

キラリ!+ サステナビリティ活動 ポセイドン原則に署名しました! ~地球温暖化への取り組み~

三井住友信託銀行は2020年3月に「ポセイドン原則」に署名しました。ポセイドン原則とは、海運業界と金融業界が一体となって海運による輸送の過程で排出されるCO₂を削減し、地球温暖化防止に貢献しようとする取り組みです。

海運業界が排出するCO₂は世界で排出されるCO₂の2~3%を占めているといわれます。海運は一度に大量の貨物を運ぶことができるので、地球温暖化防止の観点で有効な輸送手段です。しかし、地球温暖化を防止し持続可能な社会とするためには、今世紀後半にCO₂排出量を実質ゼロにすることが国際的に合意された目標となっており、海運業界でもCO₂削減の取り組みが喫緊の課題となっています。

燃料の重油からガスへの転換、風力の利用など、対策のための設備の更新や運航方法の変更などさまざまな資金の需要が発生します。ポセイドン原則に署名した金融機関は融資の対象とする船舶のCO₂排出量の削減状況をモニタリングし、地球温暖化防止への貢献を確認します。

当社はCO₂排出量削減に取り組む海運業界に対して、パリ協定の目標達成に資する事業活動を環境に配慮したファイナンスによって支援するとともに、お客さまの中長期的な企業価値向上に貢献することを目指してまいります。



SuMi TRUST With You

2020年度
社会貢献活動
REPORT
vol.1

SPECIAL TOPIC スペシャルトピック
人生100年時代の住まいと住まい方
~こころい
~幸齢住宅で、人生を豊かに~

キラリ!+ サステナビリティ活動
ポセイドン原則に署名しました!
~地球温暖化への取り組み~

健康ライフの基礎知識
「歩く速度」と「歩き方」が若さキープのカギ!

健康ライフの基礎知識 「歩く速度」と「歩き方」が若さキープのカギ! 監修:一般社団法人日本応用老年学会

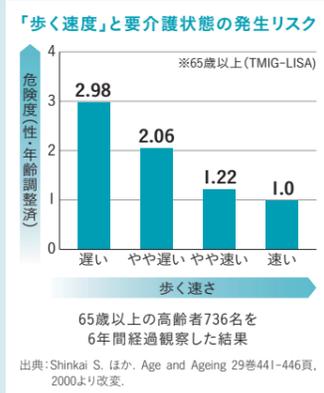
筋力が衰え、足腰が弱くなっていく原因は、年齢のせいよりもむしろ、日ごとに使わなくなるためです。無理なく続けられる体操や筋トレで筋力を維持することが大切です。

筋力の維持・向上の基本は「歩行」です。しっかりと足を持ち上げて歩けば、ひざや股関節を動かす筋力が強くなります。腹筋や背筋なども鍛えられ、バランス感覚や敏捷性も高く保てます。負荷は大きくない歩行ですが、歩けば歩いた分だけ筋力の維持・向上につながります。手も足もきちんと動かして歩けば、全身の7~8割の筋肉が働いているといわれています。また、普段歩いて

いる速度が速い人のほうが、筋肉がしっかりついているので転倒なども少なく、歩行が遅い人の約3倍、身体機能低下による障害の発生度合いが少ないことが分かっています。通勤や買い物のための歩行は、持久力の維持に役立ちます。

人間の脚の筋肉は1年に1%ずつ減少し、運動などで刺激し続けないとどんどん減少していきます。横になっている時間が多くなるほど足腰が弱くなり、バランス能力の低下から転倒しやすくなるので要注意です。

出典:「すぐわかる!ジェロントロジー」一般社団法人日本応用老年学会・編著、社会保険出版社



表紙の写真 アール・ブリュット作品介绍 「無題」 月内 祐樹 Yuki Tsukiuchi 1982年生まれ 長野県在住

月内氏の作品は文字で出来ています。一見すると小さな線や丸など意味を持たない描写を重ねてつくられているようにも見えるこれらの作品には、歌の歌詞の一部や、隣の人の会話、その日の出来事やその時に思い出した昔の出来事などさまざまな言葉が記されています。

