

SDGsについて考えよう

## 持続可能な未来のために エシカル消費を考えよう

CASE STUDY

制御リニューアル(G\_Select3)導入事例

情報便

かご内デザインパネルで  
エレベーター空間を快適な環境に



# 持続可能な未来のために エシカル消費を考えよう

私たちは大量生産と大量消費を繰り返す暮らしに慣れてしまった結果、環境にも、動物にも、社会的立場の弱い人にも大きな影響を与え、貧困、資源の枯渇、生物多様性の損失、環境破壊など、世界中でさまざまな問題が露見されるようになりました。そこで、今号では「エシカル消費」についてご紹介します。守るべきもの、大切にしたいものが見えてくるかもしれません。

## ETHICAL

### 人や環境を思いやる行動が 持続可能な未来につながる

「エシカル」という言葉をご存じですか。辞書で引くと「倫理的」と訳され、「多くの人が正しい、公平だと感じる良心的な行動、社会的規範」という概念と捉えられています。

エシカルが注目されるようになった背景には、深刻化する環境問題や、貧困による格差の拡大があります。限りある自然資源を枯渇させないよう、利益優先の経済行動に警鐘が鳴らされ、持続可能なエシカルへと意識を高めていく動きが世界的に広がっています。

日本でも、消費者庁が「エシカル消費」への理解と普及を進めています。では、エシカル消費とは、具体的にどのような行動なのでしょう。

私たちはものを買う、食べる、サービスを利用するなど、日常的に消費行動を繰り返しています。多様な種類の中から何を選び、何を選ばないか。それを決めるときにエシカルを考える、言い換えれば「人や地球環境、社会課題に配慮されているかどうか」で判断して行動する。それが

エシカル消費です。

言葉に聞き覚えがなくても、私たちは、生活の中でエシカル消費をしています。例えば、「被災地の特産品を見かけ、復興を応援したい気持ちになって購入してみた」「環境にやさしいからリサイクル再生された品を選んでみた」「プラスチック容器の使用量を減らそうと、詰め替えや付け替え製品を選んでみた」。そんな経験はありませんか。そうした「人や環境への思いやりからの行動」が、まさしくエシカル消費なのです。

### 買う前、使う前に 「影響をしっかりと考える」

エシカル消費は、SDGs（持続可能な開発目標）の17のゴールを包括する大きな概念で、複雑に絡み合った世界の多くの問題を解決する有効な考え方の一つです。

一般社団法人エシカル協会（以下、エシカル協会）では、「**エ**いきょうを**シ**っかりと**カ**んが**エ**ル」とエシカル消費を端的に表し、エシカルな考え方の普及啓発に努めています。

日本におけるエシカルのパイオニア的存在で

あるエシカル協会の設立は2015年。きっかけは、代表理事の末吉里花さんがTV番組『日立 世界ふしぎ発見!』のリポーターとして世界各地を旅していた際に、地球温暖化の影響による自然破壊や途上国の社会的格差による貧困を目の当たりにして衝撃を受け、「日本で暮らしているだけでは見えない世界の現実を伝えたい、解決の手段を探したい」という思いを抱いたことによるものです。

「エシカル消費が広く周知されるには、多くの人の理解と共感が必要です。エシカル協会では『1人の100歩より100人の1歩が世界を変える』という理念のもと、エシカルについて考え、行動し、変化を起こしていく人の育成に尽力しています」（エシカル協会理事 大久保明日奈さん）

主な活動として、年に2回エシカル・コンシェルジュ講座を開催しています。全11回からなるこの講座には、さまざまな立場からエシカル活動を実践している専門家の方々がゲスト講師として登壇。エシカルの本質的な概念や、いま地球で起きていることなどを解説しながら、受講者がエシカルを実践しやすいように後押ししています。

さらに、教育機関をはじめ多様なセクターを通じた講演活動や、行政と連携したワークショップの開催など、実践的な活動も展開しています。

### エシカルの感度が高い 事業者の取り組み

エシカル消費につながる行動の間口は広く、そこにはさまざまな商品やサービスがあります。エシカル協会に所属する法人会員の事業事例を、大久保さんから紹介いただきました。



