



完全保存版 「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

皆さんこんにちは！駿河屋の九代目当主一樹（いちます）です。
住環境によるストレスが原因で、腰痛や肩こりになるのを知っていますか？
それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

【家の環境が腰痛や肩こりを軽減させる】

日本人の国民病とも言える、腰痛と肩こり。なんと医者診断を受けても、80%の人は痛みの原因を特定できずに、治療効果もないまま、痛みをかかえて暮らしているそうです。痛みをやわらがる運動療法が推奨されていますが、痛みがあるときは安静にしているというのが一般的ですよね。

ところが、最近、腰痛や肩こりはストレスや適度な運動などが、症状の悪化を防ぎ、予防にも繋がることわかってきたのです。

2011年に約2万人を対象にして肩こりや腰痛に悩む人と住まいや生活行動についてアンケートがされました。その結果、「住まいの満足」「家事の楽しみ」「家事の時間」「ストレス・疲労感」「慢性疼痛」（疼痛：とうつつ すきすきとうづく痛み）という5つが相互に関係していることがわかったのです。

この5つを分析したところ、「住まいの満足」や「家事の楽しみ」を感じると「ストレス・疲労感」が軽減され、その結果「慢性疼痛（とうつつ）」が非常に下がる関係にあることがわかりました。

つまり、これらの結果から「住まいの満足」を高め、住む人が「家事の楽しみ」を感じて暮らす住環境では、「ストレス・疲労感」が減って、その結果、腰痛や肩こりなどの「慢性疼痛（とうつつ）」が減るといった関係にあることがわかったのです。

さらに詳しく分析した結果、様々なことが見えてきました。
高齢者は若者世代に比べて、「住まいの満足」から「家事の楽しみ」への影響が大きく、中高年は「家事の楽しみ」が「ストレス・疲労感」の軽減につながっていました。
これからわかる事は、高齢者ほど、住まいの満足を高めて家事が楽しめる住まいにな

ることで、ストレス疲労感の軽減につながり、腰痛や肩こりの軽減に繋がるということです。

また、運動習慣のない人は「家事の時間」がある種の運動時間となっていて、慢性腰痛や肩こりを減らすことに繋がっていることがわかりました。

運動習慣のない人は、家事を楽しんで長く行える環境をつくると、家事が適度な運動となって、腰痛・肩こりを減らす可能性があるということなんです。

さらには、住まいの暖房に満足していると答えた人と、不満足だと答えた人で比較すると、自宅の暖房環境に満足している人は家事を楽しむことがストレス、疲労感の軽減に大きく影響し、慢性的な肩こりの改善に繋がっていることがわかってきました。

つまり、断熱をしっかりとった暖かな家で、家事を楽しみながらできることで、ストレス、疲労、肩こりなどの軽減に有効だということです。

楽しみながら家事が出来ることで、適度な運動による予防効果も十分期待できますね。

バリアフリーは高齢者住宅では当たり前になりましたが、温かい家と、家事が負担なく楽しめる工夫も、これからは重要視されてくると思います。

+--+--+--+--+--+--+--+--+--+--+ 【 あ と が き 】 +--+--+--+--+--+--+--+--+--+--+
トライアスロンに再びエントリーして、トレーニングを続けています。もともとは大好きな冬山のオフシーズンのトレーニングと思い、トライアスロンをはじめたのですが、3つも競技があるので、練習時間の確保や配分に苦労しています。

僕はダイビングやったり、釣りが好きだったり、水遊びも大好きなので、つつい水泳のレッスンに力がいってしまいます。子供は水泳を体得していきますが、大人は理論で理解しないと水泳が上達しないそうです。

長いブランクをあけて、最近やっとクロールのタイムが伸びました！25m17秒台！早いのか遅いのかわかりませんが、以前は20秒ソコソコだったので大きな進歩です！そもそも4年前は25mしか泳げなかったのに驚くべき進化！この歳で進化を感じられるのは嬉しいですね～。人生100年時代。健康は財産ですからね。

☆★♪♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪★★☆
info@surugaya-life.jp

家づくりをきっかけに「体と心がよるこぶ暮らし」を考える

創業 1657年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <https://www.surugaya-life.jp>

