

■「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

ワクワク健康通信

第204号 令和3年10月

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

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

仕事をしていると、必ずしも良い時ばかりではないことに気付かされます。
“諦めが肝心” とは言いますが、一方で “諦めなければ道は開ける” という言葉もありますよね。

「最後まで諦めるな」
「途中で逃げ出すな」
粘り強く執着することは、力強くかっこいいです。

でも、諦めないことで、時間もお金も耐力も無駄になることもあります。
有限である資源を、いかに無駄なく活用するか。これが仕事で差をつけるポイントです。
実際、時間や予算、その他もろもろの都合で計画の変更を余儀なくされることは、珍しくありません。

個人の努力や工夫ではどうしようもない場合は、諦める決断は早い方がいいです。
変えられないことに固執しても、問題を解消するのは不可能です。
ただ、発想の転換や目標の再設定をすることで、回避できることもあります。
その際に、何を諦めて何を諦めないのかを明確にする必要があります。
外的要因に合わせて軌道修正するということですね。

“諦める” という、何か悪いことのような、否定的なイメージで捉えられがちですが決してそうではないと思います。
“諦め” は、ある状況、条件下で目標を達成するための取捨選択の方法、手段です。
全てを生かすことができないのであれば、何かを手放す必要があります。
それによって手詰まりの状況を打開することにもつながってきます。

形が変われば、今まで気づかなかった新しい選択肢が見えてくるものです。
諦めることを恐れず、目標に到達するための最適な選択肢を常に考えています。

意外かもしれませんが、私はこう見えて諦めは悪い方です(笑)
まず、諦めるか諦めないかの判断をする前に、必ず1回はやってみます。
挑戦する前に諦めることは、現状維持のまま、何も変わらない、結果が出ないことと同じだからです。
でも、「これはうまくいかないな」とわかれば、すぐに次のアクションへ移します。

以前、「恋愛面から見た諦めが早い人の長所としては、ストーカーになりにくい。
フラれたらすぐに諦める、というパターンを繰り返してしつため、恋愛の経験値が蓄積しやすく、
理想のパートナーに出会う確率が高まります。」という記事を目にしたことがあります(笑)

諦めるという事をネガティブに捉えず、諦めることによる長所、メリットをうまく活かし、
大きなチャンスをつかむ準備をととのえておきたいものです♪



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

皆さま、こんにちは。
磯貝です。

皆さま、コーヒーはお好きですか？

私は朝目覚めたらまずはコーヒーを飲まなければ1日が始まりません（笑）

朝からコーヒーを飲んでシャキッとする方は多いかと思いますが、

10月1日はコーヒーの日でした。

そこで今回は、コーヒーの健康効果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



世界的産地であるブラジルで収穫時期に当たるのが9月の末、
それによって日本では10月1日をコーヒーの日としたそうです。

コーヒーはかつては「胃に悪い」とよく言われていました。

カフェインも摂りすぎると健康を損なう、

そしてコーヒーはカフェイン飲料の代表格だったからです。



確かにコーヒーは、飲み過ぎると良くない面もあります。

カフェインのせいで眠れなくなる、胃が荒れる、口臭の元となるという具合です。

これだけ聞くとわざわざ飲むものでもない気がしますが、

摂りすぎが良くないのはどんな食品でも同じです。

コーヒーの場合は、空腹時を避ければ胃の負担は減りますし、

寝る直前に飲まなければ睡眠をそこまで妨害するものではないそうです。

適量は1日3、4杯だとか。

これは特に我慢を強いることもない普通の量ではないでしょうか。



心臓病や脳卒中を予防するほか、

最近の研究では、コーヒーは肝臓にも良い働きがあるそうです。

抗酸化作用で肝硬変の発症を防ぐ効果があり、それにより肝臓癌になりにくくするのです。

また糖尿病を予防し、うつ病を抑えるというデータもあります。

健康に抜群の効果ですね♪

コーヒーは美味しいだけでなく、良い香りがし、

リラックスできて、健康にも素晴らしく役立ちます。

収穫している遠いコーヒー農家のご苦労へも想いを馳せて、今日の一杯を楽しみましょう♪

皆さま、こんにちは。
長谷川です。

皆さまは、「土用」という言葉を聞いたことがあると思います。

どんなイメージを持っていますか。

私は、土用というと「土用の丑の日」のうなぎしか思いつきませんでした。が、以前、土用について知る機会がありましたので、ご紹介します(*^~^*)



