

■「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」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:(株)アイホームズ / (旧)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 202 号 令和 3 年 8 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

今、日本は解決しなければならない「食」の問題を抱えています。

年間の食品ロスは、国連世界食糧計画 (WFP) の食料支援量の約 1.5 倍だそうです。

しかし貧困により、子どもの 7 人に 1 人が満足に食事を摂れていないといわれています。

家庭における食の問題として、一人で食べる「孤食」、

家族がそろっていても各自違う物を食べる「個食」、

自分好みの偏った物しか食べない「固食」、

パンやピザ、パスタなどを好んで食べる「粉食」、

少量しか口にしない「小食」、

濃い味付けを好む「濃食」といった 6 つの「こ食問題」あります。

「こ食」は大人だけでなく、子どもにとっても、生活習慣病の原因になると指摘されています。

食卓は、コミュニケーションの場であり、食文化を次世代に受け継ぐ役割も担っています。

核家族化やライフスタイルの多様化により、「こ食」を避けられないケースもあるでしょう。

ですが、食生活は人の健康を支えるだけでなく、環境や他の生態系ともつながっています。

「食」とは、生き物の命をいただくことです。

多くの人の手を介して、毎日私たちに届けられている、という感謝の心は忘れてたくないものですね。

アイホームズで家を建てたあと、家族団らんの時間や、食事をする機会が増え、

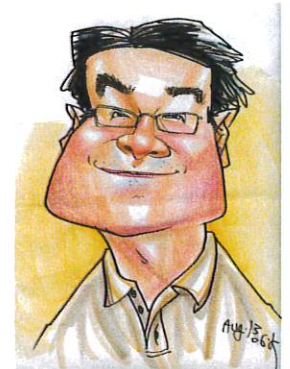
今よりもっと絆が深まれば、私たちにとって、こんな幸せなことはありません。

ちなみに、私は「少食」(しょうしょく)です。こう見えて(笑)

じゃあ、いつの間に太っているのでしょうか? (*´▽`*)

たぶん、夜中に食べるアレとアレ…

でしょうか…(*´Д`)



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

皆さん、こんにちは。
磯貝です。

梅雨が明け、厳しい暑さが続いておりますが、
熱中症には十分に注意していきたいですね！
今回は、熱中症の予防策についてご紹介します。



整理収納アドバイザー1級
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
磯貝 暢子より

熱中症は昼間だけに起きる症状ではありません。

熱中症は睡眠中にも起きてしまう怖い症状です。

睡眠中に、部屋の温度・湿度が高くなり、閉め切った状態だと空気の流れが悪く、
室内でも熱中症にかかりやすくなると言われています。

熱中症の予防策にはいくつかあります。

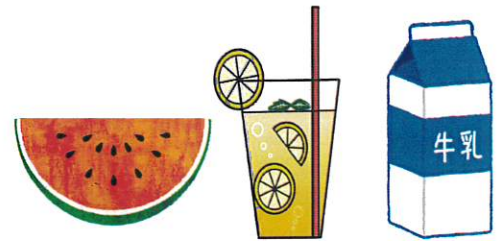
簡単にできる予防は、直射日光が当たる場所や高温多湿の場所に長時間いないようにすることです。

