

■「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。
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: 絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い
監修: 一般社団法人 家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第211号 令和4年5月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元: (株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人: 五十嵐 和奏 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

皆さま、こんにちは。

五十嵐です。

5月といえば、ゴールデンウィークですね！

蔓延防止が解除され、旅行やイベントに行かれた方も多いのではないでしょうか。

私は7日間の休みのうち、2日ゴルフに行ってきました（笑）

ここ2年ほどは、週に2回のペースでゴルフを行っていますが、

早朝には家を出て、お昼過ぎには戻り、仕事モードに(^_-)

何事もメリハリが大事です！

他にカラオケが趣味ではありますが、カラオケはプロ並みだと自負しています(^^♪

皆さんに披露できないのが残念です（笑）

そんな毎日を過ごしていますが、体調はすこぶる良く、病院で定期的に検査も受けています。

企業の代表として、体調管理は必須です。

心身が充実していないと、いいアイデアも浮かんできません。

新たな着想を得て、それを形にしていく。

その基盤となるのが万全な体調です。

高いモチベーションはコンディションが整った体からしか生まれないと思っています。

最近“5月病”という言葉をよく聞くことがあると思いますが、病気は病気でも心の病であり、

病院で受診すると、うつ病や適応障害といった病名になるそうです。

精神的な不調でいうと、不安感、倦怠感、無力感、イライラ感、人と関わりたくない…

肉体的な不調だと、動悸やめまい、頭痛、不眠…など、

新しい環境で頑張り過ぎたり、環境になじめずに落ち込んでしまったりする方がかかりやすいそうです。

ですから、新入社員や進学、進級のこの時期に多いのでしょうか。

今までの精神的な疲れが、5月になって一気に押し寄せてきてしまうんでしょうね。

不真面目な人やさぼり癖のある人がなりがちと思われがちですが、

実際にはまじめで責任感の強い人ほどなりやすいそうです。

自分でできる一番の治療は、簡単ではないと思いますが、抱えているストレスを解消することです。

家族や信頼できる友人などに悩みを打ち明けることもそうです。

また、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動も効果があるそうです。

ジムに通つたりゴルフなどの運動をしたり（これは私です）、おいしいものを食べる、

歌を歌う（これも私です笑）、など、なんでもいいんです！

積極的に楽しんで、5月病を吹き飛ばしましょう！

ストレスを回避しようとやっきになるより、ストレスをありのままに受け入れることで平穏な気持ちになれたりもします。

でも、今はコロナ禍で生活の環境も大きく変わってきますので、皆がストレスを抱えています。

5月病だけではないですが、こんな病気もあるということを知っているだけでも、

ご自身のまわりにもいるかもしれないそんな方の辛い気持ちに寄り添うことができるのではなかろうか。



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

こんにちは、磯貝です。

ようやく春らしくなり、ぽかぽか陽気が続いていますね♪
皆さま、いかがお過ごしでしょうか?
連休明けの疲れも出るころだと思いますが、
体調など崩されませんようお過ごしくださいね。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

梅雨から夏ごろの湿気の増える時期は、ダニの繁殖が非常に多いと言われています。現代の住宅は、気密性が高いため、適切に換気をしないと、湿気がこもりやすく、ダニ繁殖の好条件となってしまいます。

さまざまなアレルギー性疾患や喘息の原因となるダニに悩まされる方は多いかと思います。

今回は、「簡単にダニ対策できる3つのポイント」をご紹介します。



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

【ポイント1】ダニを駆除

生きたダニは掃除機でも吸引できにくいくらいしつこいので、まずは死滅させることが大切です。

ダニを駆除できる殺虫剤、もしくは弱点である熱を利用します。

ダニは50°Cで20~30分、60°Cでは一瞬で死滅させることができます。



具体的な方法としては、

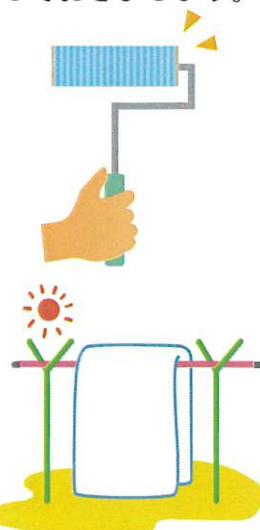
★乾燥機を使う

★スチームアイロンで死滅させる

★熱湯をかける

などが挙げられます。

※ダニは薄暗いところで活発に活動を始めるので、駆除する1時間前くらいから部屋を暗くしておきましょう。



【ポイント2】アレルゲンを除去

次に、アレルギーの原因となってしまう「ダニのフンや死骸」も除去していきます。

ダニが死滅しても、卵が残っていると、再繁殖するきっかけを与えてしまうので、

丸洗いしてしまうか、乾燥機や粘着力カーペットクリーナー(コロコロローラー)

などを使って、念入りに除去しましょう。

【ポイント3】再発生しないように予防

最後に、ダニが布団などに再発生しないように予防していきます。

ダニが嫌がる環境を作るために、

「布団乾燥機」または「ダニ取りシート」などを使って捕獲します。

日頃から、ダニの餌となる人のフケや垢、髪の毛を掃除機で吸い取ったり、

布団の中に湿気が溜まらないように「天日干し」や「布団乾燥機」をかけることを心がけましょう♪

以上のような流れで行うのが、基本的な「ダニ対策のポイント」です。

もっと手っ取り早く、布団のダニ対策をしたいのであれば、クリーニング店にお願いすることもできます、ダニに特化しているクリーニング店なら「ダニの駆除」「アレルゲンの除去」まで徹底的にやってくれます。ご近所にダニ専門のクリーニング店がない場合は、宅配クリーニングといった、自宅まで取りに来てくれるクリーニングサービスもありますのでご利用してみてはいかがでしょうか(*^_^*)