彼が表現するものは幾重にも重なって紙面に描写されるため、紙に穴があいてしまうこともあるそうです。

養護学校の高等部に通い始めた頃から続く作品制作は、自宅と日中利用している作業所との両方で毎日行われています。制作のみに没頭

するのではなく、パズルをしたり本を読んだりを順番に楽しみながら徐々に作品が仕上げられていきます。

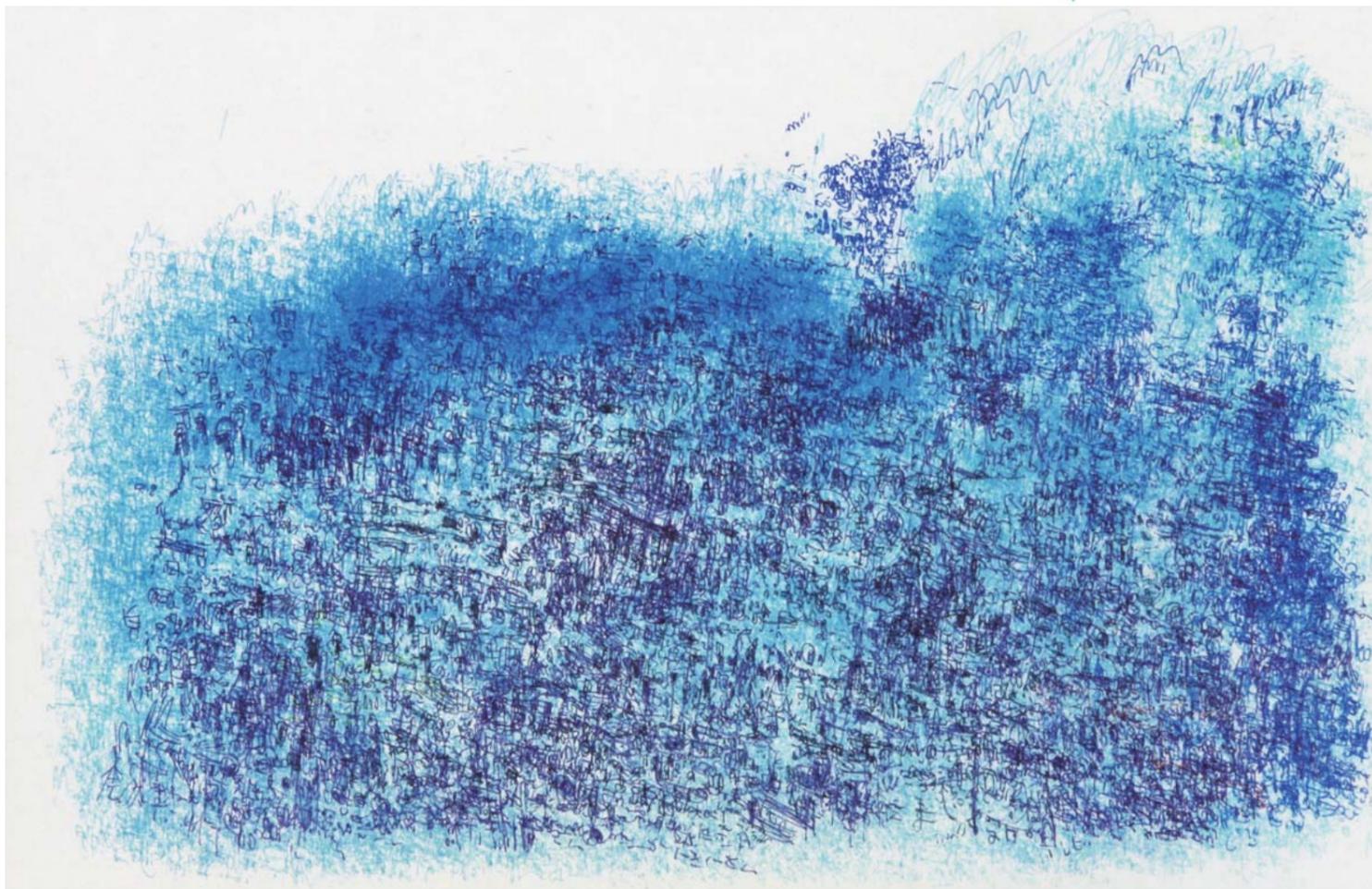
月内氏自身から作品について多くを聞くことはできませんが、彼の制作を見守ってきた家族曰く「もともとその日の出来事や心に残ったことを毎日日記に残す習慣があったので、絵も同じ感覚で描いているのでは」とのことです。

画材には主に水性ボールペンを使用しています。以前は何色もの色を使って描画を行っていましたが、最近では1~2色程度で1枚の作品が仕上げられていくそうです。



「無題」2003年/紙、ボールペン、水性ペン
作品撮影:高石 巧

※アール・ブリュットとは、「アール(Art)」は芸術、「ブリュット(Brut)」は磨かれていない、加工されていない(生のままの)という言葉を表すフランス語で、正規の美術教育を受けていない人々が独自の発想と方法により制作した作品のことを指します。