エシカル協会代表理事の末吉里花さんがネパールを訪れた際の1枚 ©一般社団法人エシカル協会



エシカルの基礎から応用、活用事例などがオンラインで学べる。単発講座の申し込みもできる

「ヤシノミ洗剤の製造販売を展開するS社では、持続可能なパーム油を扱う事業者としてRSPO（Roundtable on Sustainable Palm Oil）認証を受けています。また、途上国の小規模農家でも認証取得ができるように金銭面で支援するなどの普及活動を進めています」。インドネシアやマレーシアでは、需要過多なパーム油を抽出するため、熱帯雨林を伐採してヤシ農園を急速に拡大。その影響から生物多様性の損失や数々の環境問題を引き起こしています。

「同社は、製品の売り上げの一部を寄付して熱帯雨林の再生や野生動物の保護などを支援する活動も展開しています。環境の保護と地域の活性化支援を図る好例だと思います」

「エシカル消費」でどんなことが応援できるでしょうか。  
 具体例の一部を見てみましょう。



※認証機関は他にも多数あり、これらはその一例です。  
 生物多様性民間参画ガイドライン 第2版(平成29年12月8日 環境省公表) [http://www.env.go.jp/nature/biodic/gl\\_participation/download.html](http://www.env.go.jp/nature/biodic/gl_participation/download.html)

世界を変えるための17の目標

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

12 つくる責任 つかう責任

持続可能な開発目標(SDGs)の12番目は「つくる責任 つかう責任」  
 2015年9月の国連総会で決められた国際的な17の目標のなかにも、貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会などと併せて、「持続可能な生産・消費形態の確保」が掲げられています。

出典:消費者庁「エシカル消費ってなあに?」リーフレット

- ◆環境への配慮
  - ・リサイクル素材を使ったエコ商品を選ぶ
- ◆社会への配慮
  - ・フェアトレード商品を選ぶ\*
  - ※社会的に弱い立場の生産者が不当な扱いを受けないように、適切な対価を支払い、労働環境の改善をめざす
  - ・資源を大切に作るメーカーの品を選ぶ
  - ・売上金の一部が寄付につながる商品を選ぶ
- ◆人への配慮
  - ・障がいがある人が働く福祉施設などの商品を選ぶ
- ◆地域への配慮
  - ・被災地の特産品を選び、復興を応援
  - ・地元で作られた商品を選び、地産地消を促進
- ◆生物多様性への配慮
  - ・認証ラベル\*の付いた商品を選ぶ
  - ※自然を守る事業者であることを示すマーク

不用品を有効活用するリサイクル製品もエシカルな取り組みの一つ。新しい品に生まれ変わらせたアップサイクル品も誕生しています。

「紙製品事業を展開するY社では、森林保全に貢献するFSC (Forest Stewardship Council) 認証を受けた紙や、ザンビアで生産されるオーガニックバナナの茎を原材料としたバナナペーパーなどの取り扱いを強化しています。バナナペーパーは現地で製品化することで、貧困層の村に雇用を生み出すフェアトレード製品でもあります」

オーガニックバナナの茎は収穫時に切り取られた廃棄品。その茎が1年以内には再生して新しいバナナを实らせませす。資源を保全し、サステナブルな循環の中で紙製造ができるのです。



エシカル消費に直結する製品を見分けたいとき、最もわかりやすいのが認証ラベルです。先に紹介したRSPO認証の他にも、FSC認証、国際フェアトレード認証ラベル、エコマーク、MSC (Marine Stewardship Council) 認証など、エシカル消費に関連する国際的な認証ラベルは数多くあります。認証ラベルからも、その事業者がどのような形で、人や社会、地球に配慮しようとしているのかを知ることができます。

環境を意識したエシカルな取り組みとして、本誌「BUILCARE」も、FSC 認証用紙とアップサ

イクル品である植物油インキを使用しています。

「もちろん、認証ラベルを取得していなくても、エシカルを心がけ、サステナブルな取り組みを大切にしている事業者さんは数多くあります。しかし、エシカル消費を意識し始めた段階で、何を選ばばいいのかわからないようなときには、認証ラベルは判断しやすい目印になると思います」

