

- ✓ 春の思い出を贈ろう！  
お絵かき手すりDIYキット
- ✓ 作業療法士からみた生活改善
- ✓ 建築から見るデザイン紀行

### お絵かき手すり



子どもたちが描いた絵が世界に一つだけの手すりとなり、  
おじいちゃん、おばあちゃんのもとへ届けられるプロジェクトです。

## 春の思い出を、ぎゅっと握りしめて。

桃の節句に、ばあばと食べたひな祭りケーキ。

じいじと手をつないで見上げた、満開の桜。

そして、「大きくなったね」と涙ぐんでくれた卒園の日。

この春、子どもたちが描いた色とりどりの思い出を、

「いつまでも元気でいてね」の気持ちと一緒に、

世界に一つの手すりに想いを込めて贈りませんか？



ばあばと過ごした  
ひな祭り  
たのしかった



いいじとばあば、  
一緒に見た春のお花  
きれいだったね

今日幼稚園を卒園したよ  
ぼく、こんなに  
絵がうまくなったよ



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  
手すりを制作していただけます。



1 お絵かきする。



2 組立てる。



3 取付ける。

## お絵かき手すりDIYキット

好評発売中!

お絵かき手すりプロジェクトサイト  
<https://www.oekakitesuri.jp/>



## 昼寝は危険？ 高齢者の睡眠環境を考える

社会・生活環境研究所  
作業療法士  
二級建築士

山田 隆人



3月になると暖かい日が増えてきますね。「春眠暁を覚えず」といわれるように、眠気を感じやすくなり、つい昼寝をしたくなることもあるのではないのでしょうか。しかし、その「昼寝」には注意が必要だという指摘があります。

ある研究によると、30分以上の昼寝習慣がある人は、習慣がない人に比べて死亡リスクが27%増加するとされています。高齢者においては、平均して60分程度の昼寝をしているというデータもあります。高齢者の昼寝に関しては、認知機能が改善するとの報告がある反面、認知機能の低下や認知症の発症リスクの上昇も指摘されています。

また、高齢者は睡眠時間を長く確保しようとするあまり、<sup>しょうじょう</sup>起床までの時間が増加する傾向にあります。しかし、生理的に必要とされる睡眠時間は加齢とともに減少するため、<sup>かいり</sup>実際の睡眠時間と起床時間との乖離が起これやすくなるといわれています。では、どのくらいの起床時間が適切なのでしょうか。目安としては「8時間を超えないこと」、かつ「6時間を下回らないこと」とし、1週間の平均睡眠時間に30分程度を加えた長さが良いとされています。

就寝環境については、テレビやラジオ、照明をつけっぱなしにしないことが

大切です。一方で、夜間のトイレ移動などのために、足元灯を活用して安全を確保しましょう(図1)。

質の高い睡眠のためには、日中の活動も重要です。規則的な運動習慣や、太陽光を浴びることが睡眠の質を高めます。また、社会活動や他者との交流不足は日中の眠気に関連すると指摘されており、誰かと交流しながら行う心身運動がより効果的だといわれています。

これらを踏まえると、質の高い睡眠をとり、転倒を予防するためには、寝室の環境調整だけでは不十分かもしれません。社会との交流を促すために玄関周りの環境を整えたり、交流の機会を提供したりといった、生活全体へのアプローチが必要になってくるのではないのでしょうか。



図1) 高齢者の睡眠環境

参考文献

1) 尾崎章子:高齢者における睡眠ガイドのポイント、睡眠医療ナクス、1(2)、pp.67-72、2025

建築から見る

## デザイン紀行 12

～過去から現在そして未来へ～

両足院

(京都府・京都市)

両足院は花街・祇園に隣接した大本山建仁寺にある14の塔頭寺院のひとつ。境内に入るとメインの寺院である建仁寺に目を引かれますが、同じ境内にひっそりと佇む両足院も趣のある寺院で私のお気に入りです。また、京都にある多くの寺院のなかでも、とりわけ美術や文学の発展に貢献したお寺で、アートやデザインなどの展示会もお寺の建物を活用し、行われます。昨年は、デンマークの家具デザインの巨匠であるポール・ケアホルムの展示も行われ、寺院内の広間や縁側に多くの家具が並べられ、手に取って体験できる素晴らしい展示でした。1300年ごろに開かれた寺とは思えないほど、柔軟であり、時代の流れや積極的なアドバタイジングを取り入れ、国内外の多くの人を魅了します。

両足院の良さは、そういった積極的な文化発展の取り組みだけでなく、本来の魅力である寺院の建物、庭園にあると、同時に感じさせられます。庭園内は自然豊かで回廊することもでき、建物と建物をつなぐ廊下、茶室へのアプローチすべてに日本の落ち着いた美意識を感じます。

伝統を継承するだけでなく、その時々時代のニーズや潮流を取り入れ、未来への可能性を見出す両足院は、日本の文化発展のお手本となる事例であると感じます。



アプリも登録も不要！

MAZROC WebAR

スマホで  
デモ機



手すりを実物大で  
バーチャル  
配置！

さっそくARで  
手すりを  
置いてみる▶▶



未来を変える一歩をいっしょに。

たよれールシリーズ

MOTOE  
モトエプロジェクト

地球に優しい福祉用具の  
サーキュラーエコノミー。



福祉住環境  
コーディネーター

の答え：②介護福祉士

マツ六公式SNS  
更新中！



Instagram ▶ @mazrocofficial  
X ▶ @mazrocofficial1

Facebook ▶ facebook.com/mazroc/  
YouTube ▶ @mazrocsho

発行元：マツ六株式会社

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号  
TEL 06-6774-2255 (代表) FAX 06-6774-2248

<https://www.mazroc.co.jp/>

MAZROC 2603-1

