

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

2015年8月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 元気に残暑を乗り切ろう！

一昔前までは、冷房をかけて寝ると「風邪を引く」「お腹が冷える」と言われ、クーラーをかけないで寝ることが多かったと思います。

しかし、毎年のように最高気温が更新され、最近ではもうエアコンをつけずに寝ることとは難しく、無理をすると熱射病になったり、睡眠不足になったりしてしまいます。

夏バテになると全身の倦怠感とだるさで、夏風邪をひきやすくなります。エアコンを効果的に使用するなどの対策をし、元気に夏を乗り越えられると良いですね。

### 日常生活でできること

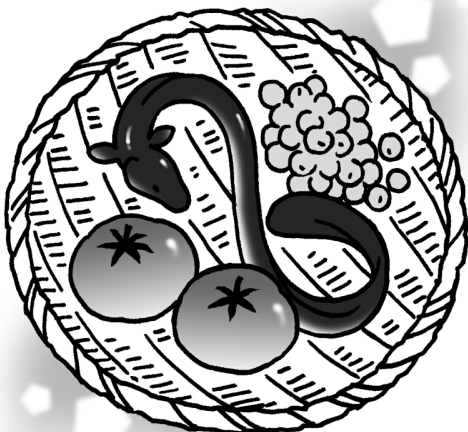
長時間屋外にいると、汗をかきすぎて身体の水分量が減ることがあるので、水分補給をまめにしましょう。また、室内にいても温度や湿度が上

がりすぎないように冷房の調節をしましょう。首にひんやりしたタオルを巻くと、首が冷えて気持ちが良いです。専用の商品には、水に濡らすタイプや保冷剤をいれるタイプなどがあり、100円ショップ等で安価なものを手に入れることができます。また、夏はシヤワーだけという方も、時間があるときにはなるべく湯船につかりましょう。自律神経の乱れを取り戻し、リラックスのできるので熟睡することができます。

### 食事で元気になる

夏バテ対策としてよく話題に上がるのがウナギ。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>は、「体内で糖質をエネルギーに変える働き」をします。糖質ばかりを大量に摂ってしまうとビ

タミンB<sub>1</sub>が不足してしまうことがあるので、注意してください。その他にも疲労物質といわれる「乳酸」の蓄積を予防します。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な食材は、豆腐、納豆などの大豆製品、トマト、枝豆、豚肉などです。食欲がないときには、トマトをお勧めします。はちみつをかけて食べると美味しいので、試してみてください。また、クエン酸を豊富に含むレモンや梅干しや酢も疲労回復の効果があります。夏バテ防止には効果的です。毎日の食事に取り入れて健康な生活を送りましょう。



# 健康そうだん室

## 顎関節症

### 近年は若い女性に急増中

#### 顎関節症の三大

症状として、あごが痛い、口が大きく開かない、あごがカクカク鳴る、があります。自然に治るものから重症の場合は手術を行うこともありま

#### ●顎関節症の原因

す。仕事はもちろん日常生活を送るにも苦しい状態に陥る人が少なくありません。

一番多い原因はあごに悪い癖と悪い姿勢です。他には噛み合わせが良くない、精神的なストレス、ぶつかるなどの外傷や他の病気によるものがあります。

あごに悪い癖とは、例えば

歯のくいしばりや歯ぎしりの

ことで、あごにもものすごい負担を掛けるだけでなく、歯へのダメージも相当です。ストレスは筋肉を緊張させるので、くいしばりにつながり、睡眠時の歯ぎしりを引き起こしたりします。また上下の歯のかみ合わせが良くない、どちらか一方の歯だけで咀嚼するのもいけません。寝る姿勢としてうつぶせ寝や頬づえをつく癖、猫背も原因になります。

