



東日本大震災に伴う電力不足に対応するための

家庭ですぐ出来る夏の節電21

※ 世界情勢変化からのエネルギーコスト高が気になります。

- ・夏期における対策を中心にしています。
- ・朝と晩の家庭での電力使用ピークを抑えることを主目的としています。
- ・極度のがまんをせず、継続的に取り組める項目を中心にしています。
- ・そのほか、効果の高い対策を加えています。
- ・高い投資をせずに取り組める項目を選定しています。

対象	分野	No.	対策	
屋外	遮熱・断熱	1	窓に空気層のある断熱シートを貼る(もしくは内窓を設置する)	
		2	部屋の外によらず、すだれを設置する	
		3	お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする	
リビング	冷房	4	扇風機・うちわなどを活用する	
		5	冷房の温度設定を28℃にする	
		6	冷房時にカーテンやブラインドを閉める	
		7	冷房時に家族が1つの部屋で過ごす	
		8	エアコンのフィルターを掃除する(月2回程度)	
		9	冷房を使う時間をできるだけ短くする(就寝前1時間はオフなど)	
		10	冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする	
		照明	11	白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する
			12	照明を使う時間を可能なかぎり短くする
		テレビ	13	テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど)
14	テレビの画面を明るすぎないように調整する			
台所	保温	15	電気ポットの保温をやめる	
	調理	16	炊飯ジャーの保温をやめる	
	冷蔵	17	冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない	
		18	冷蔵庫の温度設定を強から中にする	
		19	冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする	
洗濯	乾燥	20	衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない	
その他	待機電力	21	電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす	

※計画停電の時、ろうそくの明かりは時間がたつにつれてとても明るく感じられ、家族の会話が増えました。今までの生活を変えることは、ものの見方や感じ方を変えるきっかけになるかもしれませんね。

人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見(東北住環境研究室代表 工博)

家庭内事故を防ぐ

○居間での事故を防ごう！ 平易な所から見直しましょう！

今回の話題は、平らなところでの転倒防止ですが、居間、廊下などでの事故がそんなに問題になるのでしょうか。実は、“すべり”や“つまずき”が原因の、家の中の平らなところでの事故で890人(平成18年)の高齢者が亡くなっているのです。家庭内事故死亡者の3番目に多い原因がこれです。もちろん、怪我で救急車搬送された方も居間での場合が一番多いのです。

畳という衝撃を弱める材料が敷いてある居間で、どうして死ぬのかと不思議に思う方も多いでしょう。しかし、悪い条件が重なったらと考えたら納得もいきます。あわてて立ち上がり、くらくらとした状態で歩き出し、コードに引っかかりよろよとなり、座布団のはじを踏んで倒れ、その先にテーブルのかどがあった、などと考えれば理解できます。いつでもありうる情景なのです。

事故のきっかけはほとんどが“すべり”や“つまずき”ですから、その原因を減らせばいいわけです。

ちいさな段差がないのはもちろん重要です。居間には、椅子(ソファ)、新聞、広告の紙、くずかごなど、避けて歩かなければならないものがたくさんあり、“つまずき”の原因になります。だから、片付けて足元をすっきりさせて原因を減らすのが、最も重要になります。コンセントの数や位置を考えると、コードを畳の上に這わせなくても良くなります。全館暖房にするとコタツもいらなくなり、安全だけでなく動きやすくなります。

動きやすい家具や出っ張りのあるものはありませんか。キャスターを点検して、動かないようにしましょう。ふらふらとして手を突いたとき、スーと逃げられたのでは危険です。

布団をベッドにするのも事故防止につながります。コタツと同じで、布団の端を踏んで、引っかかっての転倒が結構多いのです。寝る、起きる、の動作が楽ですし、畳や床の上に物を置く機会も少なくなります。おまけに、掃除もしやすくなります。

廊下を滑らなくする、廊下や玄関のマットを少なくする、なども転倒防止につながります。スリッパも履かないほうが安全ですね。また、ベッドとトイレの距離を極力短くするのも大事です。

