

■「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。  
ミッション: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 225 号 令和 5 年 9 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 <https://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。

毎日暑いが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
お盆休みが明け、朝晩はいくらか過ごしやすくなってはきましたが、  
今年は全国的に高温傾向で、9月前半までは残暑が厳しくなりそうとのこと(+,+)

9月と言えば、第3月曜日に当たる18日は「敬老の日」ですね。  
「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」とされています。  
「敬老の日」は、家族や身近な年長者を敬い、健康を願う日として、日本だけでなく  
アメリカやカナダ、韓国、中国などの国でも行われているそうです。

その昔、9月15日を「としよりの日」としたのが、敬老の日のはじまりで、  
その後、昭和39年に「老人の日」と改称、昭和41年に「敬老の日」となったそうです。

では実際には何歳からの人が対象なのでしょう？(笑)  
老人福祉法では、65歳以上からが「高齢者」とされていますが、  
敬老の日を何歳から祝うのかは特に定められていないそうです。

- ・還暦を迎えた年から
- ・定年退職した年から
- ・70歳や80歳といった節目の年から
- ・孫が生まれて「おじいちゃん」「おばあちゃん」になったら  
といったタイミングでお祝いをはじめ人が多いようです。

そんな私も、今年で65歳になりますが、自分では、まだまだ若いと思っています！  
私のゴルフ仲間の中には、73歳や84歳の方もいて、週に2～3回はゴルフコースを回っていて、  
体も健康で、人生を楽しんでいる姿に本当に興味させられています。

私も、老人扱いされることはまだないですが(笑)、これから歳を重ねていっても、常に前向きに、  
仕事にも遊びにも打ち込める精神力と、そして何よりも健康な体でいることが一番大事だと思っています。  
そのためにも、毎月、定期的には検査をして、夜は9時過ぎには就寝し(その代わり3時頃から起きて仕事をしています笑)、  
そして、週に2回の早朝ゴルフと、たまに行くカラオケが今の私のライフスタイル、元気の源です♪



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

こんにちは、磯貝です。

9月になり朝夕日毎に涼しくなってきましたね (\*^^\*)

リモートワークが増えた影響もあり

夏は通勤の負担が減った方も多いかと思います。



リモートワークをされている方は、  
汗をかきながら出社する必要がないことは良いですが、  
そのぶんパソコンの使い過ぎで目の方が疲れているように感じます。

9月28日は「パソコンの日」という記念日です。

1979年に現在のNECがパーソナルコンピューターを発売したことに由来します。

パソコンは、お仕事だけでなく、本や家具などの特別なお買い物、  
さらには毎日の食品などまでもパソコンから注文できてとても便利になり、  
かたときも離せないツールとなりましたよね。

便利な反面、現代では眼精疲労も増えており、  
ドライアイの人は3000万人とも言われています。

パソコンで目が疲れるのは、  
同じ画面にピントを合わせ続けて目の筋肉が緊張してしまう事や  
明るい画面と暗い手元を行ったり来たりすることで起きてしまいます。

眼精疲労は肩こりなど違う病気も引き起こします。

1時間パソコンを見たら10分休むくらいの気持ちで取り組みましょう。

私も長時間のパソコンを使用した後は目の疲れがひどいので、  
温かいタオルなどで休めるようにしています。

首まで温めるとすっきりしますよ♪

ぜひ健康も優先しながらパソコンのお世話になりましょう (^\_^)



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、こんにちは。  
穂積です。

まだまだ暑い日が残っていますが  
季節はもう9月なので、  
そろそろ秋の気配を感じられるようになりそうですね (\*^^\*)



二級施工管理技士  
インテリアコーディネーター  
現場監督の穂積です



日本の歴には、**和風月名**(わふうげつめい)というものがあり、  
9月のことを**長月**(ながつき)というのをご存じでしょうか。

長月は、旧暦でいうところの秋の最後の月で、  
現実では秋の始まりのようですが、歴上では秋はもう終わりなのです。

長月という名前、「何が長いの?」と思うかもしれません。

一説では、語源は**夜長月**(よながつき)と言われており、  
徐々に夜が長くなっていく秋を連想させる風流な言葉なのです。



9月には他の呼び名があり、菊が咲くから**菊月**(きくづき)、  
夜長で目が覚めてしまうので**寝覚月**(ねざめづき)、  
雨が増えるので**長雨月**(ながあめづき)なんて呼ばれています。  
この言葉通り、秋には雨が増えますので皆さまご注意くださいね。

9月上旬は特に台風も増え、気圧の変化が非常に大きくなります。  
さらにこの季節は夏の間疲れや胃腸が弱っている方がとても多いそうです。  
弱った体に気圧の変化や風、強い湿気を浴びると  
めまいや頭痛、耳鳴りなどを起こします。

特に苦手な方は立ち上がれなくなることもあります。  
今は注意が必要な季節と認識して、  
オーバーワークをしないように体の負担を減らせてあげてくださいね。  
温かいものを飲んだり、脂物や刺激の強いものを避けると影響を受けにくいようです。

ここから季節の変わり目がやってきますので、お体に気を付けて乗り切りましょう (\*^^\*)

皆さま、こんにちは。五十嵐です。

9月に入りましてもお日中は厳しい残暑が続いておりますが  
皆さま、お変わりございませんか。



さて、9月26日は「くつろぎの日」です。

これは日付の数字「926」を「くつろぎ」と読む語呂合わせによるもので  
喫茶店チェーン「コメダ珈琲店」などを展開する株式会社コメダが制定しました。

仕事で少し疲れたなと思ったとき、  
気分転換もかねてコーヒーやお茶を飲んで一息つくるとリラックスできます。  
長い間、緊張した状態のまましていると、  
結果的に仕事の効率も下がってしまうようです。  
たとえ短くてもリラックスできる時間を意識してつくることは、  
とても大切だと思います。

たとえば、深呼吸をするだけでもリラックス効果があるようです。  
人は緊張した状態だと自然と呼吸が浅くなり、  
逆に休息している状態だと呼吸が深くなるそうです。

深い呼吸では、回数が少なくてもたくさんの酸素を体内に取り入れることができるため  
肺や心臓に負担をかけることなくリラックスできることが分かっています。

また、伸びをすることにもリラックス効果があるようです。  
パソコンに向かって仕事をしていると長時間にわたって同じ姿勢でいることになり  
ときどき伸びをすることは、首や肩、背中が凝ってしまうのを防ぐことにもつながります。

忙しくしていると精神的な余裕がなくなったり、  
疲れが取れなかったりしてしまいますよね。  
心身が健康でなければよい仕事もできません。  
ぜひ、忙しい中でも適度に休憩を取り入れ、  
心と体をリラックスさせてあげてくださいね (\*^^\*)



住宅ローンアドバイザー  
自然災害鑑定士  
火災保険募集人  
Web 担当 五十嵐より