ダニは繁殖しやすいので、日々の予防が大切です。

こんにちは。長谷川です。

連休も終わり、だんだんと夏のような陽気が増えてきましたね。

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？

季節の変わり目ですので、より一層ご自愛くださいね。

今回は、健康寿命についてお話したいと思います(*^*)

♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---♪---

皆さま、ご存じのとおり、

日本は超高齢社会、医療の進歩や食生活の変化・少子化などの影響で平均寿命は年々伸びており、令和元年のデーターでは、

男性：81.41歳、女性：87.45歳となっています。



超明るいお客様サポート一
長谷川 有美です♪

そして「健康寿命」という言葉もあります。

健康寿命とは、健康で自立する生活ができ、病気などで制限がないことを指し、

男性：72.68歳、女性：75.38歳となっています。

長生きするなら、家族や他者のお世話にならずに健康で生活し、

ある日ぽっくりころっと亡くなる。いわゆるピンピンコロリが理想だと誰しもが思うのではないでしょうか。

85歳を過ぎた知人のお母様も風邪などで体調を崩すと、

「あんたたちに迷惑かけないようにころっと逝きたい。」とよく口になさるそうです。



では、健康で長生きするためには、どのようなことに心がけていたら良いのでしょうか？

足腰が弱ると、徐々に行動範囲が狭まり、ましてや骨折で一度寝たきりを余儀なくされてしまうと回復が困難になり、そのまま寝たきりになってしまったり、認知症のきっかけになったりもします。

現在は、交通手段が発達し、歩く機会が減ってきていませんでしょうか。

余裕のあるときに、一駅分歩いてみたり、自転車をこいだり、マンション住まいの方でしたら

2階分は階段を昇り降りするなど、**普段の生活場面で足腰を鍛える機会を作る**のも手段の一つだと思います。

また、食事は「野菜を多め・塩分控えめに、バランスよく3食規則正しく食べる」というのが王道でしょう。

しかし、学者の中には1日に1食で十分という方もいますし、

食べたいものを食べたいときに食べるので良いと唱える方もいます。



偏食やカロリーの摂り過ぎは、生活習慣病の要因になりかねないので注意したいですが、あまりに健康に良い食品や食べ方にとらわれるのも、かえってストレスになる気もします。

高齢になると少食になり、肉類はだんだん体が欲さなくなると聞きますが、

介護に携わっている知人の経験では、90代で元気な高齢者の方は、肉類が好きという方が多いそうで、朝からでも塩コショウをふった牛ステーキやしっかり味のついた焼き肉を召し上がるそうです。

足腰を丈夫に保つことと、あまり細かく考えすぎず美味しく食事をする。

ということが体の健康には大事なことなのかもしれません (*^*)

こんにちは、五十嵐です。



皆さん、ゴールデンウィークはいかがお過ごしましたか？

私は、お家で好きな映画を見ながらゆっくりと過ごすことができました(*^艸^*)

花粉もようやく落ち着き、これから真夏までの短い間が一番いい季節ですね～♪

❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---❀---

不動産事業部・Web担当

五十嵐より

皆さん、こんにゃくはお好きですか？

5月29日は「こんにゃくの日」です。

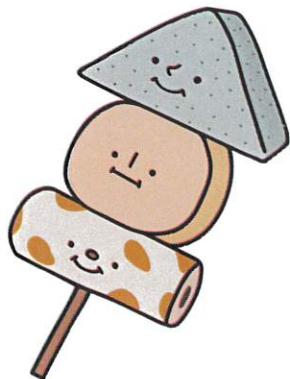
こんにゃくの種イモの植え付けが5月に行われることや

「こんにゃく(529)」の語呂合わせで、全国こんにゃく協同組合連合会により制定されました。

こんにゃくは、こんにゃく芋を使った加工食品ですが、歴史は古く、千年以上前に日本に伝わったと言われています。

最初は薬として作られた後、室町時代には食品として用いられ、貴族などの上流階級のみが口にできる高級食材として扱われ、庶民に広まったのは、江戸時代以降だそうです。

現代でもこんなにやくはよく食卓に並びますよね。



栄養面においても、低カロリーですが、

カルシウムは豊富で、主成分の食物繊維はコレステロールの低下や大腸疾患の軽減に役立つと言われています。

そして、便秘にも良いと聞きます。

低カロリーで満腹感も得られるため、ダイエット食品としても人気があり、肌の保湿効果のあるセラミドという成分も含まれているので、美肌にも良いそうです♪

そのため、

*こんにゃくラーメン

* こんにゃくご飯

* こんにゃくゼリー

など、こんにゃくを用いた低カロリー食品が多数つくられています。



ちなみに私は、こんにゃくの味噌田楽、おでんのこんにゃく、煮物のこんにゃくなどが好きです♪
こんにゃくを使ったレシピを検索してみると、様々なメニューが載っていて、
どれも簡単で美味しいだったので、皆さまもぜひ、健康を保つためにも、
メニューにこんにゃくを取り入れてみてくださいね。

私事ですが、連休中に少し体重が増えてしまったので・・・(笑)

美肌効果も期待しつつ、さっそく今晚は、こんなやく料理を作つてみようと思います (*^▽^*)