

■「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>

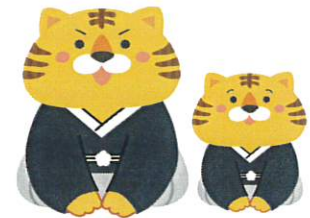
『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

ワクワク健康通信

第 207 号 令和 4 年 1 月

謹賀新年



昨年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、皆さまにご満足頂けるよう心掛ける
所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜り
ますよう、お願い申し上げます。

皆さまのご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(株) アイホームズ
代表 五十嵐 照勝
スタッフ一同



皆さま、新年あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

今後も家づくりに関することはもちろん、生活に役立つ情報をお伝えしてまいりますね♪

今年最初の1月のイベントは、

1月29日(土)・30日(日)「屋上付き免震住宅2棟 現場見学会」です。

お時間がございましたら、ぜひご家族皆さままでご来場くださいね(*^^*)



不動産事業部・Web担当
五十嵐より



免疫力低下の原因には、「自律神経の乱れ」や「睡眠の質の悪さ」などがあります。

免疫力を高めるには「ストレス解消」が効果的なようです。

大声を出す、泣く、運動をする、快適な入浴、寝る、太陽の日を浴びる、香りでリラックス、
ストレスの原因を書き出すなど、人それぞれのストレス解消法があるかと思います。

そこで今回は「免疫力を高める方法」についてご紹介します♪

★防音マイクでカラオケ

自宅でできるストレス解消法で今注目されているのが、大声で叫ぶことができる防音マイクです。

マイクにつけた防音カップは、マイクと口の間に隙間ができないため、

カップ内に声を封じ込められます。カップの内側に声を吸収する

「静音ウレタン」が、外部への声の漏れを大幅にカットしてくれます。

唾液に含まれ、ストレスを感じると分泌されるストレスホルモンの

「コルチゾール」が、カラオケで3曲ほど歌うと減少し、ストレスが軽減されます。



★泣く

泣いたときの涙には、「コルチゾール」を低下させる作用があるそうです。

コルチゾールを体外に排出するデトックス効果のおかげで、泣いたあとの気持ちがスッキリします。

また、泣くことは、副交感神経が優位な状態のリラックス効果があり、気持ちが落ち着きます。

私事ですが、年末年始休暇中、好きなドラマを見てたくさん泣くことができました(笑)

心温まる映画やドラマを見て泣くことも一つの方法ですね♪



★入浴

入浴は、リラックスするだけでなく、免疫力が上昇します。

入浴によって体が温まると、増強したナチュラルキラー細胞が、体内に侵入したウイルスや菌を
攻撃してくれます。また、のどや鼻、気管支の粘膜が湯気で潤い、体内からウイルスなどの異物を
追い出してくれる「繊毛細胞」が活性化されます。

入浴は、40～41℃のお湯に10～15分ほど浸かるのがポイントです。

しっかり肩まで浸かり、鼻から湯気を吸って口から吐くことを意識しましょう。

ローズマリーやベルガモットなどの香りの入浴剤もオススメです♪



免疫力を高めるには、規則正しい生活や、自律神経を整えリラックスすることが大切です。

ぜひご自身に合ったストレス解消法を見つけ、

免疫力の上昇を意識した生活を心がけてみて下さいね(*^^*)

こんにちは、磯貝です。

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

皆さま、お正月はどのように過ごされましたか？
私は初孫の初めての正月と一緒に楽しく迎えました。

今年も仕事もプライベートも精一杯頑張ります♪



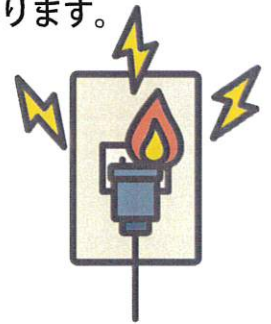
家庭で起こる火災はコンロやストーブ、タバコの火はもちろん、
電気製品のコンセントなどが原因で起こることもあります。
今回は家庭で起こる火災の中でも「コンセントが原因の火災」の予防策についてご紹介します。

▶トラッキング火災

長い間差し込んだままになっているコンセントとプラグの間にホコリがたまり、
そこに湿気が加わるとプラグの両刃の間で放電が繰り返され、やがて熱を持って発火してしまう
「トラッキング現象」を原因とした火災です。洗濯機や冷蔵庫など長い間プラグを差し込んだままで
使っている電化製品で、キッチンや洗面所など湿気が多い場所で起こる可能性があります。

