

TOSHIBA

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

心も体もたっぷり癒される

「おふろ」のチカラ

VOLUME

60



CONTENTS

03 [特集]
心も体もたっぷり癒される
「おふろ」のチカラ

12 嫁ぎ先を訪ねて
[導入事例]
ESCO事業で
4つの省エネ設備を導入し、
水道光熱費を
年間約20%削減見込!

•東松山市立市民病院
[街並み紹介]
豊かな自然と都心へのアクセスが魅力
埼玉県東松山市

18 [連載]「わっしょいニッポン」
墨田区京島の長屋を守る

20 [プレゼント] Something Special
「バスグッズ詰め合わせ」

今秋、台風や豪雨など多くの自然災害が、取材で訪れた東松山市を含めて日本各地に甚大な被害をもたらしました。犠牲になられた方々やご遺族の皆様に対して、深くお悔やみ申し上げます。

被害にあわれた皆様に心からお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

COVER ILLUSTRATION

絶景の温泉で
「あぁ～いい湯だな♪」

露天風呂にゆったりとつかったり、家族や友人と話したり、思い思いに温泉を楽しむ人々。冬本番、温泉が恋しくなる季節がやってきました。



①浴玉「華」の替え玉(約3回分) ②浴玉「華」(ジップバック入り) ③キャリアー・ザ・サン(ミディアム) ④ストレッチボディタオル ⑤体洗いタオル タムラさん(ひも付)

厳選バスグッズの詰め合わせ

『FUTURE DESIGN』60号に対する感想をお寄せください。今回はP10-11でご紹介した「おすすめグッズ」のなかから、編集部が厳選したバスグッズの詰め合わせをご用意しました。アンケートにご回答いただいた方のなかから、抽選で10名様にお送りします。

応募期間

2019年12月1日～2020年2月29日

【浴玉について】

※風呂釜や給湯器に負担がかかるため、自動機能・追い焚き機能を切ってご使用ください(お風呂がぬるくなった際は、高温の足し湯をしてください)。※浴衣生地は柄は一つ一つ手作りのため、お届けする柄や色味は写真とは異なります。

応募方法

QRコードまたは下記のURLにアクセスし、アンケートにご回答ください。



<https://wss3.5star.jp/survey/login/t0c9eq17>

2019年11月30日発行

発行：東芝エレベータ株式会社 広報室

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34

TEL: (044) 331-7001

<http://www.toshiba-elevator.co.jp>

制作：有限会社バース

印刷：株式会社メディア グラフィックス



「おふろ」のチカラ

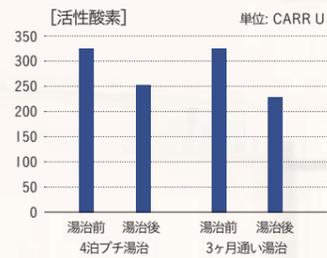
心も体も
たっぷり癒される



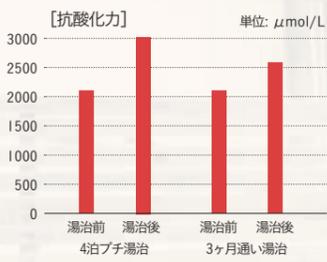
「疲れたから温泉にでも!」とふと思う私たち。日本人は約6000年前から温泉につかっていたと言われます。世界広しと言えども、湯船につかる文化は珍しい。なにかとストレスの多い現代だからこそ、あらためて「おふろ」のチカラに注目です。

活性酸素と抗酸化力の変化

場所：古湯温泉（佐賀県）



※活性酸素の数値は減少すると良い



※抗酸化力の数値は増加すると良い

モニターによる実験の結果が物語る

体の「サビ(酸化)」を減らしてくれる

食生活の欧米化により、日本人の野菜摂取量が減ってきています。国が推奨する1日の摂取量350gを男女ともクリアしているのは長野県だけという状況です。抗酸化力のある野菜が不足すると活性酸素が増え、体が酸化したいわゆるサビた状態に。これが原因で老化が進み、がんや糖尿病などの生活習慣病の元になるとも言われています。

私たちが行った実証実験では、温泉はサビついた体の細胞を修復する力が強いことがわかりました。16人のモニターによる4泊の「プチ湯治」では、活性酸素が湯治前と比べて平均23%減少し、25人のモニターによる

週に1度、3ヶ月の「通い湯治」では、平均34%も減少する結果が。それだけではありません。酸化を防ぐ抗酸化作用を高める効果があることもわかりました。4泊のプチ湯治では抗酸化力が湯治前に比べて平均35%も増え、通い湯治では平均13%増加しました。もちろん、体質や温泉の泉質によっても効果は変わるので、ぜひ、いろいろな温泉を試してみて、ご自身に合うものを探してみてください。

また、常に新しいお湯が流れて浴槽から溢れ出すかけ流しの温泉は、いつも新鮮な湯につかれるため、特に効果が高くておすすめです。

江戸時代の温泉事情
「湯治」としての温泉が
人気だった

庶民が温泉に入るようになったのは江戸時代からだと言われている。手ぬぐい一本で気楽に入れるのは今と変わりありませんが、現在のように施設や景観を楽しむのではなく、病気を治癒する「湯治場」として注目されていました。

というのも、当時のトップクラスの医師たちが温泉を医学として使っていたからです。面白いのは、相撲番付のような「温泉番付」があり、効能の高さなどが口コミによって評価されていたようです。よく見ると、今も人気の名湯ばかりです。

松田教授の書齋で発見した江戸時代の温泉番付表。行事には発行された地域らしき温泉名が、江戸時代に横綱がなかったことから、東には大関一草津、関脇一那須、小結一諏訪、前頭一湯河原、芦之湯(箱根)など。西には大関一有馬、関脇一城崎、小結一道後、前頭一山中、阿蘇などの温泉地が名を連ねます。



