

■「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 177 号 令和元年 6 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

最近では「ニュースはインターネットで見るから新聞は必要ない」  
という人が増えているそうです。

確かに、ネットニュースならいつでもどこでもスマートフォンで閲覧できるので、  
ニュースを得るだけならそれで事足りますよね。

でも、新聞を読まない選択は、社会人にとって機会損失にもなる可能性があるとい  
う話も…。

なぜ今、あえて「新聞を読む」のか？

何かを調べるときに、インターネットの即時性は圧倒的です。

ニュースにおいてはタイムラグが発生しにくく、通信環境が整えばどこからでもアクセス可能なので、  
どの地域のニュースでも簡単に手に入ります。

しかし、“速さ”と“利便性”が最大のメリットであるがゆえ、ネット情報には発信元や情報ソースが  
不明瞭な場合もあり、かつてフェイクニュースが話題になったように、信ぴょう性に欠けることも。  
良くも悪くも玉石混交(ぎよくせきこんこう)ですね。

その点新聞は、情報の即時性という面ではインターネットに劣るものの、記事を書くのはプロの記者。  
事実報道の原則に基づいた入念な取材の上検証された内容が記事になるため、信用度が高いです。

社会人なら新聞を読んでいて当然、という認識は未だに意外と根強いようです。

新聞にはそれぞれの分野のニュースを世に知らせるという役割があり、紙面をざっと見渡せば、  
社会情報や景気、市場の動向を俯瞰できるようになっています。

これらの情報は、社会では「知っているのが常識」とみなされることも多く、何気ない会話に登場する  
こともしばしば。社内外の人とのコミュニケーションにも重宝します。

可読性に優れた新聞は、記事の大小によって重要度が明らかで、記事タイトルを一瞥するだけでも  
大まかな内容を把握することができます。その一番の利点は情報のランダム性にあるのではないのでしょうか。  
読むとはなしにさまざまな情報が目に飛び込んできて、興味のないジャンルのニュースも自然と認識でき、  
情報収集効率が高いです。これは、キーワード検索の「決め打ち」で情報を深掘りしていくインターネット  
とは対照的です。

一つの情報源だけをうのみにするのではなく、同じテーマで複数のメディアを当たって総合的に判断する  
ことが肝要です。知識の幅を広げるということは、可能性を広げるということです。偶然のきっかけから  
人生の方向性が変わることも決して少なくはないのでは(\*^\_^\*)



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

こんにちは。長谷川です。

6月に入り暑い日も増えてきましたね。

でもこれから梅雨の時期です。

ジメジメとしたこの季節が早く終わってこないかなあ (>\_<)

皆さんもくれぐれも体調を崩さないようにして下さいね。

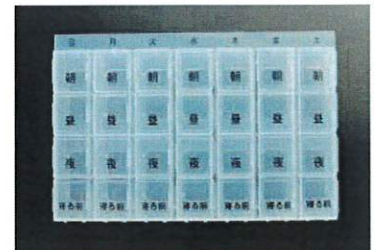


病院に行き、持ち帰るのは「大量」の薬。  
指示通りに飲めば次の通院時までには無くなるはずなのに、  
どうしてか余ってしまう (>\_<)  
家族が薬を飲みたがらない。最近は調子がいいから飲んでいない。  
そんなことはありませんか？  
服薬管理は、体調を維持するための大切な習慣の一つです。  
今回はその方法をいくつかご紹介しますね。



◎ アドヒアランス (患者が治療方針の決定に積極的に関わり忠実に支持する) を良好にする  
主治医に薬の詳しい説明を求めましょう。量や内容に関して、納得できない部分がある場合には、  
率直に聞きましょう。特に薬を飲むと気持ちが悪くなるなどの副作用が出ている場合には、  
絶対に確認しましょう。アレルギーが出ている可能性もあります。

◎ 薬を飲む回数ごとに分ける  
カレンダーや小袋を使って、薬をいつどれくらい飲むのかを明確にしましょう。  
自作してもいいですし、100円ショップなどにも壁掛けカレンダータイプや  
ピルケースが売っています。チェックしてみてください。  
※飲み終わった薬の包装シートは、すぐに捨てずに元の場所に戻しておく、  
飲んだことを忘れてても安心ですよ♪



《ご家族が服薬を管理する場合には》

▲ 薬の時間に電話する

電話をして、薬を飲んだか確認しましょう。飲んでいなければ、その場で飲んでもらいましょう。

▲ 薬剤師の在宅訪問を利用する

薬剤師が自宅に訪問し、それぞれに合った服薬管理等の方法を指導してくれます。  
興味があれば、主治医の方に相談してみましょう。

▲ 訪問介護やデイサービスを利用する

利用できる時間が、本来の服薬時間外となることが心配であれば、  
主治医に相談しましょう。  
飲まないよりも飲んだ方が良く判断されることがよくあります。

▲ 他にも・・・

薬の種類や回数を変えられるか、主治医に相談することができますよ。





皆さま、こんにちは (\*´`\*)

5月1日から年号が「令和」になりましたね。

私はとてもいい文字だなあとと思います。言葉の音もキレイですよ♪

この「令」という文字を元号に使われるのは初めてで、「和」は20回目だそうです。

過去の元号は全て中国の古典からでしたが、

日本の古典「万葉集」の「梅花の歌三十二首并せて序」の前書きがもとになっているそうです。

「一人一人が花を大きく咲かせることができる日本でありたい」

「世の中を平和にさせ、世界が調和され、平和が永遠に続く」

という願いがあふれていますね♥



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



これからいよいよ夏本番！

熱中症にかからないためにも、水分補給が大切です。

私たちの体は、固体のように見えますが、実は体重の約60%を水分（体液）が占めています。

体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の水分の出入りは2.5Lにもなります。

そのため、身体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2Lの水分補給が必要です。



脱水症の症状をひと言で言えば体調不良です。夏バテや二日酔いも身体の渇きが原因の体調不良であることが多いです。特にもともと水分が多い脳、胃や腸などの消化管、そして筋肉の3つの働きが最初に悪くなり様々な症状が出ます。

そして体液が体重に占める割合は、生まれたての赤ちゃんは90%とみずみずしいのですが、小児は70～80%、成人は60%と成長とともに減っていきます。高齢者になると50%まで減って、のどの渇きを感じるセンサーの働きが低下し、日常的に水分不足のリスクにさらされています (>\_<)

そのため、失った水分が少しくあっても脱水症を起こしやすいのです。

また、乳幼児は体液の割合は高くても、不感蒸泄量が多く、また尿を濃縮する力が未熟なために、尿量が多く、水分不足を起こしやすいです。のどが渇いたことを伝えることができない乳幼児が、機嫌が悪い時や泣いてばかりいる時は水分不足が原因のことがあるので要注意！！

日頃の水分補給の基本は、まず食べることです。そして、筋肉には水分が多く含まれるため、運動によって筋肉量を増やすことも脱水症の予防に役立ちます。水分を一気にたくさん飲んでも尿として出ていき、体内に貯められません。ある程度貯めることができるのは食べ物に含まれる水分であり、食事をきちんと摂ることが大切です。

のどが渇いたと感じたら、体は乾き始めています。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

30分に1回、コップ1杯（180～200ml）が目安です。

特に暑い環境下や運動時は、電解質が含まれた水分が望ましいです。

ウォーキングや家庭菜園などの軽い運動も同様で、汗が出ていなくても筋肉を動かすと水分が使われ、呼吸や皮膚から出ていくため、水分補給が必要であることを覚えておいて下さいね！



熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要！

さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

手早く塩分・糖分と一緒に補給できる飴やタブレット、スポーツドリンクなどによる水分補給がオススメです♪

熱中症の症状が見られる時に、意識がはっきりしない場合は大至急医療機関へ。

意識がはっきりしている場合は、涼しい日陰や屋内で適切な水分・塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなと感じたり不安があったりするときには医療機関を受診するようにしましょう。



# 『現場見学会』のお知らせ(免震住宅準耐火木造3階建て)

6月29日(土)・30日(日) 墨田区にて「現場見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区京島3-37-16

開催日時：令和元年6月29日(土)・30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

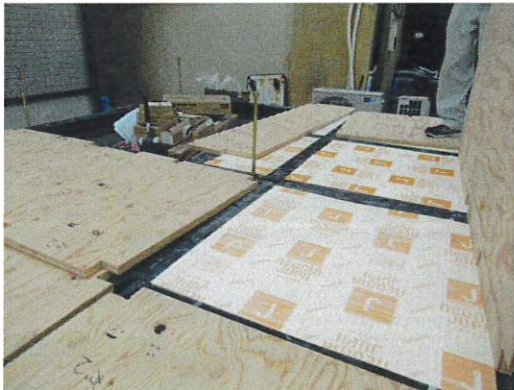
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝/長谷川まで♪)



免震基礎工事中土木シート巻き込み



免震基礎完了



床下断熱材敷き込み



監督の金子です。  
皆さまのお越しを  
お待ちしております♪



棟梁の五十嵐です。  
誠心誠意、丁寧な仕事を心  
掛けています。  
お気軽にお声掛け下さい。

## 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♪



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



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