エシカルをプレッシャーとせず  
 楽しんで取り組みよう

エシカル消費は、「消費者としての意思を示す手段の一つ」と語る大久保さん。人や社会、環境に配慮されたものを手に入れるだけでなく、共感できないから買うのを控えたり、今持っているものを長く大切に使い続けたりすることも、広義のエシカル消費といえるでしょう。

大久保さんは、「エシカル消費は義務ではないので、自分が納得できるもの、楽しめるものを取り入れていくことが大切です」と指摘します。コストをかけた丁寧なものづくりをするエシカルな製品は割高感があり、選びたくても選べない場合があるからです。「後ろめたさやプレッシャーを感じたら、エシカル消費は長続きしません。エシカル消費もまた、持続可能性が大切なのです」。

●お話を伺った人●

一般社団法人エシカル協会 理事  
 大久保 明日奈さん

無理なく楽しみながら  
 エシカルを実践できる方法をお伝えしています



<https://ethicaljapan.org/>

SDGs(持続可能な開発目標)について

2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界を実現するための国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓っています。本誌では、SDGsに関連した世の中の取り組みを特集でご紹介していきます。

日立ビルシステムは

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに  
 8 働きがいも経済成長も  
 11 住み続けられるまちづくりを

に取り組んでいます

〈企業理念〉  
 私たちは、「人・ビル・社会」に新たな価値を提供し、持続可能な社会の実現に貢献します

全国 お客さま探訪

# 万座温泉 日進館

標高1,800mの天空に近い宿で  
乳白色の名湯に癒やされる

## アクセス

■電車:JR軽井沢駅から西武観光バスや無料送迎バス(事前予約制)で約1時間45分~2時間

■車:渋川・伊香保ICから万座ハイウェイ経由で約1時間50分

〒377-1528

群馬県吾妻郡嬬恋村千俣2401

TEL.0279-97-3131

https://www.manza.co.jp



上:大浴場「長寿の湯」に並ぶ6つの湯船の1つ、苦湯。酸性硫黄泉のパワーが感じられる 中:客室数は170室。和室からモダンで広々とした和洋室まで、個性的な空間から好みで選べる 下:夕食は地域の食材を使った40種類以上の和洋中メニューをバイキングスタイルで

**雄** 大な山々と高原が広がる上信越高原国立公園内に位置する万座温泉。この標高1,800mの高山温泉郷の宿の中で、最も標高が高い場所にあるのが日進館です。明治時代から湯治宿として愛され、良質な万座の湯を存分に満喫できる宿として知られています。

## 硫黄たっぷりのにごり湯を 趣の異なる9つの天然温泉で楽しむ

代表取締役社長の大野豊氏が「当館にとって大切な財産」という温泉は、日本一の硫黄濃度と、1日に540万ℓもの湧出量を誇ります。

「酸性硫黄泉の万座温泉には血管を広げる作用のある硫化水素が適度に含まれるため、血流が促進され、万病に効果的といわれています。お

客さまからは、「体調がよくなった」「体が温まって冷めにくい」「肌がすべすべになった」というお声をいただいています」(大野氏)

日進館では、自家源泉から湧き出る乳白色の湯を9つの天然温泉風呂で楽しめます。おすすめは24時間利用できる露天風呂「極楽湯」。夕日に染まる山並みや満天の星、爽快な日の出などの絶景が堪能でき、まさに極楽です。6つの湯船を備えた総天然木造りの大浴場「長寿の湯」では、湯めぐり気分も味わえます。

## 地元食材を使った40品以上の バランスメニューで健康に

自慢の温泉に食事や運動をプラスして健康をめぐす「健康泉源(宣言)」をコンセプトとし、さ

まざまな取り組みも行っています。例えば、夕食は「まごわやさしい」(まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも)を基本とした健康食材を取り入れた和洋中バイキングを用意。6月からは自社農園の採れたて野菜をサラダバーなどでいただけるのも魅力です。