シミやシワの修復をサポートして
みずみずしい美肌へ導いてくれる

シミ、シワ、たるみ、くすみなどの最大の原因は紫外線だと言われています。強い紫外線を浴びることで体内の活性酸素が増え、肌の細胞がサビた状態になって老化が進みます。そこでも力を発揮してくれるのが、温泉のチカラです。温泉に入ることによりラックスし、血液の循環が良くなり、成長ホルモンが出たり活性酸素が減少したりと、肌に良い環境が整います。特にかけ流しの温泉は、皮膚細胞の酸化に

よってできたシミやシワの修復や、みずみずしい肌を保つサポートをしてくれます。さまざまな効能のある抗酸化物質が豊富に含まれている温泉は、いわば天然のサプリメント。アルカリ性の強い温泉では、肌の余分な角質が落ちてすべすべになり、酸性になった肌を本来の弱酸性に戻してくれることから、「美人の湯」とも言われます。

温泉に入りながら、温泉教授に伺った
気持ちいい～だけじゃない
温泉の本当のすごさ



なぜ、疲れると温泉に行きたくなくなるのか? というギモンを温泉教授として有名な松田教授にぶつけたところ、一緒に温泉に入ることにより!! 心も体も疑問もスッキリ!! の温泉のチカラをご紹介します。

文学博士・医学博士
松田忠徳さん
Tadanori Matsuda

グローバル温泉医学研究所所長、モンゴル国立医科大学教授(温泉健康医学)。旅行作家。温泉教授と呼ばれる「温泉学」の第一人者。著書は『温泉はなぜ体にいいの?』(平凡社)『温泉手帳』(東京書籍)など多数。最近Webマガジン「毎日が温泉.com」の編集長も務めている。

さまざまな温泉成分が作用して体温が上がり
免疫力を
高めてくれる

温泉には、家庭のお風呂と違って、硫化物、鉄、水素などの抗酸化物が含まれています。それらが体を刺激することで血流が良くなり、免疫力も高まります。ですから家庭のお風呂と同じ温度でも、温泉の方が早く体が温まり、出た後もポカポカが持続します。ところが、最近はシャワーだけという人も増え、体温や免疫が低下してきていると言われます。免疫は体温35度で働かなくなり、がんなど重篤な病気になりやすいため、低体温は避けたいもの。

また、温泉に入ったり、良質の睡眠をとるなどリラックスしているときに成長ホルモンが分泌されます。これがきちんと出ないとがん細胞と闘うNK細胞などが正常に働かなくなります。免疫力を高めるためにも、温泉でリラックスして体をじっくりと温めることをおすすめします。

リラックス状態で
体を温めて
自律神経を
整えてくれる



自律神経には緊張状態で高まる交感神経と、リラックス状態で高まる副交感神経があり、仕事などで頑張りがすぎると交感神経が優位な状態になり、それが続くとストレスが溜まっていきます。逆に、温泉に入るなどしてリラックスすると、今度は副交感神経が優位な状態となり、ストレスを緩和し、免疫力も高まります。昔は帰宅するとお風呂に入って汗を流し、1日のオンオフを切り替えていました。リラックスし、良質の睡眠をとる。これを自然に繰り返していたように思います。しかし、近年では核家族化や時間的なゆとりが減ってきた影響からか、温泉はもとより、湯船にゆっくりとつかる人が減ってきているようです。できれば、たまには温泉で疲れを癒し、普段とは違う環境に身を置いて心身共にリフレッシュするのも良いと思います。

お風呂博士に聞いた「自宅」での入浴法

体と心に効くお風呂の入り方

温泉のすごさをお伝えした後でなんですが…。温泉に行かなくとも、ご家庭のお風呂でも十分効果的な入浴法があるそうです。



(株) バスクリン
製品開発部 開発4グループ長
博士(薬学)、温泉入浴指導員

石澤太市さん
Taichi Ishizawa

入浴の有用性研究に従事し、株式会社バスクリン「チームお風呂博士」として入浴と健康についての学会報告や論文投稿、各種セミナーの講師などで、入浴、入浴剤の啓発を行っている。

体質やそのときの疲れ具合を見極めながら、自宅で簡単にセルフメンテナンス

「疲れ」に効く入浴法

ご家庭のお風呂でも湯舟につかることによって体が温まり、体に水圧がかかることで血液の循環が良くなります。それにより、栄養分やホルモン、白血球などの重要なものが体中にしっかりと行き渡ります。そのほかにも、心地良い温度の湯につかると副交感神経が優位になることでリラックスできる、関節の可動域が広がるなど、良いことがたくさんあります。

入り方は、血液を循環させやすい心地良いと感じるぬるめのお湯にリラックスして入るのが良いと思います。温度の目安は冬40度、夏39度くらいで、入

たときに熱く感じないことが大事なポイントです。汗が出てきたら体が温まった1つのサイン。概ね10分くらいでしょう。疲れているなと感じるときは、ゆっくり入ると良いのですが、長く入り過ぎるのは避けてください。急に心拍が上がったり、汗が噴き出てきたときはお風呂から出るようにしましょう。

また、歩きすぎなどで足が疲れているときは、お風呂の中でもむと良いでしょう。特に、第二の心臓と言われるふくらはぎをしっかりマッサージしてあげるとさらに血行が良くなり、疲れが取れやすくなります。

