

■「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。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
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

相続相談窓口センター

発行元: アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

発行人: 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174号 平成31年3月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

皆さん、野球ファンの方なら野村監督をご存知ない方はいらっしゃるでしょう。
そんな野村監督は、中学2年生の時に野球部に入部し、注目されるようになったそうです。
高校の野球部顧問がプロ球団の監督に推薦状を送り、1954年南海にテスト生として入団。
そして、3年目に一軍に抜擢され正捕手に。



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

野村監督は一軍に上がるとき、もっとも選手層が薄く、強い選手がいないポジションを選んだそうです。
野村監督の同時代には、王・長嶋というスターがいました。
記録を打ち立てた『王さん』、天才と呼ばれた『長嶋さん』、両者とも圧倒的な1番であったのです。
一般人が真似をしても決してなることができない圧倒的な存在でした。

では野村監督の魅力は何だろうか?

華やかにデビューを飾ったわけではないし、みんながこぞって背番号を取り合った選手でもない。

でも野村監督を好きなファンは多いですね。

王さんや長嶋さんと比べて、どこか私たち凡人の代表的な感じがするからなのかも知れませんね。

1957年に本塁打王のタイトルを獲得して以降、毎年のようにタイトルを獲得し、

1965年には戦後初の「三冠王」に輝きました。

でも、同時期にセ・リーグで活躍していた巨人の長嶋や王に比べて、世間からの注目は少なく、

後に、『花の中にだってヒマワリもあれば、人目につかないところでひっそりと咲く月見草もある』

とコメントし、「月見草」が野村監督の代名詞となりました。

他にも、野村監督の名言として、

『「どうするか」を考えない人に、「どうなるか」は見えない。』

『うまくいっているときは、周りに人がたくさん集まる。だが、一番大切なのは、どん底のとき、誰がそばにいてくれたかや。』

『ちっばけなプライドこそ、その選手の成長を妨げる。』

『組織はリーダーの力量以上には伸びない。』

『勝っているときが一番怖い。リードしているときが一番怖い。』

他にもたくさんの名言を残してきた野村監督ですが、今の私が聞いても心に刺さる言葉ばかりです。

今はゴルフにハマっていますが、私もずっと野球をやってきましたので、

チームワークを重んじるスポーツをする上で、リーダーの存在というのは大変でもあり、孤独です。

名言と言われていますが、私は格言として今の自分に言い聞かせています。(笑)



こんにちは。長谷川です。

3月に入り少しずつ春の気配を感じられるようになりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

そして3月は卒業式のシーズンでもあります。

ご両親と手をつないで歩いている小さなお子さまや、学ラン姿でちょっと恥ずかしそうにお母さんと歩いている男子などを見ると、本当に月日の流れるのは早いな〜と自分の子供が小さかった頃を思い出します。



【高血圧を知ろう！】

◎ 高血圧は、サイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれる代表的なものです。

自覚症状がないため、キケンが近づいていることに患者が気づかないまま、突然現れて命を奪っていく恐ろしい病気だそうです。

まず、常に血圧が高いことを「高血圧」と言います。

血圧の基準値は、135/85(糖尿病・慢性腎臓病患者を除く)です。

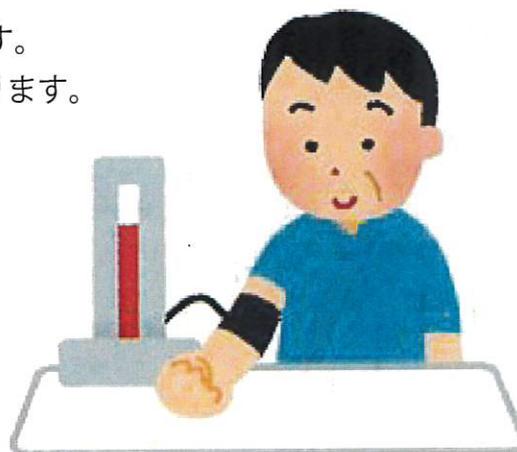
この基準値を超えてしまう血圧が慢性的に続く場合は、高血圧と言えるのだそうです。

◎ 高血圧は、症状が進行した場合、動脈硬化を引き起こします。

動脈硬化は脳出血、脳梗塞、心筋梗塞という病気の原因になります。

◎ 高血圧の原因としては、

- ・ ストレスや運動不足などの生活習慣
- ・ 内臓脂肪型肥満
- ・ 遺伝
- ・ 食塩摂取量が多い
- ・ 加齢



【高血圧を治そう！】

① 重症度や合併症の有無を考慮した上で、医師の判断により個別に薬が処方されます。

その前に生活習慣に対する指導が行われ、様子を見る場合もあります。

② 1日30分ほどの有酸素運動がすすめられています。軽いジョギング、自転車など。

時間をわざわざ取り分けるのが難しいようであれば、出勤を徒歩にするなど、普段の生活に意識して組み込むようにしましょう。

③ まずは減塩を心がけましょう。お醤油や塩は控えめに。ラーメンの汁は最後まで飲まないで！

さらにミネラルをしっかりと摂ることも忘れずに。ミネラルには、カリウム、マグネシウム、カルシウムが含まれています。おすすめは、海藻類や大豆製品、小魚、ナッツ類などです。

