

『病気になって治す』のではなく『健康な体を保つ』ための明るく元気に暮らすコツ

**バラエティに富んだ食生活を** 「年をとったら、肉をやめよう」「菜食主義でいこう」といった、偏った食生活は好ましくありません。肉類、牛乳、油脂類を疎かにせず、バラエティに富んだ食生活を送ることが、長寿のためにも、生活機能の自立のためにも、とても大切です。肉類は体に悪いように誤解されがちですが、実は、動物性たんぱく質の摂取が少ない発展途上国などの方は短命です。大切なのは、食の多様性。多様な食品を食べることが日本人の長寿を支えているのです。どの食事にもタンパク質を取り入れるよう心がけて、1日3回きちんと食事を摂ることも大切です。

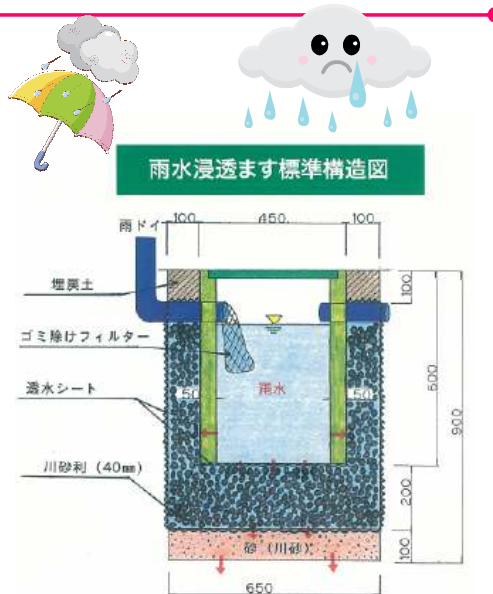
**早く大股で、1日5000~10000歩** 老化は足からくるといいます。脚力を維持するためには、普段から5000~10000歩、歩くようにすると効果があります。そして、少し速く大股で歩くように心がけましょう。そうすれば自然と背筋が伸び、大きく腕が振れるようになり、歩行能力の予備力を高めるのに有効です。家の中においても家事で動いていたり、キッチンに立っている時間が長い女性は、知らず知らず歩いています。また、運動は認知症予防にも効果があると言われていています。計算ドリルより日常生活の中でこまめに体を動かす方が効果的なのです。

**おらかな気持ちで暮らす** ウツ状態は、痴呆の危険要因となることが分かっています。コレステロールのレベルが低いと、ウツ状態を進展させますので、あまりコレステロールを避けすぎないことが大切です。何より、年齢による変化を恐れずに、おらかな気持ちで暮らすことが大切です。

### 島田市雨水浸透施設設置費補助金のご案内

島田市では、雨水浸透ますで雨水を地下へ浸透させることによって、浸水の被害を抑制し、地下水を増やそうとしています。幸いにも、島田市のまちの地層は、かなりの部分が砂や石ころなどの砂礫層であって、水を浸透させる能力が大きく、雨水浸透ますを造る場所として最適です。**上限金額 1基につき、30,000円**（屋根面積：160㎡未満 2基まで、160㎡以上 4基まで）

詳しくは…島田市建設部都市計画課地域政策係  
☎ 0547-36-7179



# 木くぼり

## 木がつくる住環境 情緒編③

### 木と木造住宅の情緒的特性

木造住宅の情緒は、時とともに住んでいる人と家が一体になるところにあります。毎日の生活が「木」に刻まれ、独自の光沢と表情をもつようになります。時間の経過と共に、表情が魅力的に変容するところが、木造住宅ならではの情緒といえます。

私たちは豊かな森林資源を背景として、世界でも類を見ない木の文化を持っています。歴史上最古の木造建築物、法隆寺、広隆寺をはじめ1200年以上経た建築物が20数棟も現存しています。写真①は、素朴な材を駆使して建てられた茶室で、情緒溢れる空間を演出しています。

茶室から発展したのが、数寄屋造りです。写真②は木造建築の最高傑作である、桂離宮です。（2月に拝観してきました。）代表的な数寄屋造りとして知られており、池と緑の木立の庭に囲まれた、気品漂う建物です。【わび】【さび】で代表される俳句や茶道文化がこの建物に見事に表現されています。自然をたくみに取り入れる建築様式は現在に受け継がれ、和風住宅の基礎をなしています。



写真①

桂離宮 茶室「松翠亭」



写真②

桂離宮の中庭「笑軒」

### ニューデザインの木と木造建築

一時、木や木造建築は、時代遅れのものとして隅に追いやられていましたが、急速な工業技術や産業の高度化にともなって、かえって、自然への回帰現象が生じ、最近その見直しが進んでいます。これは、木の持つ質感、温かさ、柔らかさ等の他の材料にはない優れた特性が再認識されたこと、そして性能も使い方の工夫によっては他の材料に比較し決して劣るものでないことが理解されて来たからでしょう。