

畳は「健康な住まい」を支える優等生。

その
1

畳は天然の空気清浄器

畳表に使われるイグサの直径は約1.5mm。中の構造はハチの巣のようにたくさんの部屋があります。このため湿気をいっぱい吸うことができ、同時に健康に悪い二酸化窒素(NO₂)やVOC(揮発性有機化合物)などの有害物質も吸着します。また畳床の素材のひとつであるワラについても同じ様な性質があり、畳は天然の空気清浄器といわれています。



その
2

畳の快適性はバツグン

イグサやワラの1本1本の中には、たくさん空気が入っています。そのソフトな構造から弾力性や耐久性、吸音・遮音効果、夏涼しくて冬暖かい断熱・保温性に優れています。またそのさわやかな香り・色・肌触りは、快適な毎日を支える大切な要素なのです。



その
3

畳はお年寄りや赤ちゃんにも理想的

畳のある和室の生活は、私たち日本人の将来の健康を支えると言っても過言ではないのです。

高齢者社会にあって、寝たきりのきっかけになると恐れられている骨粗鬆症の骨折予防対策として「和風の生活が理想」と厚生労働省長寿科学研究が発表しています。

たとえば畳の部屋で布団で寝る生活は、イスとの生活とは異なって、畳に座った状態から立ち上がる動きや、朝晩の布団の上げ下ろしといった日常生活の動作が自然に足腰を鍛えます。骨量が増える高校生までの時期が特に重要となります。

大切な就寝は体圧を分散し背骨の曲がりを防止します。そして、畳表の感触は赤ちゃんやお年寄りの足裏を刺激して、脳を活性化します。また、万一の転倒時にもショックを和らげます。



丈夫な足腰をつくる畳の効果について先生に聞いてみました

東京都老人総合研究所副所長
鈴木 隆雄 先生



和室は、居間・応接間・寝室・家族団らんの部屋と用途に合わせて自由に使えるという大きな特長があります。

若い時からの長年にわたる布団での寝起きを含めた畳での生活、魚食の習慣や日本茶の飲用習慣など、いわば日本の伝統的習慣が骨折の危険性を減じています。特に畳での生活習慣は、長年にわたり「座るーしゃがむー立ち上がる」という一連の運動を通じて、足腰の筋力の強化とバランス能力を休むことなく鍛錬していることになります。「和の生活」はいつまでも元気で自立して健康に生きていく上で、もう一度考え直しても良い日本のものと持っていた良さであり、私たちの健康づくりに一役かっていると思います。

信頼のパートナー **KIT** 健康畳店会



R100
古紙配合率100%再生紙を使用



印刷にはVOC(揮発性有機化合物)
の排出を抑えた大豆油インキ(ソイ
インキ)を使用しています。