「さらに元気になっていただくために、専門講師の指導でヨガやストレッチを行う“健康プログラム”や、楽器演奏やダンスが楽しめる“カルチャーライブ”を毎日開催。これらのアクティビティもお客さまに好評です。今後は仕事と旅を兼ねたワーケーションのご案内ができるように設備を整えていきたいですね」(大野氏)

今夏はクーラーなしでも涼しい万座温泉日進館で、温泉三昧の休日を過ごしてみませんか。



万座温泉 日進館  
代表取締役 社長 大野 豊氏(写真中)

万座は硫黄の影響でテレビなどが1、2年で故障するほど電気機器が傷むのが早い地域です。エレベーターも同様ですが、いつも迅速な対応をしていただき、ありがたく思っています。

株式会社日立ビルシステム 関越支社  
営業グループ 部長代理 渡辺 博成(写真左)  
群馬統括営業所

営業グループ群馬営業係 係長 山岸 敏之(写真右)  
社長がいつもお客さまの健康をお考えになられているように、弊社もエレベーターをいつも安心してご利用いただけるよう、今後も故障の未然防止に努め、快適な運行に尽力してまいります。

日本橋TCビル様

# リニューアル時のかご内刷新でエレベーターが快適空間に

導入  
メリット

- デザインパネルでかご内をスタイリッシュに一新
- 地震や停電時の対応強化で利用時の安心感がアップ
- ドア回りのリニューアルで乗降がスムーズに

1884年にランプ用のオイルなどを横浜港から日本橋まで船で運び、販売する元卸商として創業。以来、日本橋を拠点に流通商社として発展してきた株式会社タテノ コーポレーション。同社では、本社ビル「日本橋TCビル」で30年近く稼働してきたエレベーターのリニューアルを実施しました。その経緯について、取締役総務部長の久保和夫氏にお話を伺いました。

課題

## 経年による部品供給停止に対処 かご内の意匠を向上したい

流通商社として石油をはじめエネルギーや食品、農業といった幅広い分野を扱う老舗企業のタテノ コーポレーション。本社ビルの「日本橋TCビル」は地下1階、地上8階建てのオフィスビルであり、自社以外にも5つの企業が入居しています。1991年の竣工以来、故障もなく2台のエレベーターが稼働してきましたが、経年によりリ

ニューアルが必要であることを管理会社から知らされていました。

「時間の経過により供給停止になる部品があり、万が一、その部品が故障したらエレベーターを長期間停止せざるを得なくなります。これではテナントや自社の業務に支障をきたしてしまうため、リニューアルを決めました」と話す久保氏。

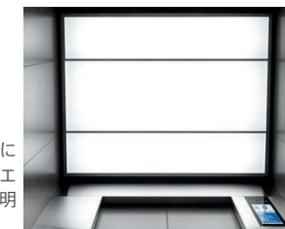
また、リニューアルに合わせて、エレベーターを単なる移動手段ではなく、室内のような快適な空間にしたいとの思いもありました。



壁面に「かご内デザインパネル」を設置。シックで高級感が際立つ快適空間になった



液晶インジケータには自由に情報を掲示できる。日本橋TCビルでは新型コロナウイルス対策を掲示している



かご内天井照明にLEDを採用。省エネルギー性能や明るさがアップ

「せっかくかご内がきれいになったのに、これまでの養生マットで全面を覆ってしまっただけでは見栄えが悪いし粋ではない。とはいえ、荷物の搬入が多いので壁面の養生は必要です。そこで日立さんに相談したところ、ちょうど『かご内デザインパネル』というものが新発売のタイミングだと紹介され、これだ、と思いました」

導入と  
成果

## かご内デザインパネルに大きな反響 快適性と安全性がアップ

リニューアル工事に関しては、運転停止によってテナントや従業員に不便が生じることを懸念していましたが、休日夜間に集中的に行うなどの工夫により苦情はなかったといいます。

「それどころか、リニューアル後は新しいエレベーターが大変喜ばれました。テナントや従業員から特に反響があったのはかご内の意匠。壁面に養生機能と意匠性を兼ね備えた『かご内デザインパネル』を設置したことで、見た目がすて