しっかりと水分補給をしよう

お湯の温度や入っている時間にもよりますが、一般的には一回の入浴で500mlの汗が出ると言われています。入浴後に体重が減っているのは水分が出たためで痩せたものではありません。入浴で血液の循環が良くなっても、脱水したままでは血液はドロドロの状態。しっかりと水分を摂るようにしましょう。特にご年配の方は喉の渇きを感じにくく、夜中にトイレに起きないように水分摂取を控える傾向があるため注意が必要です。

おすすめの入浴剤

体温リズムに着目し、おやすみ前の温浴習慣で、元気な明日を応援する入浴剤「きき湯ファインヒート リセットナイト」。高濃度[※]炭酸ガス、高配合[※]食塩(温泉ミネラル:有効成分)、ジンジャー末(有効成分)により、温浴効果を高めて、体の「芯」までしっかりと温めます。 ※きき湯炭酸塩炭酸湯比



温泉教授直伝

温泉の正しい入り方、教えてください

温泉のチカラが分かったところで、早速温泉に入りたくなった皆さんに、温泉教授が直々に正しい入り方を伝授。ご自身の体質に合った方法で温泉パワーをいただこう!

さあ、温泉に入ろう!

キホンは肩まで数回に分けてゆっくりとつかる

おすすめは全身浴。成人男性の皮膚は畳2枚分の面積があると言われ、血管が張り巡っているため、その分温まりやすく温泉成分をしっかりと吸収できます。肩までつかると溜まった老廃物が流れ、肩こりや目の疲れなども改善されます。ただ、高血圧や心臓が弱い方は負担が大きいため半身浴がおすすめ。良質の温泉に5分入ると15分のウォーキングの消費カロリーはほぼ同じです。血流が良くなり汗が額に出てきたならば、半身浴や足湯にしたり、洗い場に行くなどして、数回に分けてゆっくりと入りましょう。

温泉から出てからすることは?

温泉成分をいかに持続させるかがポイント

かけ流しのお湯は、上がった後も温泉成分が体に染み込むため、洗い流さずにタオルで優しく拭くと良いでしょう。ただ、溜めたお湯を循環させる温泉では、塩素が入っているためシャワーで洗い流しましょう。お風呂上がりの冷たいビールは楽しみの一つかもしれませんが、体を温めることに意味がある温泉では、いかにその熱を持続させるかが重要。冷たいものを飲んで体を冷やしてはもったいないので、まずは常温か暖かい飲み物で水分補給をし、しっかりと汗が引いた後でおいしいビールを飲みましょう。

MESSAGE 松田教授からのメッセージ

温泉は予防医学の一環としてうまく活用していこう

私が温泉医学の研究をしていて思うことは、「人生100年時代」と言われる今だからこそ、日本の恵まれた温泉資源を予防医学に積極的に活用してほしいということです。ちょっとしたことで過剰に薬に頼ってしまうことで、人間が持つ自己治癒力は衰えます。温泉には、病気を予防するチカラがあ

ります。病気になってしまう前に、温泉に入ることもそうですが、食事や運動などの毎日の生活習慣も見直し、自分で健康のことを考える「攻めの健康」の姿勢を持って予防する。それがこれからの長い人生を健康で楽しくする秘訣だと思っています。

温泉に入る前にすることは?

軽く洗う程度のエチケットは忘れずに!

温泉に入る前のエチケットとして、かけ湯やシャワーで軽く洗ってから入るようにしましょう。温泉では、温泉成分が天然の石鹸のように余分な角質を落としてくれます。洗いすぎは肌が乾燥の原因になりますので注意してください。温泉は本来、体の汚れを取る場ではなく心を清浄する場で、家庭のお風呂より特別で贅沢な場所です。「せっかく温泉にきたから」と、しっかりと体を洗う人がいますが、エチケットを守って軽く洗ったならば、リラックスすることに徹して入ってみてはいかがでしょうか。

熱湯とぬる湯どっちがいい?

温泉ではぬるめのお湯にゆったりとつかろう

日本人は熱いお風呂が好きと言われます。湯治をして悪いところを治すのに、熱いお湯で刺激を与えるという方法もあります。ただ、体に負担があるのと、熱いお湯に入っただけですぐに出てしまっただけでは効果がないため、36度から40度のぬるめのお湯にゆったりと入るのがおすすめです。熱いお湯は皮脂がなくなるのも早く、肌への負担も多く、上がった後でそのままにしておくと乾燥肌の原因にも。また、高齢になると肌の感覚が鈍くなるため、危険なこともあり、特に温度には気をつけて入るようにしましょう。



・今回連れていってもらった温泉
豊平峡温泉(北海道)

札幌市定山溪温泉にある日帰り温泉。200人入れる日本最大級の露天風呂と源泉100%のかけ流しがウリ。泉質はナトリウム・カルシウム・炭酸水素塩泉。「湯力があり、風呂上がりのボカボカが続く」と松田教授。

毎日続ける入浴の習慣付けで
カロリーを消費しやすい

お風呂で「燃えやすい」体に

入浴で血液の循環が良くなり、体中に酸素が運ばれることで代謝が上がりカロリーを消費しやすくなります。毎日入浴することで、代謝の良い体質に変わっていきます。また、浮力効果で体重が1/9になることや、

関節が温まり伸ばしやすくなることで、浴槽では普段より体が動きやすくなります。お風呂でのストレッチは大変効果的で、繰り返すうちに徐々に関節の可動域が広がり体の柔軟性が上がります。

ほかにもこんないいことが!