カロリーが気にならないのであれば、リンゴやバナナもおすすめです♪

皆さま、こんにちは(# ^ #)

3月とはいえ、まだまだ寒い日もあり、なかなかコートを手放せません(>_<)

早く暖かくなってほしい〜♪と切に願っております。(本当に寒いのが嫌いなんです(笑))

そんな寒い冬の間だけ「うつ」になってしまう「冬季うつ病」って聞いたことありますか？

別名ウィンターブルーといい、日本人の100人に1人の方が苦しんでいるそうです。

今回はこのウィンターブルーのチェックのしかたと対策についてお伝えしますね。



整理収納アドバイザー
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
ライフプラン診断士
磯貝 暢子より



ウィンターブルー(冬季うつ病)とは、正確には季節性情動障害(SAD)の一つで、特定の季節のみ、落ち込んでしまったり、睡眠障害が出るなどの症状がでるそうです。

10月頃から始まり3月頃に治まるという周期を繰り返し、原因は特定はされていませんが、冬季を中心に発症すること、高緯度地域での発症率が高いことから、「日照時間に関係している」と言われています。

例えば、東京の年間日照時間は約1900時間ですが、ロンドンは約1500時間です。

なんと日照時間が約400時間も違います。

そのためイギリスでは国民の1割がウィンターブルーを患うとされ、公共スペースに光療法に使われる照明が設置されるなどの対策が取られています。

また春になると症状が改善し、ウィンターブルーに対する認知度が低いため、自覚していない患者も多いそうです。

《ウィンターブルーの症状》

- ◇ 日に当たらない部屋に引っ越した。
- ◇ 甘いものが食べたい、飲みたい。
- ◇ 炭水化物を好んで食べるようになった。
- ◇ 冬に入り、極端にやる気が失せた、だるい。
- ◇ 睡眠時間が増えた、昼間でも眠たい。
- ◇ 基本、部屋のカーテンは閉めたまま。
- ◇ 日照時間の長い地域から、短い地域に引っ越した。
- ◇ 毎年、同じ時期に体調を崩す。
- ◇ 集中力が低下した。



《ウィンターブルーの対処方法》

① 光治療・・・意識して光を浴びましょう。自然に日光浴を行うのが難しい場合、高照度光照射装置という専用のライトを用いることができます。個人でも3~5万円位で買うことができます。朝起きるのが難しいなど、朝に症状が重い方に効果的です。

② 部屋に一工夫加えてみる・・・カーテンを変えたり、窓際のを片付けるなど、どうすれば日光をより多く取り入れることができるか検討してみましょう。更に壁の色を白や淡い暖色系など明るめの色に、また大きな鏡を置くなど、部屋を明るく保つ工夫もできます。

③ 食事・・・バランスの良い食事をするようにしましょう。またうつ病の原因として、セロトニン不足があります。不足を補うため、トリプトファン(セロトニンの原料)を含んだ肉、魚、大豆、バナナ、卵を積極的に摂りましょう。

④ 早寝早起き・・・朝日を浴びることで体内時計をリセットすることができます。冬は通常よりも早く起き、日照時間を多めにとるようにしましょう。

⑤ 専門家に相談しましょう・・・ウィンターブルーは、春になると改善するため、専門家に相談せずに症状が重症化するケースが度々見られます。ですが専門家だけが出来る薬物治療や心理療法もあります。症状がなかなか治らず、心の負担になっているのなら気軽に専門家に相談するようにしましょうね。

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

3月9日(土) 荒川区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：ムーブ町屋 4階 会議室 Aハイビジョンルーム

荒川区荒川7-50-9

開催日時：平成31年3月9日(土) 午後1時15分～午後4時30分まで
(午後1時00分～受付開始)

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル 0120-934-147 まで。

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上、03-3613-6149 まで。



会場入口



会議室 (ハイビジョンルーム)

家づくりは何から始めたらいいの？
無理のない予算で家を手に入れるためには？
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



家づくりの疑問は
私が全て解決します！



第一部講師の中原です。
お金の不安を少しでも
取り除いて頂ける方法
をお伝え致します。



第二部講師の磯貝です。
相続や土地活用でお悩
みの方は是非ご参加く
ださい♪



第三部講師の穂積です。
業者選びのポイントや
コツをお教えします。

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

3月16日(土) 荒川区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：すみだ女性センター 3階 第二・三会議室

墨田区押上2-12-7

開催日時：平成31年3月16日(土) 午後1時15分～午後4時30分まで
(午後1時00分～受付開始)

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル 0120-934-147 まで。

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上、03-3613-6149 まで。



会場入口



第二・三会議室

家づくりは何から始めたらいいの？
無理のない予算で家を手に入れるためには？
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



家づくりの疑問は
私が全て解決します！



第一部講師の中原です。
お金の不安を少しでも
取り除いて頂ける方法
をお伝え致します。



第二部講師の磯貝です。
相続や土地活用でお悩
みの方は是非ご参加く
ださい♪



第三部講師の穂積です。
業者選びのポイントや
コツをお教えします。



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



担当 磯貝 暢子