

2月5日(日)、鹿児島市町村自治会館において、「住まいと健康を知るセミナー」を開催しました。

講師には、鹿児島県初の抗加齢医学専門医で、県内各地で老化予防情報をもとにした体験型医学教室や講演などを積極的に行っている、つみのり内科クリニック院長 山下積徳先生をお招きして、「家で育む健康からしあわせ」と題し、健康な状態のときから健康を意識して生活することの大切さとその環境についてお話していただきました。

続いて住まいる玄より、現在、国が推進している「スマートウェルネス住宅」をはじめとする健康な住環境と、住宅にまつわる補助事業についてお話ししました。



特にストレスチェックや体組成のブースが大盛況で、体の冷え診断では「自分では冷えていないつもりだったけど、診断結果では冷えていた」という方が多くいらっしゃいました。

今回のセミナーにご参加いただいた多くの方より、「健康や家に対する考え方が変わった」との声を頂戴しました。参加して下さった皆さま、本当にありがとうございました。

住まいる玄では引き続き、健康を維持するための住環境を提案する活動を行っていきたいと思います。



病気の原因は体質と環境。そのうち50-75%の割合が環境要因。  
何歳からでも疾病も老化も予防できます！心や健康を育む住環境を大切に！！

	起こりうる症状・病	医学的な予防	建築的な予防
冷え・寒さ	血圧上昇、心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞、くも膜下出血、血液ドロドロ化、肥満、ヒートショック、認知症 など	・危険な温度変化に注意する。 ・冷えないために血液を毛細血管までいわたらせる。 ・適度に運動して筋肉を鍛える。	・部屋の温度変化が少ない、断熱性能の高い住宅で生活する。
乾燥	肌のひび割れ、かゆみ、赤み、アトピー、ぜんそく など	・適度に運動する(汗をかく)。 ・室内の空気汚染物質をなくす。	・木材や珪藻土の調湿効果を利用して適度な湿度を保ち、カビやダニを抑制する。 ・体にやさしい建材(自然素材、低ホルムアルデヒド)を使用する。
ストレス	肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳血管疾患 など	・アロマを利用する。	・木材の香り成分がリラックス効果をもたらす。
性格・人格		・子どもの人間関係・性格を初めに育むのは「家」であり、人格の核となる。光の具合、香り、湿度、湿度、風の流れ、音など周囲の環境と家族だんらの場によって心をつくっていく。	・木は情緒を育てる心の健康素材。日々の生活は木に囲まれ、経年につれて魅力的な光沢や表情をもつ木の住まいは、五感を通して家族をやさしく包む。



講演後は「いつでもどこでもできるドローイン」体操を参加者全員で体験しました。1日10分の体操を毎日続けることで、確実に筋肉がつくそうです！

また、ストレスチェックや、体の冷え診断、体組成や血圧測定のほか、住まいる玄で使用している建材を展示するブースを設け、参加者の方々に実際に体感していただきました。

玄場だより

2016年12月号  
玄ナビで紹介

鹿児島市 鷹師町  
住宅新築工事

完成見学会 3/25(土) 26(日)  
両日 am10:00-pm5:00



10月から始まった工事もうよいよ仕上げの工程に入りました。鹿児島中央駅にほど近いこの家は、なんと敷地面積15.6坪の狭小住宅です。

1階には車1台分の駐車スペースに広々シューズクロークが、2階にはリビングや水まわりなど生活に必要なスペースを設けています。また、この家は多くの部屋に塗壁を採用している点もポイントです。

小さな家ですが、外から見る印象と違って、家の中は広く感じることも間違いなし！ぜひ、ご来場ください！

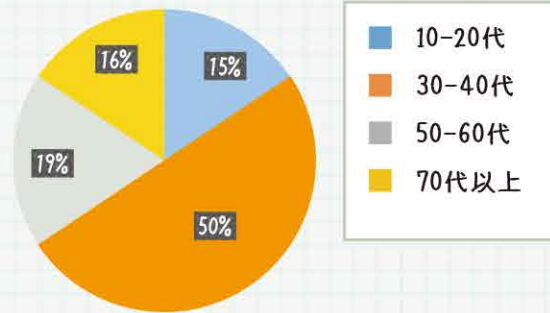


※ 駐車スペースがありませんので、ご来場の際は公共交通機関等のご利用にご協力お願いいたします。

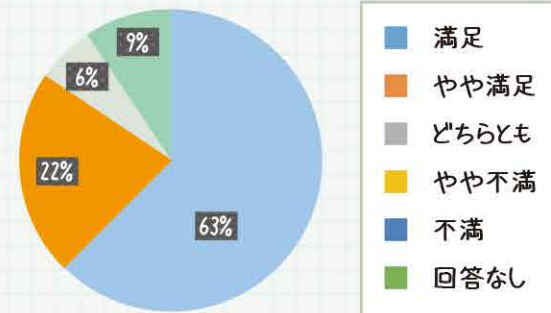


アンケート結果

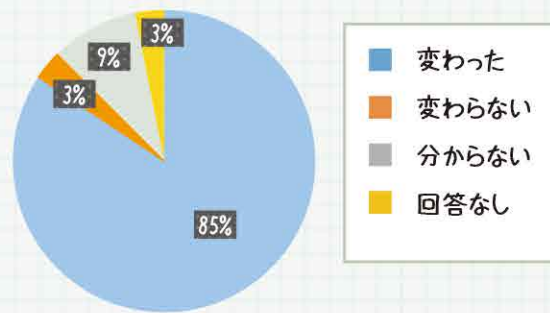
参加者の世代別構成



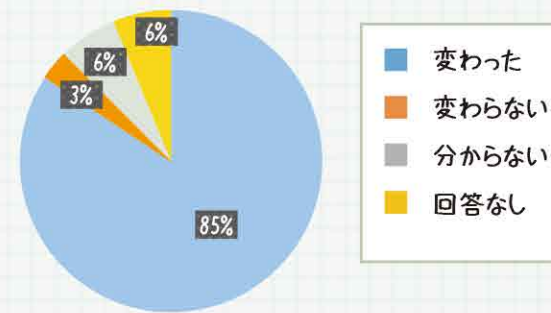
今回のセミナーに満足?



「健康」への考え方は変わった?



「家」への考え方は変わった?



参加者の声

- ・木の家には興味があり勉強になりました。新築を建てる際には参考にします。
- ・家をつくることは、健康にも影響するということが新鮮でした。
- ・健康と住環境は深くかかっていることを再認識できました。
- ・初めての参加でしたが、健康住宅について関心をもてました。
- ・丁寧なセミナーでした。
- ・山下先生のお話がとても面白かったです。
- ・病・環境・体の関係について考え方が変わりました。
- ・自然素材の重要性を感じていましたが、さらに意を強くしました。



本セミナーは国土交通省「スマートウェルネス住宅等推進モデル事業(特定部門)」によるものです。本事業による補助金【補助率1/2・最高100万円】を活用してリフォームしませんか?

補助金  
あります

補助対象の一例

- ・内窓の設置、ガラス交換
- ・断熱材の設置【床・壁・天井(屋根)】
- ・高効率給湯器【エコキュート・エコジョーズなど】



玄ナビ バックナンバー掲載中

http://www.smilegen.jp

住まいる玄 検索

スマホ・タブレットの方は、QRコードをご利用ください。



家づくりは、縁づくり

住まいる玄 0120-679-146

【鹿児島店】  
〒890-0046 鹿児島県鹿児島市西田2-15-12 1階  
TEL:099-822-1002 / FAX:099-822-1001

【南さつま店】  
〒897-0031 鹿児島県南さつま市加世田東本町18-9