに樋に枯葉が積り腐葉土となり樋の役目とならず困り果てています。一度は、8段くらいの脚立を借り、高所恐怖症でありながら掃除を。しかしすぐにも、腐葉土の山となり、もう自分での掃除は諦めました。やはり、業者に来てもらうことにしました。でも、これって私がしなくてはならないの？こんな思いをしている人は多いとおもいます。

どうにかして欲しい。所有者に責任を取らせず、被害者が泣きを見る世の中、やはりおかしいのでは!?