VOICE



株式会社タテノ コーポレーション  
取締役 総務部長  
久保 和夫氏

意匠性の高い「かご内デザインパネル」で、シックで落ち着いた雰囲気になりました。素晴らしい仕上がりに満足しています。



東京不動産管理株式会社  
技術本部 技術部 ソリューションチーム 主任  
古澤 由美氏

リニューアル工事に関するさまざまなご提案に、日立さんが丁寧に対応してくださったので工事がスムーズに進みました。



株式会社日立ビルシステム  
SIB推進本部DX推進部  
康 暎恵

リニューアルにおいては、「オーナー様と対話を重ねることが大切」という気づきを得られた案件となりました。



株式会社日立ビルシステム  
マーケティング本部  
製品・サービス企画部  
西村 理紗

東京不動産管理様のアドバイスを参考に、かご内のデザインや質感を生かし、かご内デザインパネルは壁面の養生との両立を実現しました。

きになり、気持ちがいいと大好評です。また、地震や停電時に最寄りの階に自動停止し、閉じ込めを防げるようになるなど安全面が強化できたこともうれしいですね」(久保氏)

今後

## 簡単・便利に模様替えて かご内のリフレッシュも可能

「来館される方にとってエレベーターは玄関のようなものです。気持ちよくお迎えするには安全性、機能性はもちろん清潔感も大切です。今回採用させていただいたデザインパネルの他、ボタンが取り付けられたステンレス板にも指紋が付着しにくい加工が施されており、利用者目線のものづくりを感じました。デザインパネルは簡単に取り換えられるのも便利です」(古澤氏)



# ニューノーマル時代のスタンダードへ 標準型エレベーター アーバンエース HF 誕生

社会のあり方や生活様式が変容し、ニューノーマルがつぎつぎに生まれています。エレベーターに求められているのは、乗る人の心地よさを大切に、ビルに、暮らしに寄り添うデザイン。先進の技術と機能を盛り込み、開発コンセプト「HUMAN FRIENDLY」を具現化した日立の標準型エレベーターです。



Standard for the New Normal  
ニューノーマル時代のスタンダードへ。

## CLEAN

### シンプルで クリーンな組み合わせ

側板/戸/天枠/操作盤など、すべての部位の色仕上げを統一した、従来の「かご」にはないインテリアです。スタンダードかつオリジナリティのあるエレベーター空間をつくりだします。



## CLASSIC

### 木目で シックな組み合わせ

左右と奥の側板に木目柄を、戸/前側板/天枠/操作盤にアルミシルバーを配色。木目柄と明るいシルバーの組み合わせが落ち着いた開放感のあるエレベーター空間をつくりだします。



## 心地よさのスタンダード

乗りかご内の空気の浄化や、乗り場や乗りかご内のソーシャル・ディスタンス、ボタンに手を触れない形でのエレベーター利用など、新型コロナウイルスの感染拡大を契機とした、ニューノーマル時代における安全・安心・快適のニーズに対応する最新の感染リスク軽減機能を用意しました。

### かご内クリーン運転

エレベーターの利用後、一定時間が経過すると、次の利用者のために自動で戸を開き、強制換気ファンで乗りかご内の空気を入れ替えます。さらに、空気を入れ替えた後に、自動で戸を閉めて「ナノイー X」\*発生装置により、かご内の空気を清潔に保ちます。  
※「nanoe」、「ナノイー」及び「nanoe」マークは、パナソニック株式会社の商標です



### 非接触登録装置

エレベーターホールの乗り場ボタン(上下ボタン)や、乗りかご内の行先階ボタンにセンサーを併設。センサーに手をかざすことで、直接ボタンに触れることなくエレベーターを呼び出し、行先階を登録することができます。

## コミュニケーションのスタンダード



### かご内液晶インジケーター

視認性の高い8.4インチのカラー液晶パネルに、日時や天気予報を表示します。また緊急時には、4カ国語で利用者へ情報を表示します。

## 安心のスタンダード



### ヘリオドライブ

エレベーターが地震で停止した際は、自動診断を行いエレベーターの状態を確認し、異常がなければ使用可能な状態に回復します。(保全サービス)

