

■「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 五十嵐 和奏  
〒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

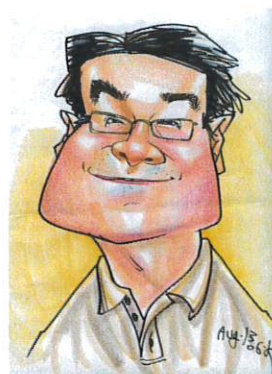
第 189 号 令和 2 年 7 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

チーム競技などでナイスプレーをしたときに、仲間と思わずハイタッチ!  
お互いの手を高い位置で合わせるあの姿。  
プロ野球の選手同士が喜びを分かち合う場面で良く観ますよね♪

実は、「ハイタッチ」は和製英語で、英語圏では片手のときは「ハイファイブ」、  
両手のときは「ハイテン」と、合わせる指の数で表現するそうです。

そもそもなぜ手のひらを合わせるのでしょうか?  
日本には古くから合掌をする習慣があって、  
お参りするときや食事の前に両手を合わせる人が多いですよ。



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

仏教では、右手が仏様の象徴で、左手が自分自身。  
両手を合わせることで、仏様と一体になるとされているとか。  
相手と一体となり、喜びを共有したいという思いは、ハイタッチでも合掌でも同じなのかもしれませんね。

最近では、仕事でもメールで済ませることが多く、人と会う機会が減ってきたように思います。  
こんな時代だからこそ、時には直接会って、顔を見て、ハイタッチし合えるような関係を大切にしたいもの。  
相手との距離が縮まって、一体感が増すはず♪

こんな記事を書こうと思っていた矢先に、新型コロナウイルスの感染が拡大して世界中が未曾有の事態に(T\_T)  
緊急事態宣言が解除されても、まだまだ不安な毎日が続いています…。

プロ野球もコロナの感染拡大で延期していたせ、パ両リーグの公式戦開幕を6月19日に開幕しました。  
無観客で球審は感染予防のためのマスクを着用。  
選手たちはハイタッチを控えるなど、新しいスタイルで臨んでいますね。

実際、横浜スタジアムで場外ホームランを打ったDeNAのオースティン内野手は、ベンチへ戻ると、  
手による接触を避けて、同僚とスパイク越しに脚を合わせたとか。  
また、神宮球場では、タイムリーヒットを打ったヤクルトの山田哲人が手を挙げて合わせるそぶりだけ、  
“エアハイタッチ”で祝福を受けていました。本人も「ハイタッチできないのはやっぱり寂しい」と語って  
いたそうです。

アイホームズでも、オンラインによるご相談も可能ですので、  
対面してお話するのを躊躇されていらっしゃる方はお気軽にお申込み下さいね♪

今の一人一人の我慢が、一日も早い収束を迎えられるものと信じています(\*^^)v



みなさん、こんにちは、長谷川です (\*^^\*)

エアコンが完備されていても、夏になると厚さや湿気で寝つきにくい…

エアコンをつけて寝てもタイマーが切れてしまうと起きてしまうなど

夏の睡眠は厄介ですよ。

そこで今回は、睡眠のメカニズムを知り、

暑い夏でも快適に入眠できる対策をご紹介します。



脳も体も深い休息状態にある「ノンレム睡眠」の中でも、「深睡眠」と呼ばれる最も深い眠りがあります。

30代以上であれば、6時間半から7時間半程度の睡眠時間があると理想的ですが、その中でも最初の4時間の間に2回以上、この「深睡眠」が訪れると、大半の疲れが取れるといわれています。

「深睡眠」をとるために、自律神経の状態やホルモンバランスを整えていきましょう。

### ■朝日を浴びる

快適な入眠に必要な「メラトニン」というホルモンがあります。

メラトニンは昼間は少なく、日没以降に増えます。そしてこのメラトニンには「セロトニン」という別のホルモンが原料になっており、セロトニンは朝日を浴びることで分泌されます。

より良い睡眠のためには、きちんと朝日を浴びることが大切なのです。

朝日を浴びてセロトニンを分泌させ、そこからメラトニンが作られ、メラトニンの働きですんなり入眠できるという良い睡眠サイクルになります。

ですので、朝起きたらカーテンを開けて、しっかり朝日を浴びましょう♪



### ■朝食で「トリプトファン」をとる

メラトニンの原料はセロトニンですが、そのセロトニンの原料となるのが「トリプトファン」というアミノ酸です。

トリプトファンは大豆製品や、肉、魚、卵、乳製品などに含まれ、これを朝食でしっかりとることで、寝る頃のタイミングには、たくさんのメラトニンが生成されるようになり、よい睡眠につながります。



### ■夏場でも湯船に浸かる

快適な入眠には「深部体温」のリズムを整えることも大切です。「深部体温」とは内臓など体の深部の温度のことです。

起床から11時間後くらいに最も高くなって、その後下がり、下がる時に眠気が訪れるようになっています。

現代はストレスなどにより、深部体温の上がり下がりのリズムを刻めていない人がたくさんいます。

そこで、しっかり湯船に浸かることで、深部体温の上がり下がりのリズムがつきやすくなり、

快適な入眠につながります。寝る1時間半～2時間前くらいまでに、

40℃程度のぬるめのお湯に10～15分程度を目安に浸かることをおすすめします。



### ■エアコンを上手に使う

就寝中のエアコンはタイマーを使っている人も多いようですが、タイマーが切れた瞬間に暑くて起きてしまうという声もよく聞きます。すると、当然睡眠の質は落ち、疲れも取れないので、あまりに暑い時期は、一晩中エアコンを使っても、ただし、冷やし過ぎるのはNGです。27℃～28℃程度を目安にし、風邪が直接当たらないように、扇風機でエアコンの冷風を室内全体に巡らせるなどの工夫を取り入れてみてください。