月内 祐樹「無題」2005年/紙、ボールペン、水性ペン

当社のサステナビリティ活動はこちら サステナビリティサイト▶ 支店ブログ▶

人生100年時代の住まいと住まい方

～^{こうれい}幸齢住宅で、人生を豊かに～



“Aging in Place”— 人生100年時代は、住み慣れたまち、大切な自分の住まいで、豊かに自分らしく暮らしていくことを、第一の選択肢としてあげる時代であるといわれています。そして、“Well-being”— 住まいはまた、幸福な人生のためにとても重要な場所、一丁目一番地であるといえます。人生100年応援部は、皆さまのご自宅が、幸福と年齢と一緒に重ねていく「幸齢住宅」となることを応援し、住まいと住まい方についてのさまざまなご提案を行います。



三井住友信託銀行
人生100年応援部
部長
谷口 佳充

昭和から平成に移った頃「これから人生80年の時代になる」と言われ、さまざまな変化がございました。あれから30年、多くの方に「百寿」が訪れる令和の時代において、信託をはじめとしたソリューションで、皆さまの豊かな人生を応援いたします。

住まいと活力資産

「人生100年時代」という言葉を日本で有名にしたリンダ・グラットン教授の『ライフ・シフト』という本では、人生100年を豊かに過ごすという視点で、お金や不動産といった有形資産とともに、値段をつけられない無形の資産の重要性が説かれています。

無形の資産のうちの一つとされる友人を例に挙げ、遠い地域に引っ越しをすれば、それまでの友人を売って、新しい友人を買うことはできないという事実とともに、その無形の資産の特性が述べられています。

そしてこの本では、無形の資産には、所得を増やすのに役立つ「生産性資産」、心身の健康などを指す「活力資産」、大きな変化への対応力である「変身資産」の、3つのカテゴリーがあると紹介されています。(図1)

住まいは不動産という有形資産ではありますが、実はこの無形の資産のうち特に「活力資産」の蓄積・形成に大きな影響を与えているといわれています。

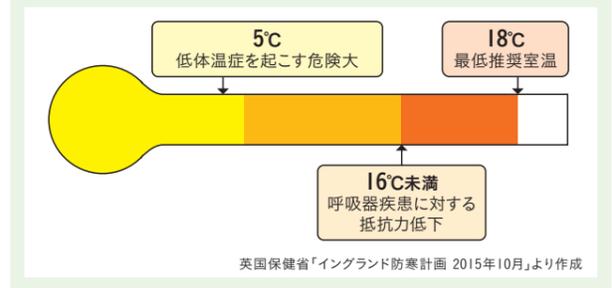
新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間も増えている方も多いと思います。今回は、ご自宅の室温と、心身の健康などを指す「活力資産」との関係性について考えてみましょう。

室温は健康にも影響

そろそろ夏となりますので、朝の寝起きで寒くて布団から出づらいということはなくなりましたが、人と住まいの温度との関係は、健康や活動量に関係があるそうです。例えば室温にも、健康に良い室温と、健康に悪い室温があるようです。

皆さまは、イギリスでは、法律で部屋の最低温度が定められていることをご存知でしょうか？この法律は、イギリス国民の健康のために制定されているそうです。最低室温が低くなると呼吸器系疾患が起こる可能性が高くなるということで、実際に18℃という最低室温が守られない住宅は、改修や解体が命じられるそうです。日本の住宅では、この基準にマッチしていない住宅も多いようです。(図2)

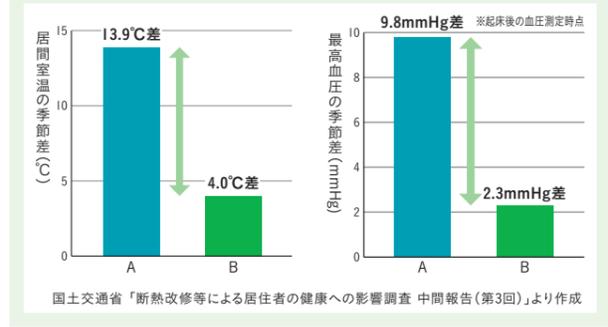
●図2 住まいの室温と体の抵抗力の関係



この住まいの室温と健康という関係性については、日本の研究でも、最低室温が18℃より寒い住まいでは、18℃より暖かい住まいと比較して、肩こりや腰痛を訴える人が倍以上になるという結果があるそうです。

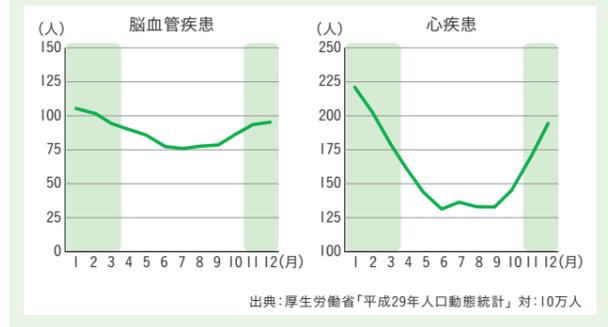
また起床時の居間平均室温が冬18℃未満、夏26℃以上の住宅[A]と、冬18℃以上・夏26℃未満の住宅[B]とで、住んでいる人の血圧を比較すると、冬と夏の季節の比較で、室温の上下が大きい住宅[A]のグループの方が、血圧の上下の変化もより大きくなるという調査結果もあります。(図3)

