

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くていい家をつくる会」城東エリア担当  
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。  
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。  
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

NPO 住宅産業推進協議会・墨田住宅センター  
発行元:アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店  
発行人:長谷川有美 磯貝暢子  
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4  
電話 3613-2834 FAX 3613-6149  
ホームページ <http://www.igarasi.com>  
『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

## ワクワク健康通信

第 115 号 平成 26 年 2 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

まだまだ寒い日が続いています。  
皆さまお元気でお過ごしですか?

この時期、小さなお子様やお年寄りがいらっしゃるご家庭では、  
風邪やインフルエンザを予防するために、いろいろな対策をされているのではないでしょうか?  
私も、昨年インフルエンザの予防接種をしてきました(>\_<)

風邪予防には、こまめな手洗いとうがいを心掛け、外出時にはマスクを着用するなどして  
ウィルスの感染から身を守ることが一番です。そして、バランスの良い食事と睡眠・休養で  
抵抗力をつけることが大切と言いますが、他にもいろいろ工夫されているご家庭もあると思います。

私が子どもの頃は、風邪をひくたり、喉が痛くなると、母が焼いた長ネギを手ぬぐいに  
包んで首に巻いてくれました。また、熱が出たときは、リンゴをすりおろしたり、  
生姜汁を作り食べさせてくれたことを思い出します。実際、どのくらいの効果があったか  
どうかは分かりませんが、これも先人の知恵であり、子どもの回復を願う親心だったのでしょうか。

そんな私も、家づくりの仕事をするようになってからというもの、部屋の湿度管理には  
随分注意を払うようになりました。室内の温度や湿度を適正に保つことは、  
家を長持ちさせる上でも重要な要素の一つです。そして、それは人が健康な毎日を過ごすため  
でもあるのです。

だからと言って難しいことではありません。例えば、冬の乾燥から身を守る快適な室内環境は、  
気温 20°C、湿度 50% ですから、家の中に温・湿度計を一つ置いて、エアコンや加湿器などの  
設定を調整するだけで良いのです。どのご家庭でも簡単にできますので、皆さまのお宅でも  
試してみてはいかがでしょうか?



応援します!  
あなたの価値ある家づくり  
スーパー アドバイザー  
代表 / 一級建築士 五十嵐 照勝

皆さんこんにちは。

まだまだ寒い日が続きますね(>\_<)

なかなか布団から抜け出せなかったり、二度寝をしてしまったり…そんなあなた様にスッキリと目覚めるためのコツをご紹介します！

● 朝日を浴びる … 起きたらすぐカーテンを開け、日光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体が活動状態になります。

● 布団の中で伸びをする … 体を動かすことで眠っていた脳が覚醒し始めます。

● コップ1杯の水を飲む … 水を飲むと胃腸が刺激され、目覚めます。

寝ている間に失われた水分の補給もでき、身も心もスッキリ♪



超明るいお客様サポート  
長谷川有美です♪

## 女性の健康相談室 Women's Clinic

夕方になると、足がむくんで  
だるくなります。  
何か改善策はありますか？

**A** 「むくみ」とは、血液やリンパ液の流れが滞り、細胞と細胞の間に余分な水分がたまつた状態のことをいいます。足がむくむ原因はいろいろ考えられますが、体を冷やしたり、立ち仕事や座り仕事など長時間同じ姿勢が続いたりすると、むくみを感じることが多いようです。そのような場合は、お風呂でしっかり体を温めた後、つま先から股

関節に向けてマッサージする  
と血行が良くなり、むくみが緩和されます。また、塩分のとりすぎもむくみを誘発することがあるので、注意が必要です。このように一時的な症状は日頃の食事や生活習慣を見直すことで改善されますが、長引くときは内科や総合病院で診てもらってください。

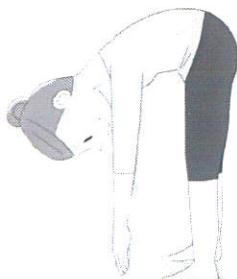


## 自宅で簡単ストレッチ 腰痛予防

私たちが抱える腰痛の悩みは、遙か昔、人類が二本足で立ち上がったときから始まりました。歩く機会が減り、座ったままの姿勢でいることが多くなった現代では、さらに腰にかかる負担が増加しています。ストレッチでこわばった腰をほぐし、腰痛の予防・改善を目指しましょう。痛みがある場合など、ムリは禁物。できることだけ行いましょうね。

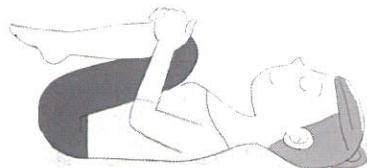
### 上体曲げ

足を肩幅に開き、息を吐きながらゆっくりと上体を前に倒します。そのままの姿勢を3秒キープしてからゆっくりと起き上がります。反動をつけてはいけません。腰がよく伸びるようにひざを軽く曲げて行いましょう。