スポーツ後のケアに

スポーツをするとエネルギーを使い、疲労物質も溜まります。そのリカバリーでも入浴はおすすめ。血液循環が良くなることで、補給した栄養を体中に運んでくれたり、溜まった疲労物質を取り除いてくれます。その後に良い睡眠をとることで体が修復されます。プロのアスリートたちも入浴を大事にしている所以です。

冷え性・便秘に

冷え性の方は、血液循環を良くすることに加え、リラックスすることがとても大切です。リラックスすることで副交感神経が優位になり血管が拡張しやすくなるため、深い腹式呼吸が効果的です。また、便秘の場合も、腸の運動は不随意の神経によってコントロールされるため、神経をリラックスさせる入浴は有効です。

集中力を高めたいときに

熱いお湯は、覚醒しているときに活発に働く交感神経を優位にしてくれるため、頭がスッキリします。ただし、睡眠前に熱いお湯につかると眠れなくなってしまったり、朝から熱いお湯に長くつかると疲れてしまうこともあります。朝であれば、熱めのシャワーを浴びるとシャキッと集中力が高まりおすすめです。

食器のつけ置き洗いのように
汚れがみるみる溶け出ていく

内側から綺麗な肌を

血液は腎臓でろ過され、不要なものを尿から出します。ですから入浴によって血液の循環を良くすることで、体から老廃物が出やすくなり、そうなることで肌にも違いが出てきます。また、お風呂に入るとは、例えるなら食器のつけ置き洗いと同じで、毛穴の汚れが溶け出し、肌の汚れも落ちやすくなります。汚れをこすって落とすシャワー浴とは違い、肌への負担が少なく綺麗にしてくれます。保湿効果のある入浴剤もおすすめです。

入浴後は皮脂が少なくなっている状態のため、何もせず10分ほど放置すると水分量が減って乾燥してしまいます。全身を保湿できる入浴剤でお肌の乾燥を抑制しましょう。

仕事や人間関係でつつい
溜まってしまうストレスなど

精神的な疲れには

ぬるめのお湯でリラックスし、入浴剤などで自分の好きな香りや色を楽しむと効果的です。手足が伸ばせるとより効果的なので、温泉やスパ、銭湯なども良いと思います。解放感があり、環境を変えることで転地効果も得られます。

また、仕事や人間関係などでストレスを感じているときなどは、お風呂にゆっくりとつかって気持ちをリセットすると良いでしょう。心地良いお湯にたかると気分も落ち着きます。色による効果としては、ブルーやグリーンの入浴剤などは気持ちを落ち着かせるのに役立ちます。気分が落ち込んだり、なかなかやる気が起きないなどの場合には、熱めのお湯に入って交感神経の働きを高めましょう。

体の修復に必要な成長ホルモンを出すカギ!

お風呂と睡眠はセットです

疲れをとるには入浴だけでなく、良質な睡眠も大切です。人間は生きているうちの1/3は眠っていると言われます。睡眠によって体を修復するわけですが、その修復に必要なのが成長ホルモンです。成長ホルモンは、特に就寝後最初の3時間ほどの眠りの深いときに多く出ますから、そこでいかに良い睡眠を確保するかが大事です。そのためにも、疲労を緩和し免疫を上げるお風呂のチカラが生きてくるのです。

人は徐々に体温が下がることで睡眠に誘導されます。体温には時間的なリズムがあり、1番低い4時頃から上がりだし、18~20時頃をピークにまた下がる。眠気にもリズムがあり、体温が下がると眠くなります。お風呂で体温が上がり血管が拡張し、お風呂から出ると熱が放散することでスムーズに体温が下がり、良い睡眠のきっかけとなります。お布団に入る1時間半ぐらい前に入浴を済ませておくとうれしいでしょう。

MESSAGE お風呂博士からのメッセージ

お風呂を一つの空間として楽しもう

お風呂は体を綺麗にしたり心のリフレッシュにもなりますが、お風呂を一つの空間として「そこで何かできるか」を考えると、よりお風呂の時間を楽しめるはず。たとえば家族と入れば楽しい会話も生ま

れますし、仕事で失敗した日は1人で反省する場にもなる。考えごとや、ただ、ぼーっとすることだってできます。ライフスタイルの中で、仕事と家以外に息抜きやリフレッシュできる第三の場所を持

つことは、最近注目されてもいますし、良い考えだと思います。それと同じように家の中にもそういう場所があってもいいように思います。お風呂に入っているときぐらいは文句言われたいです(笑)



バスリエ (株) 代表取締役

松永 武さん
Takeshi Matsunaga

バスグッズ専門のECサイトを運営。同時に、「お風呂のソムリエ」として、テレビや雑誌などにも多数出演している。(一社) HOT JAPAN代表理事。温泉ソムリエ。温泉入浴指導員。

約5万点のバスグッズを見てきた お風呂のソムリエ 松永さんのおすすめグッズ

ご家庭のお風呂でも十分効果的だと分かったところで、
できればもっとお風呂タイムが楽しくなる方法はないのか!
お風呂のソムリエとして活躍中の松永さんに、おすすめグッズを伺った。



超微細な気泡で肌に優しい!
その上、水量は50%カット!!

ポリーナワイド

定価: ホワイト10,000円(税抜)、
シルバー12,000円(税抜)
問い合わせ先: 株田中金属製作所

「細かい気泡で、洗浄作用や保温保湿作用が高まります。私も使っています」と松永さんも太鼓判を押すシャワーヘッド。家庭のシャワーヘッドをこれに取り替えるだけで髪の毛の直系よりも細かい0.0001mmという超微細な気泡を作り出す。その超微細な気泡が毛穴やシワの奥まで入りこむため、美肌、保湿、保温作用が高くなる。通常よりも水量を50%カットしてくれ、節水効果も高い。

格好いいデザイン!



折りたたむとこんな感じ!

防水で折りたたむ。
画期的なソーラーランタン!

