

- ✓ 理想のすまいと建築フェア  
ご来場ありがとうございました！
- ✓ お絵かき手すりDIYキット 新発売！
- ✓ 作業療法士からみた住宅改修
- ✓ 建築金物のあれこれ古株指南

## 理想の すまいと 建築フェア

オンライン展は引き続き開催中！  
2023年7月21日金まで <https://ken-ten.jp/>



マツ六ブース  
バーチャルツアーを公開中！

ぐるっと見回せる360°ビューで  
まるでブース内を歩き回るように  
展示商品をご覧いただけます。  
商品の確認にもぜひご利用ください。



## お絵かき手すりDIYキット



つくって、おくる  
世界にひとつだけの手すり

### 新発売

#### お絵かき手すり DIY キット

お客様ご自身で描画から  
組立て・取付けまでを行える  
セット商品です。  
特別な道具は不要で、  
より手軽に・もっと心をこめた  
手すりを製作していただけます。



詳細は当社営業担当までお問合せください。

#### 1 お絵かきする



お絵かきたのしいね

#### 2 組立てる



私にもかんたんに  
できた！

#### 3 取付ける



素敵な手すり  
ありがとう！



## 認知機能を維持する環境支援

皆さんの自宅の周辺には、運動・スポーツに取り組みやすいと感じられる環境や機会がありますか。習慣的運動の効果として、様々な認知機能が向上することが示されています。有酸素運動能力が高いほど、高齢者の海馬容積の増加と関連し、それが記憶能力の向上につながる事が示されています。継続的な軽い運動を行うことで、記憶などの認知機能の維持・向上につながります。それらの運動習慣は、自宅近隣にスポーツができそうと感じられる環境があるかどうかに影響をうけ、あれば運動行動が促進されます。

運動・スポーツの実施状況と自宅近隣環境を比較した調査では、運動の実施には自宅近隣環境が影響していることが示されています。過去1年間に運動・スポーツを行った者とならなかった者の自宅近隣環境を比較すると、運動実践者において、近隣にレクリエーション施設がある、近隣で運動実践者を見かける(図1)、近隣の景観がよいが多く、女性においてはスーパー・商店へのアクセスが良いとの回答が多くありました。更に、近隣の交通量が多く危険を感じるという回答は運動を実践していない方に多くありました。

運動習慣を作るには、これぐらいなら負担なく自身でできそうと思えるモデルを見つけることが、近道だと思います。自宅近隣で、散歩しやすい場所、ジョギングしている人、体操などを行っている時間等、意識して探すことから始めてみては如何でしょうか。

運動の習慣を作り、認知機能を維持・向上させて行くには、屋外に出やすい環境を作ることも大切になります。介護保険制度の認定調査項目にある爪切りは、運動機能が低下し始めると行いにくくなる活動の一つです。外出する際には、靴下や靴を履くなどの足先での物の操作を行います。これらを行いやすくなるように、玄関の上がり框で立ち座りが行いやすい椅子を設置することは検討したい事項になります。また、上がり框の段差の昇降を助ける手すりの設置も検討事項の一つです。玄関では、配達物の受け取りなどもありますので、上がり框を降り、履物を履いて、玄関口までの移動が容易に行えるよう動線への配慮も必要になります。加齢に伴い運動機能が低下することを踏まえると、段差をなくす・車椅子スペースを確保することは将来を見据えて考えておきたいです。



図1)自宅近隣のスポーツ

### 引用文献

- 1) Erik L. Erickson, Ruchika S. Prakash, Michelle W. Voss, Laura Chaddock, et al. Aerobic fitness is associated with hippocampal volume in elderly humans, Hippocampus, Vol.19, pp.1030-1039, 2009
- 2) 鈴木宏哉:どのような自宅近隣環境が誰の運動・スポーツ活動に影響するか?, スポーツライフデータ, pp.44-48, 2018

## ～建築金物のあれこれ～

## 古株指南

第3回

第1～2回の「古株指南」はマツロクプラス2023年5～6月号に掲載しています。マツ六Webサイト(<https://www.mazroc.co.jp/>)からもご覧いただけます。

### 握り玉をレバーハンドル錠に 取替えるのじゃ③

今回は握り玉をはずす方法の話じゃった。今回は握り玉からレバーハンドル錠に取替えできる条件について話をしよう。確認するのは【握り玉の種類】【扉厚】【バックセット】【フロント】じゃ。これらを確認して、条件に合ったレバーハンドル錠を探す。

#### 【握り玉の種類】

チューブラ錠・インテグラル錠・円筒錠の3種類。インテグラル錠はフロントが大きいので条件にあうものが見つかりにくい。

【扉厚】条件より薄いと、取付けできても室内外のハンドルがくっつきすぎて動きが固くなる。逆に厚いとハンドルが連結できない。

【バックセット】フロント表面から握り玉の中心までの長さのこと。条件と違うと扉に加工が必要、そしてはずした握り玉の取付穴が見えてしまう。

【フロント】扉を開けた時に見える長方形の板のこと。条件より小さいと扉に加工が必要、大きいとねじ止めできない場合がある。

マツ六の「バリアフリー建材カタログVol.20」P.368～に掲載している「ECLE 兼用取替バリアフリーレバー錠」は、チューブラ錠・円筒錠で多く使われているタイプに条件を合わせているので、カタログP.369の取付け条件を見て検討してみてもいいだろう。特に円筒錠は扉に直径50～55mm程の穴があいているので、それを隠せるように【座】の直径を66mmにしている。錠を取替えるために追加工するのは避けたいからな。ドアの下地は必要な分しか入っていないから、好きなように加工できるわけではない。ところで錠前を知らない人には【 】の単語はすべてが専門用語で全く通じないので説明に困ることがある。説明に困った時はカタログP.369を見てもうのが一番じゃ。(次回に続く)

### 錠前各部の名称