### 両ひざ抱え

仰向けになり、両ひざを立てます。その姿勢から両ひざを抱え込み、息を吐きながらゆっくりと胸の方へ引き寄せます。そのまま30秒キープ。最初の姿勢に戻り、これを3セット行います。



### 足踏み

背筋を伸ばして立ち、太ももを床と並行になるくらいの高さまで上げて、その場でゆっくり大きく足踏みをします。自分の体調に合わせて50～300回を目安に行います。





食器や調理器具、洗面所や浴槽の汚れを、洗剤なしでキレイに落せる「アクリルたわし」。マフラーやセーターを編むのは大変……という人も、四角いアクリルたわしなら、くさり編みと長編みで作れちゃいます。用意する物もカギ針とアクリル100%の毛糸だけ。あっという間に完成！慣れてきたら途中で毛糸の色を変え

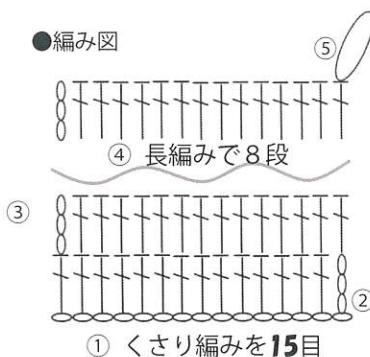


何今  
の  
作  
る  
？

## 家の合間の30分で リフレッシュ！ ～カギ編み（アクリルたわし）～

⑤ くさり編みで10～15目編み、本体とつなげてループを作ったら出来上がり！

### ●編み図



### ●アクリルたわしの編み方

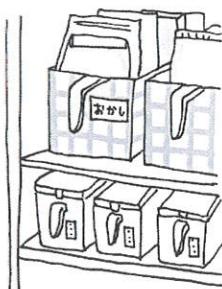
- ① くさり編みを15目編む
- ② 1段目の立ち上がり分のくさり編みを3目編む
- ③ 長編みで1段編み終わったら、ひっくり返す
- ④ ②と③を繰り返し8段編む



## キレイに片付く収納のヒント

### 調味料

いつのまにか増えてしまう調味料。何をどこにしまったか分からなくなつて、料理するときに慌てることはないですか？ まず、毎日使う調味料やスパイスは厳選して、種類別に取っ手付きのケースなどにまとめ、目の届きやすい置き場所を決めましょう。袋入りのものは、重ね

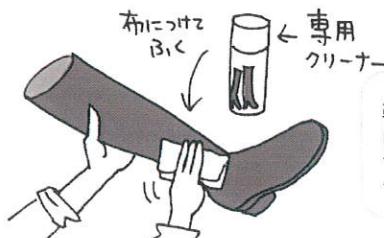


てしまわず、賞味期限の近い順に立てて置くと、管理しやすくなります。ケースは同じ色やサイズでそろえると、見た目もスッキリしますよ。

## 目からウロコのおそうじ術

### 〈革のブーツ〉

お気に入りのブーツなどの革製品は、正しくお手入れをして、長く使いたいですよね。そこで、ブーツを履いたら、下駄箱の中にしまう前に、靴ブラシなどで泥やホコリをサッとひと扫一。専用のクリーナーをつけた布で汚れを拭き取り、十分に乾かして、形を整えてからしまいましょう。その際、ブーツキー/パーを使って保管すると、型崩れが防げますよ。また、新しく買ったブーツは着用前に防水スプレーをかけると、汚れが付きにくくなります。傷がついてしまったら、むやみに触らず、早めに専門店で修理してもらいましょう。



### ワンポイント

靴のクリーナーやクリームは成分によって革を傷めることがあるので、表から見えにくい部分で試してから使いましょう。



こんにちは。今回はお部屋の家具や小物などのインテリア類のお掃除術です。

お部屋の中がワントーン明るくなりますよ♪

- ◆観葉植物…霧吹きで葉を濡らし、キッチンペーパーや柔らかい布で拭きます。仕上げに牛乳で拭くと葉っぱがつやつやになります。
- ◆藤製品…掃除機でホコリを取り除き、お湯で固めに絞ったタオルに掃除用洗剤をつけて拭きます。細かい部分は、歯ブラシにタオルをかぶせてこすりましょう。
- ◆テレビ・パソコン…電源を切り、コンセントを抜いてから中性洗剤を薄めた水で固く絞った布で拭きます。キーボードやリモコンなどの細かい部分は、綿棒に消毒用エタノールをつけて拭くとキレイになりますよ！

インテリアコーディネーター  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝暢子より