- ★自宅でベッドから降り台所へ行く途中、居間に敷いてある布団につまづいて転び、畳に右手をつき薬指を骨折した。(66歳 男性)
- ★急いでいて、洗面所の敷居につまづいて転倒し、右ひざを捻挫した。(23歳 女性)
- ★居間の電球を替えようとして脚立に登り上を向いた時、ふらついて転倒し肩と腰を打ち通院した。(68歳女性)
- ★わずかな段差でつまずき、よろけてトイレのドアノブに胸をぶつけた。レントゲン撮ったら肋骨が折れていた。しばらく入院し退院後も寝たきりである。(92歳 女性)

人と地域の「絆」になる家。

次世代。指田の思い～たがいに顔の見える社会を築いていくこと

道ですれ違った小学生に「おはよう」と声をかけたり、よその家の子どもでも大人が叱ったり、ほめることが自然にできるのが、本来の地域社会の姿だと思います。その基本となるのが、「家庭」であり「家づくり」ではないでしょうか。その意味で、まず変わらなければならないのはお父さんだと思います。

私がバンドでサックスを演奏したり、ソフトボールチームに参加するのは、私も父親の一人として地域とのつながりを大切にしたいから。お互いに足りない部分を補いながら、人と人がつながることで活力が生まれると思います。おかげで自分の周りにもそうした思いを共有できる仲間が増えてきました。

家づくりは人と地域を結ぶ絆をつくる仕事。地元で長くやっているというだけでなく、人の関わりを肌で感じて、家づくりに活かしています。この町で暮らすご家族が本当に幸せになる家をつくる。それができるのも、地元の工務店だからこそなのです。



指田建設の思い～「庫ちゃん大工」から建築プロデューサーへ

指田建設は私の父、指田庫二(クラジ)が創業した工務店で、昔から「庫(クラ)ちゃん大工」と呼ばれてきました。その姿勢を受け継ぎながら、いまの時代にふさわしい家づくりを行っています。

建築の技術は進化し、情報のスピードも日々加速しています。地域の「家守り」としての役割を貫く一方で、最先端の技術を取り入れ、デザインにこだわった家づくりを、むしろ得意としています。

優れた技術を持った職人と感性豊かな設計者、そして部材や設備機器のメーカー等、多数の専門化が関わるのが「家づくり」です。自分はいわばプロデューサーの役割を果たすことで、細かなご要望にもお応えできるようにしています。

形や結果だけを求めて速攻でやる仕事は指田流ではありません。お互いを信頼しあって、将来も安心できる家をつくるのが、今も変わらない「庫ちゃん大工」の思いです。



今、思うこと

(平時ではない 2022. 03. 今も続く軍事侵攻)

東日本大震災から2カ月半がたちました。

震災では、いつもどおりの暮らしがどんなに大切なものか、改めて知らされました。

電気・水道・ガス・ガソリン・・・当たり前にある身の回りのすべてのものが、災害時には手に入らなくなることも知らされました。

今も避難所で厳しい暮らしを続けている方のことを、忘れずに暮らしていこうと思います。そして、今だけでなく長く支援を続けなければと思います。

これからの災害に備えて、少しずつ食料品や日用品の備蓄もしていきます。非常持ち出し用リュックは用意しました。

家の中を見回して、もっと物を減らしてスッキリさせないと、いざという時逃げられないと思いました。

原子力発電所はなくしてほしい・・・

それではどうしたら良いのか、考え続けなければと思います。

そして、身の回りをみて、「絆」を深めていきたい。

一人の手

訳詞：本田路津子 / 作曲：ピートシーガー

ひとりの小さな手 何もできないけど
それでも みんなの手と手をあわせれば
何かできる 何かできる
ひとりの小さな目 何も見えないけど
それでも みんなの瞳でみつめれば
何か見える 何か見える
ひとりの小さな声 何も言えないけど
それでも みんなの声が集まれば
何か言える 何か言える
ひとりで歩く道 遠くてつらいけど
それでも みんなのあしぶみ響かせば
楽しくなる 長い道も
ひとりの人間は とても弱いけど
それでも みんなが集まれば
強くなれる 強くなれる

* この歌を宮城県の小学生が先生のアコーディオンに合わせて歌っていました。歌の力で元気ができます