こまめな水分補給や塩分補給も大切です。

のどが渇いていない場合でも、水分補給することが大事です。

熱中症対策におすすめする飲み物は、

- ・スポーツドリンク
- ・ミネラル麦茶
- ・牛乳
- ・はちみつレモン水
- ・スイカ
- ・冷たい味噌汁 などです。



経口補水液もドラッグストアで売っているので、飲用すると塩分補給、水分補給ができます。

通気性の高い、衣類や吸湿性のある衣類などを着るのもオススメです。

クーラーや扇風機を活用して、高温多湿の環境をつくらないようにしましょう。

また、外に出かける場合は、日傘や帽子を着用し、

できるだけ直射日光にあたらないようにしましょう。



また、高温多湿の環境下でのマスクの着用は、着用していない場合に比べ、

体感温度が上昇し、熱中症のリスクも高くなるおそれがあるので、屋外で

人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外し休憩することも必要です。

熱中症対策用品などを上手に活用して無理をしないように過ごして下さいね。

熱中症にかかりやすいお子さまやご高齢の方は、周りの方が気を配ることで予防することができます。

体調が優れないときには無理をせず、とにかく少し休憩をしましょう。

特に外回りの方などは気を付けて下さいね。

皆さま、こんにちは。
長谷川です。

8月は暑いですね～。
暑いという言葉を使わない日はないほど、とにかく暑いですね。(笑)
今回は、そんな暑いときの気持ちの持ち方についてお話します♪



超面白いお客様サポーター
長谷川 有美です♪



近年の暑さで、熱中症を発症する人も増え、暑さによるやる気や判断力の低下も見られます。
暑いときにはエアコンや扇風機などに頼ることが多くなりますが、
時には海からの風や、川のせせらぎなど自然のものに触れることで涼しさが得られることもあります。

ただ静かな場所にいるだけでも涼しく感じることもあります。
昔からの夏の風物詩である、風鈴も同様の効果がありますね。



皆さまの家に風鈴はありますか？

風鈴には鉄、ガラスなどのさまざまな種類の素材があり、
音の違いを楽しむのも良いでしょう。
聞き方によっては、何か不思議な音楽のように聞こえるかもしれません。
また、カラフルな絵や、上品な絵が描いてある風鈴では、
風にゆれながら外の景色と相まって素敵な風景が見えるかもしれません。

いずれにせよ、風鈴の良さを感じるためには、
穏やかな気持ちでそのときを楽しめるかということです。

暑さに負けて風鈴を楽しむ気持ちになれなければ、ただの飾り物になってしまいますし、
少しでも風鈴を楽しもうとすれば涼しさや良さを感じることができるでしょう。

つまり、自分の気持ちの持ち方が大切だということですね♪

たまには、エアコンだけでなく、ちょっと窓を開けて風鈴の音を聞いてみましょう。
心が穏やかに静まり、涼しさを感じることができると思います。

その中で飲むビールも、エアコンの中で飲むのとはまた違った美味しさがあるかもしれませんね(*^^*)



こんにちは。五十嵐です。

皆さんは、8月8日は何の日だったかご存じでしょうか？
語呂からすでに分っている方もおられるかもしれませんが、そうです。
ずばり「笑いの日」です。
そこで今回は、「笑いに隠された健康効果」についてご紹介します♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



8月8日は8がゼロ目で並んでいるので、「ハハハ」と連想されたことや、
語呂が良かったことから「笑いの日」と名づけられたようです。

ある団体がこの「笑いの日」を作ったのですが、
それはすでに慣れ親しんでいる祝日の一つ「敬老の日」をつくるために
中心となって活動された日本不老協会という団体だそうです。



皆さんは普段からよく笑う方ですか？

ある研究によれば、赤ちゃんは1日に400回は笑うと言われていますが、
大人になっていくうちにその回数は大幅に減り、20分の1程度の15回位になってしまうそうです。
大人になっても毎日400回笑っているよという方はスルーしてくださいね(笑)

笑いに隠された健康効果についてですが、
医学的にも笑いの効果は認められており、笑うことで心身ともに健康でいられる効果が高まるそうです。
簡単に言えば、「ハハハ！！」と笑うと、ナチュラルキラー細胞が活性化され、
がん細胞やウイルスなどの感染症をやっつけ、体の免疫力が高まるようです。



また、笑うことでストレス解消やリラックス効果も高めてくれるので、
あなどれないパワーを持っているといえます。

笑いを意識し増やすだけで、金銭や労力を惜しまずに簡単に心身共に健康に近づけるのですから、
利用しない手はありません(*^^*)！！

ここで、「心の底から笑わないと意味がないなら難しい・・・」と思われるかもしれませんが、
心配はいりません。

なぜなら、口角をキュッと引き上げるようにスマイルを意識するだけでも十分にナチュラルキラー
細胞は活性化するという実験結果も出ているそうで、意識した作り笑顔でも大丈夫だからです。

職場でも家庭でも、笑い声が溢れる雰囲気作りをはじめただけで、
心身ともに生き生きとなれるのですから、皆さんもぜひ笑いの習慣はじめてみてくださいね♪