キャリー・ザ・サン

定価: スモール2,600円(税抜)、ミディアム3,800円(税抜)
問い合わせ先: ランドポート㈱

「お風呂を五感で楽しむ」ことを提案している松永さんの次なるおすすめは、「暗闇で灯りを楽しむ」こと。PCやスマホなど視覚情報が多い現代だからこそ、入浴時に頭や目を休めるように明かりを消してリラックスするのも良い。そこで、ぴったりののがこの商品。防水仕様で折りたたむため、スモールが57g、ミディアムが86gと軽量でコンパクトながら、太陽光で充電できるなどの優れモノ。ミディアムは充電残量まで表示されるので、アウトドアや防災時にも重宝する。(水中では使用不可)

ストレス発散の極めつけ!?

UTAET (ウタエット)

定価: 3,980円(税抜)
問い合わせ先: 株ドリーム

ざぶんと湯船につかって心地良くなれば、「い・い・湯だな〜♪」なんて大きな声で歌い出してしまうもの。そんな要望に応えるのがこのグッズ。もともとは室内でボイストレーニングするための消音機能の高い商品なのだが、松永さんはお風呂でのストレス発散グッズとして提案してくれた。バツグンの消音効果で、「家族などへの迷惑も気にせず気持ちよく歌えます」と目下、愛用中!

お風呂ソムリエ松永さんも熱唱!?



素早く水分を拭き取れ、軽くてスタイリッシュ

スプレンドィー ヤングカット ボディローブ

定価: 10,800円(税抜)
問い合わせ先: バスリエ㈱

「お風呂上がりに体に付いた水滴や汗を拭き取らないと、蒸発するときに熱を奪い、肌も乾燥してしまいます。でもこのバスローブなら、水気をたっぷり吸い、保湿保温機能も優れています」と推薦してくれたのがこちら。吸水性もさることながら、薄くて軽く、なおかつすぐに乾くという抜群の機能性。体を拭く間もない、お子さんとの慌ただしい入浴の後や、海水浴や川遊びといったシーンでも活躍する。



もみ出すととろみのあるにがり湯に変化する。おすすめの温度は40度。

温度調整できる家庭風呂で
本格温泉気分を

浴玉 (木箱入り)

定価: 2,200円(税抜)
問い合わせ先: バスリエ㈱

浴衣生地でくるんだ「浴玉」は、天然素材にこだわった入浴剤。温泉に欠かせない保湿成分のメタケイ酸、塩素を中和しお湯にとろみを出す、がごめ昆布と真昆布のほか、ヒマラヤ岩塩、生薬の六和当帰などをブレンド。湯船に入れた直後はぬるめの温度で炭酸浴、体が湯に馴染んだら温度を上げてもみ出してにがり湯、と本格的な温泉気分が二度味わえる。種類は当帰の香りの「華」と硫黄の香りの「和」の2つ。

お風呂タイムで効率的に
ストレッチでき、体も洗えて便利!

ストレッチボディタオル

定価: 1,800円(税抜)
問い合わせ先: バスリエ㈱

「お風呂でストレッチすればより血行が良くなり、筋肉の緊張も緩むため、ストレッチできるボディタオルがあるといいかも」と、松永さんが考案して作られたのがこの商品。両端の手を通すリングによって浴室でのストレッチが簡単にできるだけでなく、中央にフィットスポンジを入れることで背中や足指の間など体の凹凸部も洗いやすい。ボディタオルとしての使い心地も追求されている。



ちょっと痛そうだけど、ハマると快感!?

体洗いタワシ タムラさん (ひも付)

定価: 1,350円(税抜)
問い合わせ先: 株亀の子東子西尾商店

タワシの老舗メーカーが、ボディブラッシング用としてサイザル麻にシュロをミックスさせた本品。体をブラッシングすれば、乾布摩擦やマッサージのような心地良い刺激で、血行促進、体はポカポカ! 松永さんによれば、体を洗うブラッシング目的よりも健康グッズとして愛用するユーザーが多いんだとか。素材違いで柔らかさもさまざまな種類があり、背中洗いに特化した棒タイプもある。

素材や硬さが違う全4種類のタイプ。左がタムラさん。右上からナリタくん、サトオさん、ニシオくん。





嫁ぎ先を
訪ねて
導入事例

ESCO事業で 4つの省エネ設備を導入し、 水道光熱費を年間約20%削減見込!

● 東松山市立市民病院

お客様がご負担している維持管理費を増やすことなく、省エネ設備を導入し、コスト削減を実現するESCO事業。2019年3月に工事を終えた東松山市立市民病院では、4つの省エネソリューションによって、2019年度に年間約20%の水道光熱費削減を見込んでいます。実施の経緯や更新後の効果について、東松山市立市民病院の笠原さんにお話を伺いました。



東松山市立市民病院
所在地：埼玉県東松山市
大字松山2392番地
契約：ギャランティード・セイビングス契約（節減額保証契約）
内容：既設ファン・ポンプのインバーター化、個別空調制御、LED化、節水栓設置

— ESCO事業導入の背景を教えてください。

当院の前身は昭和32年に隔離病舎の併設施設として開設された診療所で、以来、大学病院等の協力のもとに地域医療を担いながら拡充を図ってきました。昭和49年に本館（解体済）が竣工、昭和62年に新館（現在の本館）が竣工、平成27年に旧本館の改築に着手、平成28年に南館が竣工、直近では築30年以上経った本館の大規模改修など、設備面でも進化を続けています。

ESCO事業も大規模改修の一環なのですが、経費削減という喫緊の課題に対して、使用電力の削減に着目して他病院や公立施設等の事例を調べるなかで、その存在を知りました。当院のような24時間稼働の施設で高い削減効果が見込まれる、熱源ポンプ類のインバーター化や電灯のLED化に、築浅の南館の個別空調の自動制御