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



「土用」というのは、年4回あります。

秋の土用は10月20日頃から立冬の前日(11月6日頃)までです。

土用の期間は各季節の終わりの直前18日間を指します。

もともと、土用というのは古代中国の自然哲学の思想で、

万物は火・水・木・金・土の5種類の元素からなるという考え方から来ているそうです。

土用に食べると良い食材があります。

夏は、皆さまご存じのうなぎです。

夏の土用は、丑の日に「う」のつく物や黒いものを食べると良いとされています。

うなぎ、うどん、瓜などが該当します。



では、秋の土用はどうでしょうか。

辰の日に「た」のつくものや青いものを食べると良いとされています。

さんま、大根、玉ねぎなどが該当します。

他にも、夏が終わって弱った消化機能を高める野菜や豆類を摂るのも悪くありません。

同じように、春の土用は戌の日に「い」のつく物や白いものを食べると良いとされ、

冬の土用は未の日に「ひ」のつくものや赤いものを食べると良いとされています。

皆さまは何を思い浮かべますか？(*^^*)

私はふとしたキッカケでこのことを知るに至ったのですが、

日本の文化には必ず意味があります。

今日は、秋にも土用があるということを知って頂きたく、ご紹介致しました。

秋の土用に「た」のつくものを食べ、元気に過ごしましょう♪

こんにちは。五十嵐です。

皆さまは、いつも眠りにつく直前までスマートフォンを使ってしまうことはありませんか？

私は少し前まではベッドに入ってから毎晩のようにスマートフォンでYouTube や調べものをしてしまい、起床時にスッキリしない状態が続いてしまっていました。

そこで今回は簡単に質の良い睡眠がとれる呼吸法についてご紹介します♪



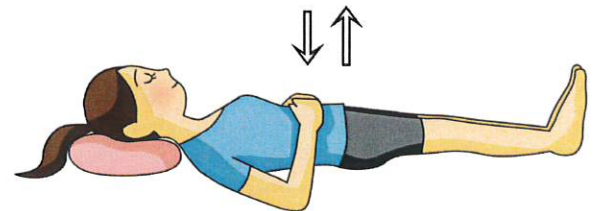
不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

スマートフォンを見たまま寝てしまうと体が覚醒したような状態で睡眠に入ってしまうので、細胞呼吸がうまくいかずに質の良い睡眠がとれず、長時間眠ったつもりでも前日の疲れがとれずにスッキリしない状態が続いてしまうそうです。

朝からスッキリ活動するためにも前日の疲れを持ち越さないよう、毎日しっかりとした睡眠をとる必要があります。

そこで少し意識するだけで簡単に質の良い睡眠が手に入る「4・4・8呼吸法」というハーバード大学やソルボンヌ大学の教授でもあり、クオーツメディカルクリニック内科医の根来秀行先生考案の呼吸法があります。

- ① まずは鼻から息を吐ききり、肺の中からっぽにします。
- ② そして4秒かけてゆっくり鼻から息を吸い、
- ③ 4秒間息を止めます。



こうすることにより、血中の二酸化炭素濃度が上がり、毛細血管を刺激し、細胞呼吸が活性化します。

- ④ そして、8秒かけてゆっくり息を吐きます。
- これを4回繰り返します。



この「4・4・8呼吸法」をベッドや布団に寝ころんだ状態で、横隔膜が動くのを意識しながら4回程続けて行くと、緊張や興奮を引き起こす交感神経がおさまり、リラックスできる副交感神経のスイッチが入り、気持ちを落ち着かせて質の良い睡眠をとることができます。

この呼吸法を知ってから、良く眠れるだけでなく普段からも呼吸を意識するようになり、マスク生活で浅くなっていた呼吸が少しずつ深まり、猫背だった私の姿勢も心なしか改善されたように感じます。

また、この呼吸法は意識的に自律神経をコントロールできるので、寝る前だけではなく緊張する仕事の前や短い時間で体をリラックスさせたい休憩時間などにもぜひ試してみてくださいね(*^^*)