【予防策】

定期的にプラグを抜いて付着したホコリなどを掃除することで、
トラッキング現象の原因となるホコリや湿気を取り除きましょう。

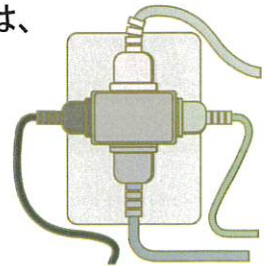


▶たこ足配線火災

ひと家庭で使用する電化製品やOA機器が増え、コンセントの数が足りずに「たこ足配線」に
なってしまふことがよくあります。一カ所のコンセントの許容量を超える電気器具をつないで
使用してしまうと、コンセントが加熱して火災につながる可能性があります。

【予防策】

コンセントの許容量を超える「たこ足配線」は避けましょう。
使用していないコンセントがある(3ツ口を2つ使用し、1つ空きがある)場合には、
絶縁キャップ取り付け、ホコリや湿気が入りにくくしておきましょう。



また、傷のついたコードは交換し、束ねた状態で使用したり、
コードの上に重たいものを置いたりしないようにしましょう。
トラッキング防止機能が付いた電源プラグやタップに交換するのも一つの方法です♪
電源プラグの刃の根元に絶縁性のキャップが付いていて発火を防ぐプラグや、
トラッキングを感知して瞬間的に電力供給をストップさせる電源タップなどもあります。
「備えあれば憂いなし」という言葉がありますが、
ご家庭においても災害に対する備えを万全にしていきましょう(*^^*)



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

皆さま、新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

この時期になってくると気になるのがインフルエンザです。
インフルエンザは12月～4月の初めくらいにかけて流行すると
言われています。

そこで今回は、「風邪を予防する口内環境を整える方法」についてご紹介します。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

まず、うがいの方法です。

うがいと聞くと、水を口に含んで、ガラガラと喉を洗うことをしがちです。

しかし、外出後は口の中に外で接したウイルスや細菌が多く存在し、
そのままガラガラうがいをすると

喉に細菌が付着することになってしまいます。

まず、ガラガラうがいの前に、歯磨きの後のように、

くちゅくちゅと口の中の細菌を洗い流すことが良いそうです。

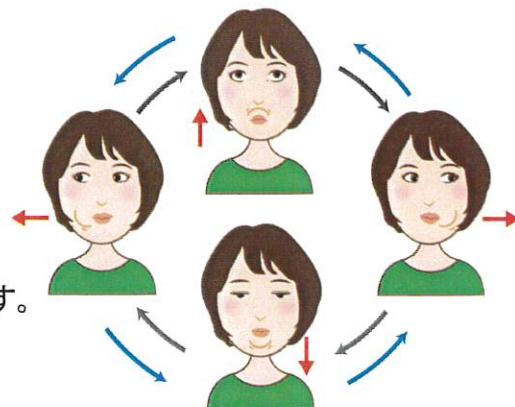
うがいは、わざわざうがい薬を使用するまでもなく、水には微量な塩素が含まれていますので、
水だけでうがいをするだけでも効果があります。



また、食後、歯磨きやデンタルリンスを使うことで、口臭や虫歯予防だけでなく、
風邪やインフルエンザ予防にも効果が期待できるそうです。

実際、食後の歯磨きを徹底することで、インフルエンザの発症率が
10分の1になったという報告もあります。

他には、舌の筋肉を鍛えて、唾液の分泌量を増やすことで、
口の中に入ってしまった雑菌をスムーズに体外に出すこともできます。
口を閉じたまま、ほうれい線の内側をなぞるように舌を360度回します。
30回を1セットとして、朝と晩に行うと良いそうです。



始めはなかなか続けてできませんが、だんだんと30回連続も苦ではなくなります。
このエクササイズで、唾液の分泌量が増えるだけでなく、ほうれい線予防にもなります。
口をしっかりと閉じることを心がけると、唇周辺の筋肉も鍛えられます。

風邪予防には、手洗いうがいと昔から言われていますが、
歯磨きや簡単なエクササイズを加えることで、さらなる効果が期待できると思います。

そして疲れをためず、ゆっくり休むことも大切です。

インフルエンザに関わらず病気は疲れている体にかかりやすいです。

今年も新型コロナウイルスへの対策を継続しながら、インフルエンザにも十分注意をして
元気に過ごしていきましょう(*^^*)