みなさん、こんにちは、磯貝です(\*^-^\*)

暑い時期が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

かつて、夏バテといえば、暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてぐったりする状態をいいました。

しかし、今どきの夏バテは同じぐったりでも、その原因は昔のものとは違うことが。

そして人によって原因はさまざまです。



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

間違った対策でさらに体調を崩してしまうこともありますので、  
現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう♪

## ■自律神経が乱れてしまう夏バテ

人の体は徐々に暑さに慣れていくようにできています。しかし、最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることもありますよね。そして猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内では寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

### 1. 薄着過ぎるのは禁物

1日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内である場合、体を冷やし過ぎている恐れがあります。すぐに羽織れるカーディガン等を常備して、室内での服装は春物、秋物くらいの感じに。オフィスで大半を過ごす人は、デスクの下に湯たんぽを置いておくのもおすすめです。



### 2. 寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていることも、自律神経のバランスが崩れてしまいます。寝る一時間前くらいにはテレビやスマホは見ないようにし、部屋の明かりを暗めにしましょう。ブルーライトをカットするメガネや、スマホのブルーライト軽減モードなんかを使うこともおすすめです。明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

## ■冷たい食べ物による夏バテ

夏になるとついキンキンに冷えたビールや、氷たっぷりの飲み物やアイスにかき氷などと手が伸びてしまいますよね。炎天下では涼が取れ、ホッとすることもできません。しかし、普段冷房漬けの人がこうしたものばかりを摂取してしまうと、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こしてしまうことも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は取り過ぎない方が◎ 常温の食べ物や温かい汁ものなどを積極的に取り入れ、内臓を冷やさないようにしましょう。



### 1. お味噌汁はパーフェクトドリンク

お味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンクです。アサリやシジミなどの貝類も入れれば、肝機能を高めるタウリンも豊富に取れ、冷えて弱った内臓を元気にしてくれます。

### 2. スタミナ=肉は×

冷えて胃腸が弱っている夏バテのときに、スタミナをつけようと、脂たっぷりの肉や鰻を食べると、余計に負担がかかってしまいます。疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われますが、玄米やマグロ、タイ、カツオなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもおすすめです。また、玉ねぎ、ニンニク、ネギなどには「アリシン」という成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。ニンジンやネギなどを上記の食材に合わせると、スタミナアップに効果的です♪

皆さま、こんにちは。新人の**五十嵐**です (^\_^)

いよいよ夏到来ですね。

これからの暑さを乗り切るための必需品といえばエアコンと扇風機です。

しかし、使い方の誤りやメンテナンス不足などで

火災などの事故が発生していますので、注意が必要です。

そこで今回は、扇風機やエアコンを安全に使用するために、

注意すべきポイントをご紹介します。



不動産事業部・Web 担当

五十嵐より

## ■扇風機を使うときの注意点

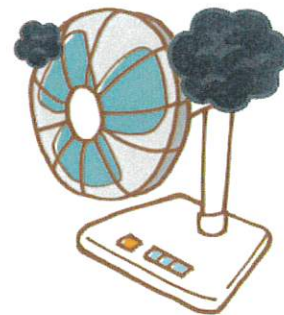
扇風機から煙が出たり発火したりする事故は毎年のように発生しています。

中には、家屋の全焼や死亡事故につながった例もありますので、使う時には注意が必要です。

### ▶主な火災事故の原因

扇風機の火災事故は、製造から10年以上経っている製品で多く発生しています。

「経年劣化」で劣化した部品が使用中に発熱や発火し、火災につながっているのです。



### ▶注意ポイント

- ・スイッチを入れても、羽が回らない
- ・羽が回っても、回転が異常に遅かったり不規則だったりする
- ・羽根にひびが入っている。ガードが変形している
- ・電源コードが折れ曲がっていたり破損したりしている
- ・羽が回転するときに異常な音や振動がする
- ・モーター部分が異常に熱かったり、焦げ臭いニオイがしたりする
- ・使っているときに電源コードに触れると、羽が回ったり回らなかったりと不安定

10年以上使用している扇風機は細かく点検し、異常があれば、すぐに使用を中止してください。

古い扇風機は部品の劣化が火災の原因になっているため、買い替えをお勧めします。

## ■エアコンを使うときの注意点

### ▶主な火災事故の原因

- ・電源コードの改造や修理、接続（ねじり接続、延長コードとの接続）により接続部分が接触不良で異常発熱・発火
- ・エアコン洗浄により洗浄液が機器内部に侵入してトラッキング現象が発生し、発煙・発火
- ・機器内部に小動物等が浸入し、基板に接触することによってショート、異常発熱

### ▶注意ポイント

- ・電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ・電源プラグが変色している
- ・焦げ臭いにおいがする
- ・ブレーカーが頻繁に落ちる
- ・異音がする
- ・室内機から水漏れがする



エアコンは消費電力が大きいいため、延長コードにつなぐと、定格消費電力を超え、発熱・発火の恐れがあります。

また室外機にほこりや小動物（ゴキブリ・ナメクジなど）が入ることで、ショートし発火することもあります。

室外機のまわりは、段ボールやゴミ、植木鉢などを置かず、定期的にホコリを掃除してきれいにしておきましょう。

そしてエアコンを使用しない期間はコンセントから抜いておくことをお勧めします。