化といったBEMSの要素を加えて、ESCO事業として一本化での入札実施が決まりました。その際に、民間企業の優れた技術力や経済性、実績等を総合的に判断して事業者を選定できるよう、プロポーザル方式としました。

— 東芝エレベータ採用の決め手は何だったのでしょうか？

仕様がある程度固まっていたため、企画面での差別化は難しいところがあったと思いますが、節水栓設置などのプラスαの提案と、10年後や15年後に経済面で差が大きく表れた削減保証額が決め手です。

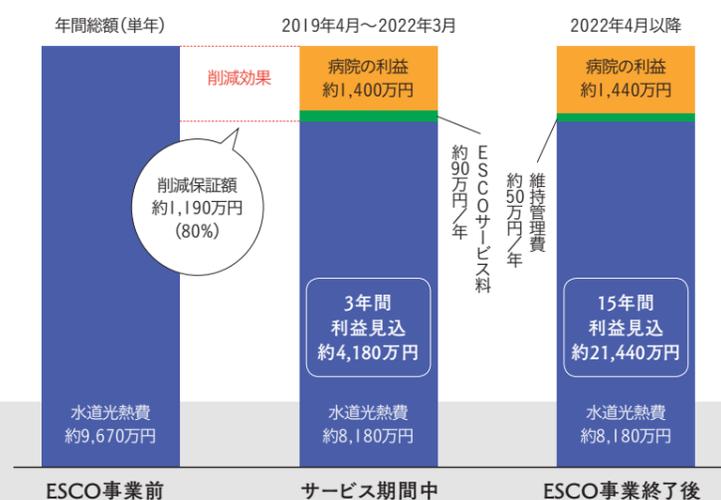


東松山市立市民病院
事務部管理課 主査
笠原誠太郎さん

プラスαの提案と企業としての自信を

感じるほどの削減保証額が決め手でした

東松山市立市民病院における水道光熱費の削減効果 ※金額は全て税込 ※ご提案時点の試算



ESCO事業とは？

空調や照明などの施設設備や、道路灯、街路照明灯などを省エネルギー設備に更新する際、ESCO事業者が設備の調達から施工までを行うとともに、契約期間中（サービス期間中）は省エネルギーに関するサービスを提供し、その省エネルギー効果を保証する事業です。設備の導入・更新により、CO₂排出量や水道光熱費の削減にもつながります。

削減効果は驚くほどで、毎月の電気使用量を確認するのが楽しみです

した。保証額が大きいのは企業としての自信の表れなのでしょう。それがプレゼンテーションから感じ取られ、好印象だったと選定委員から聞いています。

—— 施工期間中、病院ならではの苦勞はありましたか？

24時間稼働しているため制約が多く、短い工期設定のなかで、患者さんへの影響をいかに軽減するかが課題でした。東芝エレベータには私（監督員）や現場と密に連絡を取っていただき、患者さんはもちろんのこと、現場への影響を最小限に留めた工程を組んでいただきました。施工中は動線の確保や作業箇所の区分けなど、しっかりと対策いただき、大きなトラブルなく、スムーズに改修が進んだと感じています。

—— 施工を終えて、皆さんから反応はありましたか？
やはりLED化は目に見える

部分でもあり、働いている側からも患者さんからも「明るい印象になったね」という声を聞きます。

—— 実際の削減効果やサービス期間中の対応はいかがでしたか？

何よりも素晴らしいのは、水道光熱費の削減効果がベースラインを基本に現時点で削減率20%を超えている点です。「本当にそんなに効果が出るのか？」という思いもあり、実は毎月、私個人でも記録を取っていたのですが、ピーク時の7月は削減率32%で、夏本番でも14%削減。平均23%も削減できていて驚きました。

削減効果はインバーター制御が一番大きく、それだけで削減額が年間1千万円に到達する見込みです。空調は制御によって温度設定の下限を設けることができず、消し忘れ防止にも助かっています。一部関係者からは「どうしてもっと早くしなかったんだ」という声上がるほどで、今では毎

月の電気使用量を確認するのが楽しみです。

サービス期間の開始当初、厨房の外調機と排風機の制御設定によって、地下階の厨房の匂いが外部に十分に排出されず、階段室を伝って上階に上がったことや、夏本番に「暑い」という苦情を受けたことがありました。どちらも迅速な対応で解決でき、レスポンスの速さに感謝しています。

—— 今後、東芝エレベータに期待することはありますか？

まだ導入して半年なので、今後データをしっかりと検証いただき、当院にとっての最適な設定を継続してほしいです。
当院は圏域唯一の公立病院として、高齢者がいつまでも住み慣れたこの地で暮らせるよう、今後は近隣の福祉施設等との連携や在宅患者のバックアップ機能強化なども重要な役割として積極的に推進したいと考えています。当院のさまざまな特長を実際に見た上で、さらなる削減効果が見込まれる部分について今後もコンサルティングしてもらえると非常に助かります。

4つの省エネ設備を導入し、CO₂排出量を年間約15%削減！

お客様の施設に設置済の機器の状況をしっかりと分析し、お客様にとって最適なソリューションをご提案します。

1 既設ファン・ポンプのインバーター化



冷水・温水・冷却水ポンプと空調機ファンをインバーター化。効率的にエネルギーを制御できるようにしました。24時間稼働の施設では特に削減効果が大きく、年間約1,000万円のコストダウンを見込んでいます。

2 個別空調制御



空調を一元管理で自動制御する設備を導入。上限・下限温度を決め、個別空調ではそれらを超えないように設定が可能です。消し忘れ防止機能も付き、年間約12万円のコストダウンを見込んでいます。