●図3 住まいの室温と血圧の関係



そして実際に、図4のグラフにあるように、日本での心疾患や脳血管疾患での死亡者数は夏を谷底としたU字型を描いて、11月から3月までの間が多くなっています。

●図4 脳血管疾患と心疾患の月別死亡者数



また活動量という面からみても、住まいの最低室温が2℃暖かくなると、1日の歩数が1,600歩分増えるという調査結果もあるそうです。

室温が低くならない住まいに住むことで、活動量がアップすることになれば、これによって地域や家族とのコミュニケーションも強化され、「活力資産」の増加にもつながってきます。

私たちはつい住まいのことを「不要不急」な項目と整理しがちで、どうしても対応が後回しとなり、その結果として、長い不健康期間を甘受するという人生を迎えてしまうこととなりますが、その点は考え直した方が良いかもしれません。

季節と地域と住まいについて

次に住まいと健康について、地域という視点から比較してみましょう。

図5のヨーロッパ各国と日本の冬の死亡増加率のグラフをご覧ください。ヨーロッパで、冬の死亡率が増える国は、寒い北欧の国ではなく、南欧の国々となっています。個別で見ると、フィンランドでは冬の死亡増加率が10%しかなく、四季の中で特段冬の死亡数は増えていないのに対して、温暖なポルトガルでは28%となっており、差が顕著に出ています。

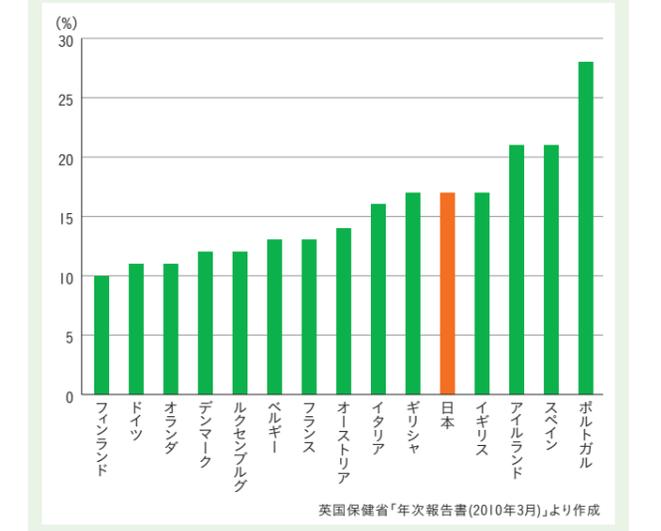
この傾向は、実は日本の中でも同じで、北海道や青森県は冬の死亡増加率がフィンランドと同じ程度であるのに対し、一般的に温暖と考えられている各県は軒並み高くなっています。

これは、寒冷地は住宅の断熱性能が高いため冬季死亡率が

低い一方で、温暖な地域では断熱住宅の普及が遅れていることが背景にあると推定されています。

逆にいえば、住まいを寒冷地並みの断熱住宅にすれば、より健康寿命が延び、活力資産も増えるともいえるわけです。

●図5 冬の死亡増加率(欧州各国と日本)



健康寿命を延ばし、幸せに過ごす

健康で介護いらずの状態が長く続けば経済的なメリットがあります。なにより自分自身が長く健康でいられるのは幸せなことです。そしてまた周りの人に介護の苦勞をかけずに暮らすことができれば、家族も幸せです。住まいが変わることで「健康」「家族や仲間とのつながり」などの住まい方がより良い方向に変化し、年齢とともに「活力資産」が蓄積されることとなります。そして、これが「幸齢住宅」になるのです。

リフォーム・リノベーションや、建て替え・住み替えには、一定の時間がかかります。次の冬に向けて、暖かいうちに、今の住まいをチェックしてみることも、ご家族と一緒に考えてみることは、タイミング的にも良いかもしれません。

これからの人生のうちで一番若い「今！」のうちに、ぜひご検討ください。

三井住友トラスト・グループのSDGs取り組み推進

当グループでは、持続的成長を目的としE(環境)・S(社会)・G(ガバナンス)を重視する「ESG経営・金融機関NO.1」を掲げた取り組みを推進しています。その一環で2018年からは、国連により採択されたSDGs(持続可能な開発目標)を事業機会の開拓、ステークホルダーの皆さまとの共通言語と位置づけました。私たちは社員ひとりひとりが担い手となり、SDGsが掲げる17の目標達成に貢献していきます。

●図1 ライフ・シフトの提唱する有形資産と無形資産