### 密集回避運転

乗りかご内の積載量に応じて密集度合いを3段階に分け、段階に合わせた注意喚起のアナウンスや運転制御を行うことで乗りかご内の密集を回避し、乗りかご内のソーシャル・ディスタンスを確保します。



近接乗車を抑制

密集を避けて乗車することを促します。



追加乗車を抑制

アナウンスが流れて、ドアが閉まり、途中階での呼び出しには応じず、行先階に直行します。



密集乗車を抑制

降車を促すとともに、密集状態が解消されるまでドアを開き待機し出発を抑制します。

# ビル・マンション Topics

マンション編 マンション標準管理規約の改正案が公表

## 「置き配」を認める場合はルールづくりを

国土交通省では、マンションの管理規約のひな型となる「マンション標準管理規約」を策定しています。2021年4月、コロナ禍での新しい生活様式に合わせ、その改正案が公表されました。

### 人との接触を減らすメリット

今回の改正案の一部を以下に例示します。

- ITを活用した総会・理事会について
- 専有部分配管の工事を行う際の修繕積立金からの工事費の拠出について
- 置き配を認める際のルールの定め方について

この中から、「置き配」について紹介します。

「置き配」とは、宅配業者に、住宅の共用廊下の玄関前などに荷物を置いてもらって配達終了とする方法です。コロナ禍では、人同士の接触を抑えられるというメリットがあります。あるインターネット通販サイトの運営企業は、注文確定前に「置き配」の場所を「宅配ボックス、ガスメーターボックス、玄関、自転車のかご、車庫、建物内受付/管理人」のいずれかに指定する仕組みを導入しています。宅配業者も、原則として届け先が在宅時のみ「置き配」に対応し、すぐ室内に荷物を取り込むよう依頼しているところがあります。



このような状況下、「居住者から荷物を預かってほしいと依頼を受けた」という管理員さんがいらっしゃるかもしれません。管理員さんの荷物の受け取りは、管理組合と管理会社とで結ぶ業務委託契約には明記されていないのではないのでしょうか。プライバシーや安全面などからも受け取らないとする管理会社は少なくありません。責任感で受け取られる方もいるかもしれませんが、度重なるようでしたら、管理会社に伝えて管理組合と話し合ってもらいましょう。

### 置き場所や放置時の対応を策定

消防法に基づき、各都道府県が定めた火災予防条例では、廊下などに避難の支障になる荷物を置くことを禁じると定められています。一方で、具体的な荷物の大きさは定められておらず、避難の支障にならない程度の小さな私物を一時的に共用部分に置く程度であれば、長期や大量で乱雑な放置でない限り社会通念上、法的問題にはならないとも考えられています。

このたびの改正案では、コメント欄に「宅配ボックスが無い場合等、例外的に共用部分への置き配を認める場合には、長期間の放置や大量・乱雑な放置等により避難の支障とならないよう留意する必要がある」と示されています。

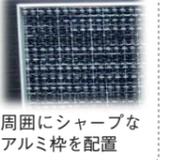
使用細則で、置き配の場所、一定期間放置された荷物の扱い、引き取り時間や生鮮食料品は避けるなど、細かく定める必要がありそうです。盗難や破損などのトラブルも発生しているため、そのリスクや、オートロックマンションでは安易に共用のオートロックを開けないことなどを周知しておきたいものです。

\* 2021年5月中旬執筆時点の内容です。

## NEW かご内デザインパネルで エレベーター空間を快適な環境に

かご内デザインパネルは、質感のあるスタイリッシュな建築内装材\*1を使用し、美しい空間を演出します。ベビーカーや台車によるキズ、汚れからかご内を守り、さらにパネル表面に塗布した光触媒\*2によるウイルス成分の分解・除去、消臭効果で、かご内を常にきれいで清潔に保ちます。

ポイント1 質感にこだわったスタイリッシュなデザイン  
カラーバリエーションは3種類、高さは2種類より選べます。



\*1 東リ株式会社「ファブテック腰壁」(2016年にグッドデザイン賞受賞)を使用しています。  
\*2 光触媒には、日本光触媒センター株式会社の「サガンコート」を使用。「サガンコート」は、光触媒工業会の「PIAJ」認証(登録2012-0004)を取得しています。「サガンコート」は、日本光触媒センター株式会社の商標です。

