

暮らし住まい セミナー

住環境を整えて元気で長生き！ ～ 健康リスクを軽減する為の住宅とは ～

講演

建築士集団 デアラボ 代表 松本博利

目次

シニア住宅に求められるもの

元気な状態を長く維持するために
健康リスクを軽減するための住宅とは

「温湿度環境」

エビデンスから見る「温湿度環境」の重要性

3℃暖かい住まい ⇨ 脳年齢が6歳若い？

寒い住宅の10年後高血圧発病：6倍超

断熱改修後に起床時の血圧が有意に低下

住宅内でのリスク軽減重点箇所

建物事例

「室内空気環境」

アレルギー物質と室内空気

室内空気測定 分析データ

「光環境」

概日リズム(サーカディアンリズム)とは

メラトニンと光の影響



建築士集団 デアラボ

事務局：東京都立川市曙町2-10-10 緑川ビル3F

Tel 042-526-0081 Fax 042-529-7792

URL <http://www.dea-lab.com>