

■「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 125 号 平成 26 年 11 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

11月に入り、肌寒く感じられる日も増えてきました。
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるもの。
風邪には十分気を付けて下さいね。

ところで、よく「寒いと風邪をひく」と言いますが、風邪の原因はウイルス。
寒いだけで風邪をひくことはないのだそうです。事実、北極や南極には風邪のウイルスが
存在しないため、どんなに寒くても風邪をひくことはないのだとか。

ではなぜ、冬場に風邪が流行するのかというと、空気の乾燥によって、ウイルスの活動が
活発になるからです。さらに普段は、ウイルスが体内に侵入ないようにブロックしてく
れている鼻やのどの粘膜も乾燥にさらされることで機能が低下してしまいます。
そのため、ますますウイルスに感染しやすくなってしまいます。
ですから、風邪予防には加湿器などを使って、適度な湿度を保つことが重要です。
帰宅したら、うがいや手洗いでウイルスをシャットアウトするのも忘れずに。

また、栄養と休養をしっかりととり、体の免疫力を高めることも大切です。
多忙なスケジュールや睡眠不足など、自分では大丈夫だと思っても、疲れやストレスが
体に与える影響は大きいと思います。

私共の仕事は、体が資本。今シーズンは、加湿、うがい、手洗いに加え、「良く寝て、よく食べる」
ことも実践し、ウイルスを寄せ付けないように心掛けたいと思います。



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

皆さまこんにちは。

夜もたっぷり寝ているはずなのに、ランチタイムが終わると襲ってくる眠気…(>_<)

午後1~4時頃の眠気は「ポストラランチディップ」と呼ばれ、もともと人間はこの時間に眠くなる生体リズムを持っています。今回はこの「ポストラランチディップ」の対策方法をご紹介します。

●食事は原八分目に … 満腹になるとレプチンというホルモンが分泌され、眠気が増幅します。昼食は原八分目を心掛けましょう。

●珈琲を飲んで仮眠をとる … 眠気が強いときは、珈琲を飲んで仮眠を。15分で起きるのがポイント。それ以上長く眠ると目覚めが悪くなります。

●体を冷やす … 首や脇の下、足の付け根など大きな欠陥のある場所を冷やしましょう。冷たい水で手や足を洗うのも効果的です。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

家族の健康相談室

Q 自分の写真を見てびっくり！
首が前に突きでておばあさんみたい…
これってストレートネックですか？

A ストレートネックは、首の自然なカーブがなくなり、まっすぐになってしまっている状態で、猫背などの悪い姿勢が主な原因です。頭が背骨より前に出てしまうため、首の筋肉に負担がかかり、首の痛み・肩のコリ・頭痛などを引き起こすこともあります。ストレートネックを予防するには、正しい姿勢を心掛けることが大事。スマートフォン

を見る時は、画面の位置を高めにしてうつむき姿勢にならないようにすること。椅子に座るときは深く腰掛け背筋を伸ばす。前傾姿勢が続いたら首や肩を回すなどの体操をするのも効果的。ストレートネックは大きな病気につながることもあるので、軽く考えず、早めに専門医に相談して改善しましょう。

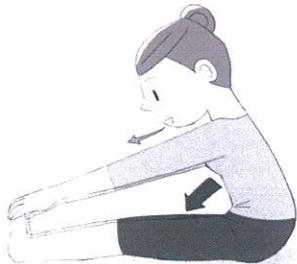


自宅で簡単ストレッチ アンチエイジング

アンチエイジングというと、スタイルの維持やお肌のお手入れなどにばかり気が行きがちですが、実は、体の柔軟性がとても重要です。見た目の若さと体の柔らかさは比例すると言われており、近年の研究では老けて見える人は、体の柔軟性も低下していることが明らかになりました。ストレッチで柔軟性を高めて、年齢に負けない体を作りましょう！

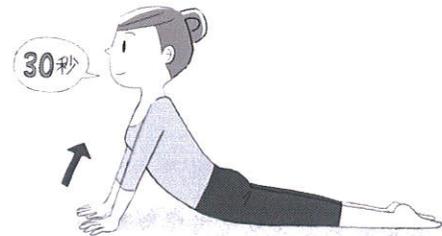
前屈運動

膝を伸ばして座り、つま先をつかみます。息を吐きながら、ゆっくりと上体を前に倒します。これ以上曲がらないというところまで体を倒したら、ゆっくりと息を吸いながら元のポジションに戻ります。つま先に手が届かない人は、膝を曲げて行います。



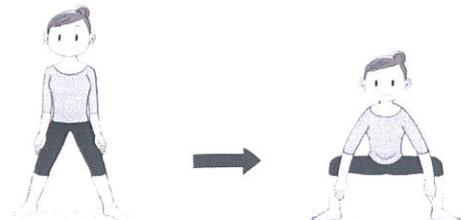
上体そらし

うつ伏せの状態から、腕を伸ばしてゆっくりと上体をそらせ、そのまま30秒キープ。できるだけお尻や脚の力を抜き、腰骨が床から浮き上がらないようにするとより効果的です。