- ポイント2 ベビーカーや台車によるキズ、汚れを防止
- ポイント3 かご内を清潔に保つ抗菌、抗ウイルス加工
- ポイント4 軽量、取り付け簡単、エレベーターの停止不要

かご内デザインパネルについては  
担当者までお気軽にお問い合わせください



# 正しい姿勢とストレッチで体ケア

仕事を休むほどでもないものの、不調な状態を抱えたまま働いて、生産性が低くなった状態を「プレゼンティズム」(疾病就業)といいます。集中力や仕事の効率が上がり、成果も出にくい状況は、働く人にとっても会社にとっても望ましくありません。首・肩・腰の骨、筋肉に負担をかけない正しい姿勢やストレッチで、心と体のケアに努めましょう。

## 腰痛の要因

腰部を主とした痛み、張りなどの不快感といった症状を腰痛といいます。長時間同じ姿勢でいること、前屈・ひねり・後屈ねん転、急激な動作など腰痛を引き起こす要因はいろいろありますが、原因が特定できない腰痛も多くあります。座り姿勢が続くなら、正しい着座姿勢を心がけると腰に負担がかかりにくくなります。

## 座り姿勢でPCなどを使用する際の注意点



## 首の痛みの要因

頭部を支える負荷の蓄積、姿勢による首への負荷の増大などは首の痛みを引き起こします。日常生活習慣(姿勢や運動など)で予防したり、鎮痛薬で痛みを軽減させたりできますが、悪化すると首の骨が変形して脊髄、神経根を圧迫する「頸椎症」などになりかねません。

## 何科に行けばよい?

痛みが強くなる前に、医療機関に相談しましょう。腰痛の場合、主な症状が腰の痛みのみなら整形外科を、発熱や腹痛など、他の強い症状が伴うなら内科に相談します。首の痛みの場合も、腕が動かしにくい、しびれるなど生活に支障があるなら整形外科を受診します。医師には、いつからどんな症状があるかなどを伝えます。

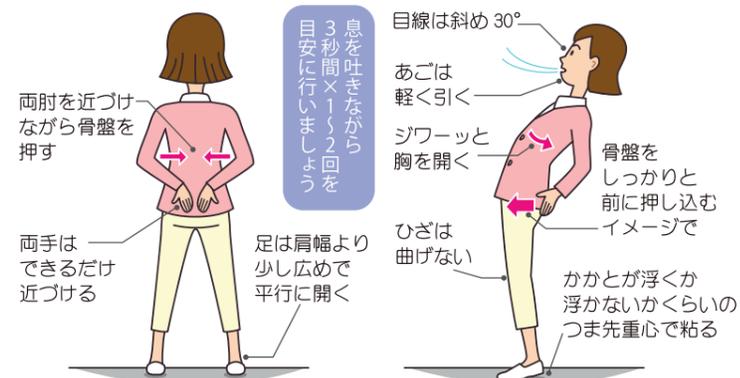
## 簡単にできるセルフケア

### ストレッチ・体操「座り姿勢が続いたとき」

#### 効果

- 筋肉や骨を動かし、緊張をとる
- 血行促進
- リラックス

休憩のタイミングで取り入れましょう!



参照：厚生労働省HP「腰痛予防対策講習会テキスト」(保健衛生)(陸上貨物)



監修 ● 池井 佑丞

日立ビルシステムの産業医。現役のプロキックボクサー、トレーナーとしても活動。医師としての知識を有効活用した格闘家としての体づくりも効率的に行う。ジムやキャリア塾などでのダイエット指導で“ほんとうの健康”を提供。

## ほっとCAFE

このコーナーでは、みなさまの  
●ビル・マンションの管理や仕事における工夫  
●目標としていること  
●やりがいを感じること  
●郷土料理自慢  
に関するお便りをご紹介します。  
お好きなテーマから選んでご応募ください。