3 照明をLED化



院内の照明機器約2,000灯をLEDに交換。年間約400万円のコストダウンを見込んでいます。施工前後の違いを目視で実感いただきやすく、施工後は「病院内が明るくなった」との声が多数寄せられました。

4 節水栓を設置



男子トイレや当直室のシャワー、厨房に過度な水の消費を抑える節水栓を設置。年間約18万円のコストダウンを見込んでいます。



年間のCO₂削減率(単年)



エネルギーの使用状況は笠原さんご自身もチェック！

メーカーの立場から

ESCO事業の魅力は、お引き渡し後も続くお客様とのお付き合い。「電気代下がったよ」という言葉が嬉しいです！

2018年11月末にご提案、12月末に選考結果の発表、2019年3月末にお引き渡しというスケジュールで、工期も短かく不安もありましたが、技術検討や施工管理など関係部門としっかりと連携して進めました。そして、お引き渡し後の翌月からは、3年間の「サービス期間」を開始しています。

ESCO事業ではサービス期間中、定期的に削減効果をモニターしてお客様にご報告します。想定していた効果が出ていない場合には、ご提案内容の検

証や使用状況の改善提案なども行い、実際の削減効果をお客様のそばで見届けさせていただくこととなります。そこがESCO事業に携わる醍醐味だと感じていて、当社が提案した内容だからこそ、格別な責任感と緊張感を持って取り組んでいます。

今後も、より多くのお客様にESCO事業をご紹介し、削減効果を実感いただき、その結果として「ESCO事業といえば東芝エレベータ」となるよう普及に努めていきます。

ビルファシリティー事業部
東日本ESCO事業統括部

柴崎 仁





・野球関係者が参拝に訪れる
やきゅう
箭弓稲荷神社

東松山駅から徒歩3分にある箭弓稲荷神社は、奈良時代から続く神社で地元の人々から親しまれているほか、その「やきゅう」という音から多くの野球関係者（プロ野球選手も！）が参拝に訪れるそう。バットやホームベースの形をした絵馬もあり、多くの野球少年たちの願いが書かれていました。1843年に完成した社殿の美しい彫刻も必見です！

◎埼玉県東松山市箭弓町2-5-14

・豚のカシラ肉に
みそだれが定番です
やきとり桂馬

東松山市の「やきとり」は、鶏ではなく豚のカシラ肉（頬の部分）に辛いみそだれをつけて食べるのが定番！肉が高級品だった時代に、食用としての需要は少なかった豚のカシラ肉が、新鮮かつ安価に入手できたことから地元で広まったそうです。桂馬では、席に着くとまず「やきとり」が2本出てきます。炭火でじっくり焼いた肉は歯ごたえがありつつ、とっともジューシーです。

◎埼玉県東松山市神明町2-2-14
◎17:00～21:00 ラストオーダー20:20
(日曜・祭日定休)



東松山名物の
「やきとり」



◎埼玉県比企郡吉見町大字北吉見324
◎8:30～17:00 (年中無休)
※入館は16:30まで

・ちょっと足を延ばして歴史探訪
よしみやくあな
吉見百穴

東松山市の隣、吉見町にある吉見百穴は、丘陵の斜面に無数の穴が掘られたなんとも不思議な光景に圧倒されます。穴の正体は古墳時代に掘られたお墓で、中をのぞくとベッドのようなものが見られます。さらに、太平洋戦争時には地下軍需工場が作られたそうで、今も残るトンネルにはひんやりとした空気が漂っていました。

嫁ぎ先を
訪ねて
街並み紹介

豊かな自然と都心へのアクセスが魅力
埼玉県東松山市

東松山市 埼玉県



埼玉県のほぼ中央に位置する東松山市。
東武東上線東松山駅から池袋駅には最短で44分と都心への
アクセスも良く、住みやすさに定評があります。

東松山駅から北へ約15分の距離にある上沼公園。春は桜、秋は紅葉が楽しめます



9月下旬と10月初旬に取材に伺った東松山市では、台風19号によって市内5か所で河川の堤防が決壊し、複数の地域において河川氾濫に伴う家屋の損壊や浸水、道路の冠水といった被害に見舞われました。犠牲になられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げ、1日でも早く日常生活に戻れますよう祈念しております。

東松山市には、それぞれの公園でイベントも開催されるため、県外からも多くの人が訪れます。豊かな自然に囲まれたこの土地の歴史は古く、旧石器時代から人々が暮らしていたといわれ、市内には300以上の遺跡が見つかっています。また、江戸時代には宿場町として栄え、現在の東松山の礎が築かれたそうです。比企丘陵の自然と歴史が残る東松山、街中にはさまざまなウォーキングコースが設置されています。ウォーキングマップ片手にのんびり歩くのがこの街の魅力が一番感じる方法かもしれません。

そんな自然を生かして整備された公園も多く、特に春には桜はもちろん、市の北部にある東松山ぼたん園では約3万㎡に植えられたぼたん、南部にある物見山公園では4万本を越えるツツジを楽しめます。

東武東上線の東松山駅を降りると、その美しいレンガ造りの駅舎が目立ちます。東松山駅は、池袋駅まで最短で44分という通勤・通学圏内で、周辺に大学もあることから利用者が多く、朝夕は特に多くの人で賑わいます。駅から少し離れると、戸建ての住宅が並び、緑豊かな公園も目にとまります。犬と散歩する人がいたり、本を読む人がいたり、住人の方々が思い思いに過ごしていました。住宅地をさらに進むと緩やかな比企丘陵が広がり、木々が茂り、川が流れるのどかな風景へと変わります。