四股踏み

両足を大きく広げ、腰を落とします。脇で太ももを押すようにして、ぐっと股関節を開きます。両太ももが床と平行になるまで腰を落とすことができるのが理想的です。上体が前傾しないように注意しましょう。



家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ハーブティータイム～



寒さが厳しい季節は、温かいハーブティーでひと息ついてはいかが？ハーブティーの種類はとて豊富。それぞれのハーブに含まれる有効成分によって体調を整えたり、緊張を和らげたりする効果が期待できるのが特徴です。ハーブはティーポットにお湯を注いでから3～5分蒸らすのがポイント。色や香りに癒やされながらゆったりとした時間を過ごし、リフレッシュしましょう！

体調や気分にあわせて選ぶ

1種類のハーブを味わうのもいいですが、2～3種類ブレンドすると効能や風味の相乗効果が期待できます。組み合わせや配合をいろいろ変えて、お気に入りのブレンドを作ってみては？

ただし、お子様や妊娠中の方、アレルギーや持病のある人は避けた方がいいハーブがあるので、医師や専門家に相談してくださいね。

●リフレッシュに…

レモングラス+ペパーミント
さわやかな風味で、気分がスッキリします。消化促進効果もあるので、食後にもおすすめです。

●リラックス・安眠に…

パッションフラワー+リンデン/フラワー+ジャーマンカモミール
心身の緊張を和らげ、リラックスさせます。不眠の改善に効果的。

●風邪予防に…

エキナセア+ローズヒップ+ジンジャー
エキナセアは免疫力アップに効果的。ローズヒップは風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富です。



インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より

★キレては片付けやすくなるのヒント★

ストッキング・タイツ

お出掛けのときなど、履きたいストッキングが見つからないとイライラしますよね。ストッキングやタイツは1足ずつ、シングルハンガークリップなどに吊るして収納するのがおすすめ。色別・用途別に吊るしておけば、履きたい物が一目瞭然。洗濯して干すときもこのクリップに挟んで物干し竿などに吊し、乾いたらそのままクローゼットへ！

吊るすとき、ストッキングに手を入れてつま先まできれいに広げておけば完璧です。

目からウロコのおそうじ術 〈サッシのレール〉

サッシはレール部分がデコボコしていてお掃除がしづらいもの。ついつい後回しにしてしまいがちですよ。

サッシのレールにたまった泥やホコリをきれいに取り除くには、食器洗い用スポンジを使うと便利です。

まずは、カッターナイフで、スポンジ部分の縦と横の数ヶ所に、深さ2/3程度まで切り込みを入れます。あとはスポンジに水を含ませてレール部分を挟むようにゴシゴシするだけ。

スポンジの角がレールの隅まで届くので、汚れをくまなく取り去ることができます。仕上りに、から拭きして完了です(^.^)

ワンポイント

切り込みを入れたスポンジは、魚焼きグリルなどこまごました場所のおそうじにも重宝します。



皆さま、こんにちは。

近年壁材として注目を集めている珪藻土。シカクワの心配もなく、保温性や吸放湿性、脱臭性にも優れていることから、フル志向の方を中心に人気が高まっています。そんないいことづくめの珪藻土ですが、物をぶついたりすると簡単に欠けたり傷がついてしまうのがデメリット。今回はそのお手入れ方法をご紹介します。

※用意するもの ①フラシ ②霧吹き ③カッター

◆ 引っ掻き傷ができた場合 … 傷の周囲を霧吹きでたっぷり濡らし、フラシでこすって傷をほかします。浅い傷の場合は、フラシを使わず、指などでならすだけでもOKです。

◆ 壁がえぐれてしまった場合 … ① コンセントや照明器具の裏側など、目立たない場所から、カッターで珪藻土を少量削り取ります。
② 削り取った珪藻土に水を加え、粘土状にします。これを穴に埋めれば終了です。

『現場見学会』のお知らせ (3階建て二世帯住宅)

11月8日(土)・9日(日) 墨田区にて開催致します。

開催場所：墨田区八広1-31-2

開催日時：平成26年11月8日(土)・9日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで (雨天決行)

事前予約をされる方♪・・・メールの方は info@igarasi.com

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル **0120-647-147**

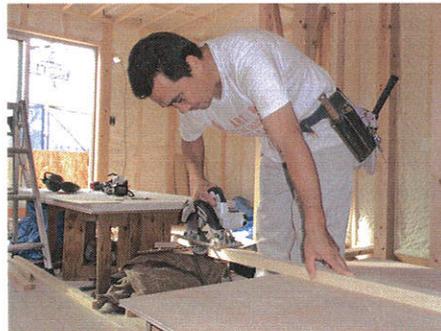
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 **3613-6149** (担当 磯貝 / 長谷川まで♪)



木造3階建ての二世帯注文住宅です。



棟梁の鈴木さんです。腕は超一流の大工さんです。



私が監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪



家づくりアドバイザーの中原です



住宅アドバイザーの長谷川です



インテリアデザイナーの磯貝です



大工の村上です

スタッフ一同、皆様のお越しを笑顔でお待ちしております♪



社名：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店
住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4
☎：※予約受付は **0120-934-147**
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com

現場レポート
担当 磯貝 暢子