## 顔を合わせるための工夫をして あいさつの機会を増やしていきます

私は高齢者専用マンションで管理員として働いています。新型コロナウイルス感染症対策で外出を控える居住者の方が多いせいか、最近、マンションであいさつをする機会が減っているのが心配です。市政だよりや町内の案内を個別に配布するなどして、顔を合わせる回数を増やしていけたらと思っています。

(福岡県北九州市 南雲昌枝さん)



## 丹波の名産「黒豆」を ぜひご賞味ください

丹波の名産といえば「黒豆」。煮付けても皮がはじけず、一つひとつの光沢と大きさが素晴らしく、産地だけありスーパーでも手に入るのがよい点です。黒豆はお節料理の定番ですが、丹波篠山市にあるカフェが作っているプリン、黒豆のバランスと味がよいと話題です。また、黒豆のパウムクーヘンもおすすです。ぜひ一度ご賞味ください。

(兵庫県丹波市 平田恭輔さん)

## 居住者の身になって エレベーター点検のお知らせをしています

管理員になり2カ月が過ぎた頃、エレベーター点検の掲示をしたときのことです。ある居住者の方から日程変更の依頼がありました。その後、同じ出来事が2回続いたところで、その方のお母様が車椅子で病院に通っていたことに気がつきました。それからは、その方の都合を確認してから日にちを決めるようにして、今ではスムーズに点検が行えるようになりました。

(徳島県徳島市 松林貞子さん)

## SNSは仕事のやりがいをアップさせる ツールになれる気がします

マンションでお世話をしている草花を、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)のInstagramとタイムラインに投稿しています。草花を目にした方からは「すてきなお花を見せてくれてありがとう」と言われます。さらにSNSでも、会ったことのない方から「きれい」「すてき」と反応があり、友達が500人もできました。

(千葉県千葉市 宮下周子さん)

## 岐阜の郷土料理「鬼まんじゅう」を食べて 健康づくりも頑張ります

岐阜の郷土料理といえば、角切りのさつまいもと小麦粉を混ぜて蒸した和菓子「鬼まんじゅう」です。近所の方から大きなさつまいもをもらうと母が作ってくれます。モチモチしてとてもおいしく、たくさん食べすぎて太ってしまうのが残念ですが、1日8,000歩を目標にウォーキングして、健康づくりを頑張りたいです。

(岐阜県岐阜市 八代法子さん)



お便りをお待ちしています!

本冊子に掲載させていただいた方には、  
もれなく図書カード2,000円分をプレゼント!

綴じ込みのファクス用紙、  
または下記URLの「ほっとCAFE」よりご投稿ください。  
<https://www.hbs.co.jp/magazine/>

ふと気になる「？」にお答えします  
ビル管理の知ったく講座



頻発する地震に備え、エレベーターで簡単にできる対策はないでしょうか？



飲料水や簡易トイレなどを備えた防災キャビネットが設置できます。

過去の大きな地震においては、エレベーターかご内に利用者が閉じ込められてしまうケースがありました。その備えとして、飲料水や簡易トイレなどが入った防災キャビネットをかご内に置くことで、利用者の不安を軽減し、落ち着いて救出を待つことができます。

防災用品セット内容※1(ベンチ型)※2



ベンチ型は緊急時の椅子としても使用可能



非常時の備蓄として、オフィスのデッドスペースに配置することも可能です

※1 防災用品セット内容は予告なく変更することがあります。  
※2 防災キャビネットはコーナー型、フラット型、ベンチ型の3種類があります。



〒101-8941 東京都千代田区神田淡路町二丁目101番地  
企画・編集 / BUILCARE編集事務局

お客さまお問い合わせ窓口

カスタマーサポートセンター  
☎ 0120-7838-99

受付時間  
平日 9:00～12:00  
13:00～17:00



日立ビルシステムは盲導犬育成を支援しています。

システム障害などで電話が切断された際にご連絡できるよう、電話番号の通知をお願いしております。お客さまのお電話の設定が「通常非通知」の場合は、電話番号の前に「186」を付けておかけください。なお、故障などの緊急時には担当サービスセンターまでご連絡ください。



本紙は環境に配慮し、適切に管理された森林で生産された木材を使った環境配慮型のFSC®認証用紙と植物油インキを使用しています。