墨田区京島で活動する2人組 「大正時代から続く 昔ながらの 長屋を守りたい」

大正・昭和初期に建てられた長屋が今も残る墨東地区。これまでに30軒ほどの空き長屋物件を人に紹介し、自らも旅館やアトリエ、シェアハウスなどを運営する2人に会いに行った。



右が催事制作者の後藤大輝さん。左が建築家の中西道也さん。中西さんが改修した旅館にて。

東京都墨田区
京島三丁目

●文 阿部直美
1970年群馬県出身。フリーライター。2007年より全日空機内誌「翼の王国」で夫とともに「おべんとうの時間」を連載中。

●写真 阿部了
1963年東京都出身。写真家。NHK「サラメシ」にてお弁当ハンターとしても出演中。近著に写真集「ひるけ」（木楽舎）。

「長屋は街の宝」。地道な活動が街のこれからを変える

長屋巡りをしましょう、と提案され、待ち合わせ場所の2軒長屋へ到着して戸惑った。不思議な家だ。バス通り側には、商店の頃の名残りか空のショーケースが置かれ、玄関側に回ると大正モダンな銀行風のつくり。裏手はイチジクの巨木が庇を突き破るように家屋と一体化していた。「僕がこの物件を借りる前は、電気会社の倉庫兼事務所で、その前は蕎麦屋。一番最初はわからないんです。大正時代の建築で、玄関は妙にモダンで堅い雰囲気ですよね」。大家さんの許可を得て、2軒長屋の1軒分を自らリノベーションしたのが、中西道也さんだ。1階はアトリエとして画家に貸している。長屋の隣さんとは、イチジクの実を分け合う仲だ。一見ちぐはぐに見えた建物だが、住人を変えながら90年以上ここに建ち、その歴史が随所に刻まれているのだった。

東京芸術大学で建築を専攻した中西さんはさまざまな現場を経て、2005年に隅田川の東側、墨東地区で最初のリノベーションを手掛けた。蕎麦とコーヒーズの店「天真庵」だ。それをきっかけに、「築80年以上の長屋が空いたままだけど、中西さんなら直せるんじゃない？」と声

がかかり、クリエイター仲間の後藤大輝さんを誘って2軒目の長屋を改修。映像の仕事をしていた後藤さんにとっては大工仕事は全くの素人だったが、長屋に住みながらコツコツと内装を仕上げていった。そこは後に「爬虫類分館」という名の、日替わり店長制のユニークなカフェになる。

「この街に来た当初は、ここで映画を撮りたいと思っていたんです。でも、カメラを回す前に現実の方に夢中になってしまっ」と後藤さん。長屋の魅力に引き込まれ、残したいの思いが強くなった。「京島周辺には、東京大空襲の被災を免れた賃貸物件の長屋が数多く残っています。大家さん側からすると、建物が古くなって取り壊したいと思っても、何十年も住んでいる店子さん達は皆高齢



旅館の室内。海外の旅行者から人気。右が外観。雰囲気はそのままに、細かい部分を補修。

で、今さら出て行ってくれとも言えない。地域の人たちは、長屋をぼろい、恥ずかしいって感じている。でも僕らからすると、古さこそが魅力なんですよ」（後藤さん）「築100年近い建物の柱の風合いとか煤にまみれた木の趣は文化的にも本当に貴重なものだと思うんです」（中西さん）

東京スカイツリー®が見え隠れする狭い路地を歩くと、確かに木造長屋が多く残っている。都内では珍しい平屋の長屋は、築90年を超える。当時の雰囲気のままに、中西さんが床や壁を整えレトロな風呂も新たに作った。表通りに建つ6軒長屋の1軒は元氷屋だという。「空き物件がコインランドリーな

どになる前に、とにかく僕らが借りようと思って。まずはシェアハウスとして住みたい人を見つけて、その後で少しずつ手を加えました」後藤さんが言うと、「網渡り的ではあるよね」と中西さんが応じる。物件を見つけ、大家さんと交渉。改修をして次の借り手を探す。2人は長屋物件の仲介業者の立場だ。それほど急を要すのも、空き物件になると取り壊されるケースが多いからで、昨年、30棟程度の長屋群が取り壊されてしまったときには、ショックを受けたという。

ただこの数年で変化もある。2人が仲介した長屋カフェや店舗を訪れ、刺激を受けた人たちが、新たにゲストハウスやアトリエを始めた。家賃が他より低い長屋をあえて選ぶ若者たち。他人とシェアして暮らす新しい居住形態。自分好みのリノベーション。古さが魅力。大家さん自身、こういった新しい価値観に触れて、目を見張った。地域の人も歓迎した。「最初は怪しい奴が来たって、街の人に警戒されましたけど、知り合いが増えるうち、警戒から見守りの目が変わっていったのが嬉しい」と後藤さん。長屋の良さは、地域のひととの程良い距離感、繋がりがたい。そのため、改修した長屋をアーティストが創作活動をする拠点にしたり、街を歩いて地元住民と交流するプログラムを企画するなど、さまざまな仕掛けを作っている。長屋には、人が何世代にも渡って住み繋いできた歴史がある。「長屋はこの街の宝です」地道なふたりの行動が、街のこれからを変えていくに違いない。

気になるモノを見つけました

Something Special

8

“お風呂のソムリエ”の
おすすめグッズから厳選！

「バスグッズ詰め合わせ」

良いことづくめの「お風呂」のチカラを知り、
入浴欲が湧（沸）いてくるなか厳選した今号の
逸品はこちら！ 入浴タイムを楽しくするイチ
オシグッズのセットです。寒い今の時期、心も
体もお風呂でたっぷりと癒されてみてはいかが
でしょうか。

 10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ

