

■「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

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
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 130 号 平成 27 年 5 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

5月に入り、初夏の日差しを感じる日が増えました。
外を歩いていると、日傘を差したり、大き目の帽子をかぶったりしている
女性の姿も見かけるようになりました。



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

紫外線は5月に入ると急に増え始め、6月頃がピークになるそうです。
昔は、日焼けしている方が健康的に見えるし、「紫外線対策は女性がするもの」だと思われていましたが、
環境省から「紫外線保健指導マニュアル」が発行されて以降は、「日焼けはお肌に悪影響を及ぼす」と
いうことが認知されてきました。

そんな紫外線は体だけではなく、住まいにも影響を及ぼすことをご存知ですか?
そもそも紫外線は波長の長さによってUV-A・B・Cの3つに分類されますが、地上に到達するのは、
UV-Aの波長は窓ガラスも通過してしまうほど長く、対策を取らなければ室内まで侵入してしまう
というわけです。

そこで、住まいも紫外線対策!
室内の日焼けを防止して、天井や壁、床、家具などの劣化を防ぎましょう。

まず大切なことは、紫外線を窓でシャットアウトすること。
窓ガラスは、紫外線を効果的にカットする『LOW-E 複層ガラス (遮熱タイプ)』がおすすめですが、
既存の窓に UV カットシートを貼っても OK です。

さらに、UV カット加工を施したカーテンや遮熱カーテンを取り付ければ、より高い効果が得られます。
床にはフローリングワックスを塗るだけでもいいのですが、UV フロアコーティングという方法もあります。
天井や壁などの内装材にも UV カット加工されたものがありますので、お気軽にお問合せ下さい!

こんにちは。長谷川です。

押さえておきたい「車の紫外線対策！」

車の中も住まい同様、窓ガラスを通して紫外線が入ってきます。大切な家族の健康を紫外線から守りましょう！

- 窓のUVカット率を確認 … 車にUVカットガラス搭載と書いてあっても、ガラスのUVカット率はまちまち。70%ガラスは99%でも、ドアガラスは90%という場合もあります。まずは車の窓ガラスのUVカット率を確認！
- 日焼け止めクリームは必須 … 短時間のドライブでも、日焼け止めクリームを塗りましょう。長距離の際は、塗り直しも忘れずに。
- UVカットの衣類を活用 … 運転中に一番日射しを浴びるのが、ハンドルを握る手や腕。UVカット加工のクリームや手袋をするのも効果的です。長袖の洋服を着たり、UVカット下降されたシャツやパーカー、ボレロなどを活用するのもおすすめです。



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 歯科検診に行ったら、歯医者さんから「口呼吸を治すように」と言われました。何か良い方法はありますか？



A 鼻呼吸の場合は、鼻の機能によってウイルスなどを除去した空気を体内に送り込めます。しかし、口呼吸はウイルスなどが入った空気を直接吸うことになり、免疫低下などを引き起こす恐れがあります。また、口内が乾燥し雑菌が増えると、むし歯や口臭の原因に。健康維持のためには、鼻呼吸の習慣を付けることが大切です。

対策として、食事は口を閉じ鼻で呼吸をしながらよく噛んで食べる、口を閉じてガムを噛む、口周りの筋肉を鍛えると効果的。特に腹式呼吸はおすすめです。腹式呼吸は、あおむけで行うと上手にできます。おへその下に手を当て、おなかを膨らましたり、へこませたりしながら鼻呼吸を繰り返しましょう。

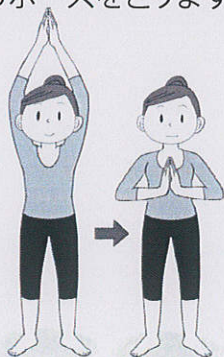
自宅で簡単ストレッチ

プチうつ解消

「五月病」という言葉もあるように、蓄積された疲れや緊張がどっとあふれ出て、何だかやる気が出ない、人と会うのが億劫…といったプチうつ症状に悩まされる人が多い時期。心身が疲れているときは、知らず知らずのうちに背中が丸くなり、呼吸が浅くなっています。胸を開き、呼吸を深めるストレッチで憂鬱な気分を吹き飛ばしましょう！

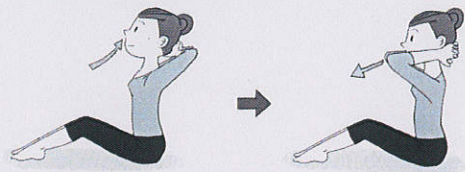
腕を回して合掌

背筋を伸ばして立ちます。息を吸いながら弧を描くように両腕を頭の上に伸ばし、両手の平を合わせます。ゆっくり息を吐きながら、合わせた手をそのまま胸の前へと下ろし、合掌のポーズをとります。



胸を開く

両手を頭の後ろで軽く組んだポーズをとり、まずは肺の中の息を吐き切ります。次にゆっくりと息を吸いながら、肘を後ろに引き、胸を開きます。肺が空気でいっぱいになったら、今度はゆっくりと息を吐き、両肘を顔の前でつけるイメージで戻していきます。これを5回繰り返します。



ねじりのポーズ

椅子に浅く腰掛け、左足を前に伸ばします。右手は左足に添え、左手を上には伸ばしながらゆっくりと上体をねじります。そのまま10秒間キープし、ゆったりと深い呼吸を繰り返します。手と足を替え、反対側も同様に行います。





家事の合間の**30分**で リフレッシュ！ ～ バターコーヒー ～

コーヒーには、リラックスや血行促進に効果のある成分が含まれています。さらに最近、注目されているのが、砂糖やミルクの代わりに無塩のグラスフェッドバターを入れる「バターコーヒー」。牧草だけで育った牛の乳で作るグラスフェッドバターは、中性脂肪やコレステロールを減量させるダイエット効果もあるそうです。

●バターコーヒーの作り方

カップ1杯のコーヒーに、無塩のグラスフェッドバターを小さじ1杯入れたら、出来上がり！

飲むと脳も体も活性化し、気分もリフレッシュできます。バターは、カロリーが高いのが難点ですが、腹持ちがいいので、間食を我慢できるのがメリットです。

●手作りバターにもチャレンジ！

生クリーム（乳脂肪分35%以上）200mlを500mlのペットボトルに入れて、クリームが固まるまで振るだけで、出来上がり！

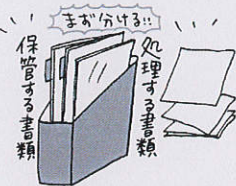
バターを取り出す時は、ペットボトルを切ってスプーンなどを使いましょう。作る過程で出る水分（バターミルク）は料理などに使えます。



キラキラに片付けやすいお家のヒート

書類

幼稚園からのおたより、父母会の申込書などの書類はきちんと整理して、必要な時にすぐに取り出せるようにしておくとうれしいです。ポイントは、申込書など「処理をする書類」と子どもの描いた作品など「保管する書類」に分けること。「処理をする書類」は1件ずつクリアファイルに入れて処理が済んだら、捨てるか保管するか決めましょう。



「保管する書類」はカテゴリー別に分け、リングファイルなどで保管します。

目からウロコのおそうじ術 くパソコンのキートップ

パソコンのキートップ（記号や文字が刻印されている鍵盤）には、ホコリや手あかなどの汚れが付着していて、実はかなり不衛生（>_<）この機会にキートップを外して、きれいにお掃除しちゃいましょう！

まずは、キートップをマイナスドライバーなどで下から持ち上げるように1個ずつ外します。外したキーは全部まとめて洗濯ネットに入れ、洗濯機にポン！手洗いの場合は、中世洗剤を入れたお湯の中でもみ洗いすればOKです！洗い終わったら、乾いたタオルで水分を拭きとり、完全に乾燥させてからキーボードに取り付けます。



ワンポイント

キー配列がわからないと困るので、キートップを外す前に、キーボードの写真を撮っておきましょう。

皆さまが毎日使うタオル。

ふんわり柔らかな肌触りのタオルは使っていて気持ちがいいですよ～♪

毎日のお洗濯の仕方、干し方をひと工夫するだけでまるでホテルの高級タオルのようなふわふわ感がよみがえります！試してみてくださいね。

- ◆ 上下に振ってから干す … 10～20回、バサバサと上下に振るとパイルが立ち上がり、ふんわりします。濡れているうちに振るのがポイントです。
- ◆ 長時間外干ししない … 水分が飛び過ぎてしまい、ゴワゴワの原因に。外に干すときは、数時間で取り込むか、直射日光に当てずに陰干しで。
- ◆ たっぴりの水で優しく洗う … 水が少ないと生地同士がこすれ合い、繊維を傷めてしまいます。脱水のかけ過ぎもパイルがつぶれてしまうのでご注意を。



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

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

5月11日(日) 江東区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：ティアラこうとう(江東公会堂 B1 中会議室)

江東区住吉2-28-36

開催日時：平成27年5月10日(日) 午後1時20分～午後4時30分まで
(午後1時00分～受付)

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、3613-6149まで。

※プロのベビーシッターが在籍しておりますので、お子様連れでも安心です。

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！



私在家づくりアドバイザーの中原です。第一部の講義を担当します。目からうろこの情報が満載です！是非ご家族でご参加ください♪



受付



B1階 中会議室



前回(墨田区)の講義風景



第三部の講義を担当します大工の村上です。まだまだ不慣れではございますが、誠实にお話しさせていただきます。



司会担当の長谷川です。



第二部講師の磯貝です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。

あなた様の家づくりの疑問や不安を少しでも解決して頂けたら…
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

