

マンション あらかると

Vol.13

高齢化社会と
マンションの建替え

厚生労働省の統計によると、65歳以上の高齢者世帯は、平成12年の1,114万世帯に対して、平成37年には1,843万世帯に増加すると推測されています。このうち、高齢者単身世帯と夫婦のみの世帯は、全体の7割を占めると予測されており、マンションにおいて親子2世帯で暮らすケースは少ないため、マンションに限って見ると、この割合はより多くなると考えられます。

次に高齢者にとって、マンションは暮らしやすい居住形態といえるのでしょうか。高齢になり足腰が弱ってくる、外出しやす環境が望ましいですが、高経年マンションではエレベーターが設置されていない建物もあります。階段の昇り降りが辛くなると、日常の外出も減り、ますます体力が衰えるという悪循環に陥りがちです。そのため、エレベーターがあり、段差が少なく、車いすでもスロープなどで外出がしやすい環境は、外部との関わりを継続しやすいといえます。いま社会問題になっている「孤立死」についても、マンションという居住形態においての取り組みが重要になってきています。その際、マンションという集合体の強みを活かした「コミュニティ形成」は、高齢化社会にとって大きなメリットとなる可能性があります。

つまり、今後のマンション建替えについては、「超高齢化社会」も見据えた計画が求められるでしょう。さらに建替えは、耐震化だけではなく、楽しく有意義な生活を送るための環境づくりの選択肢という視点もあります。しかし建替えは、期間も費用も負担が大ききな事業です。そのため、できるだけ若く元気なうちから取り組むことをおすすめします。



※著者プロフィール※ 日下部 理絵(くさかべりえ) マンション管理士

第1回マンション管理士・管理業務主任者試験に合格後、マンション管理会社での勤務を経て、マンションの総合コンサルタント事務所「オフィス・日下部」を設立。女性ならではの視点で、管理組合の相談・顧問業務、書籍などの執筆、行政・民間が主催する様々なセミナーに登壇。さらに、テレビ出演・ラジオのパーソナリティなど幅広く活躍中！著書に『マンション理事になったらまず読む本(実業之日本社)』『マンションの設備・管理が一番わかる(技術評論社)』『マンション管理組合・管理会社 これからのマンション管理ガイド(ばる出版)』などがある。



ナチュラルに暮らす 〜お正月明けの胃に優しい食材選び〜

年末からお正月にかけて、親戚や知人で集まる日が増えると、ごちそうを食べる機会も、いつもより多くなりがち。お正月休みの、のんびりと過ごす分には良いのですが、いざ仕事始めとなった時に、一気に胃もたれを起こしてしまい、早速不調気味で過ごすことになってしまつ方、少なくないと思います。だからといって、七草粥はあまり好きではないし、という方のために、身近な食材を賢く選んで、疲れた胃を休ませてあげられるコツをご紹介します。安易に胃薬に頼らない選択をすることも、健康的な暮らしへの第一歩です。

まず、何を食べたかにもよりますが、お正月によく出てくるごちそうは、タンパク質や炭水化物がどうしても多くなつてしまつので、やはり緑黄色野菜などを、何種類かバランスよく取り入れることを、お勧めします。

胃がかなり弱っている状態であれば、柔らかく煮た大根やカブを食べると、負担が少なく済みます。さらに、消化目的であれば、熱を加えない大根おろしが良いでしょう。

全てをバランスよく効率的に取れるのは、やはり鍋が一番。お野菜をたっぷり使った野菜鍋に、薬味で大根おろしを加えれば、疲れた胃もたちまち元気になりそう！

胃に優しいお鍋のお勧め食材

緑黄色野菜をたっぷり取りたいのなら、緑はホウレン草や小松菜であれば、無理なくたくさん食べられそうですね。色の濃いものを選びたいから、ブロッコリーなども、食物繊維豊富でお勧めです。黄色は人参やかぼちゃを。お芋であれば、さつまいもなんかも良いでしょう。胃を休ませるためのお鍋は、思い切ってお肉やお魚は入れず、きのこなどの味が濃いものを、一緒に取り入れると良いでしょう。暖まりながら、楽しく胃を休めてくださいね。



calligaris

カリガリスジャパン有限会社 〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中6丁目9 TEL:078-854-6120 FAX:078-856-4401