#### ●主に6つの治療法

①顎関節症の原因になるブラキシズムや悪い癖を本人に自覚させて、止めさせるように意識させる。

②痛みを和らげるために患部をホットパックで温めた

り、冷やしたりする。

③あごを動かす運動をして口がよく開くようにする。

④専用のマウスピースを着して、歯ぎしりやくいしばりなどで起こるあごの関節や筋肉の負担を軽くする。

⑤痛みが強いときには薬で炎症を鎮め、筋肉が凝り固まっているときには筋弛緩剤を用いる。歯ぎしりや食いしばりを抑えるため入眠剤、抗不安薬、抗うつ薬を使用することもある。

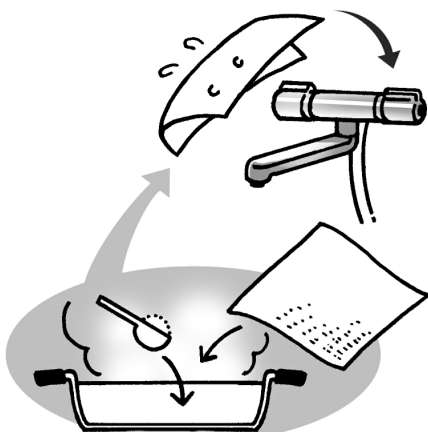
⑥以上の治療で改善されないときは、外科的手術を行う治療法もあります。



## 家事の知恵

### 浴室の汚れを徹底的に落とす方法

水垢でウロコ状になった鏡や蛇口部分は、クエン酸を少量溶かしたお湯にペーパータオルを浸し、水垢部分に貼りつけ数時間置いた後軽くこすります。排水口は、髪の毛などのゴミを取り除き、重曹をふりかけ酢を流します。重曹と酢が反応して泡立ち、汚れが浮き上がるので、30分置いた後シャワーで流します。床、壁などの黒カビは、カビキラーなどを吹き付けラップでぴったりと覆い、半日以上置いた後シャワーで流します。ゴムパッキンの黒カビは、塩素系漂白剤と片栗粉を混ぜて練りペースト状にしたものを黒カビ部分に塗りつけ、30分置いた後シャワーで流します。天井はカビキラーなどを吹き付け、半日置いた後、柄の長いワイパーなどでこすりシャワーで流します。



# かんたん レシピ

## 豆苗と豚バラの和え物

β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含んだ豆苗とビタミンB、コラーゲンを多く含んだ豚バラの和え物をご紹介します。どちらも通年、スーパーで手に入り、安く買える食材です。健康にもよく、沢山食べてもローカロリーなのが嬉しい一品。豆苗はえんどう豆の若葉で、しゃきしゃきとした食感が特徴です。一度買えば簡単に育てられ再収穫もできます。



### 材料



【4人分】

- ・豆苗……………1袋
- ・みりん……………小さじ0.5
- ・豚バラ肉……………100g
- ・和風だしの素……………少々
- ・めんつゆ……………大さじ1.5
- ・一味唐辛子……………お好みで

①鍋にお湯を沸かしている間に準備をします。豆苗は根元より2cm上から切ります。切ったら3cm幅にそろえて切っていきます。

豚バラも3cm幅に切りそろえます。

②沸騰したお湯に豆苗の茎の部分から先に茹でます。すぐに他の部分も入れ、緑色が濃くなったらお湯から上げます。

③次に同じお湯で豚バラ肉も茹でます。固くならない程度に茹でましょう。

④水気を切った食材に調味料（めんつゆ、みりん、和風だしの素）を加えて、ざっと混ぜ合わせます。

⑤器に盛り付け、一味唐辛子をかけてできあがりです。

#### 【ワンポイントメモ】

豆苗を和え物などに使う場合、茹でる時間は60秒程度がベストです。よりシャキシャキの食感を好む場合は45秒程度で。



### ビューティー サロン



### 長持ちのコツ！セルフジェルネイルの基本

ジェルネイルは、水飴のようなとろみのあるジェルを爪に乗せ、専用のUVライトで固めて作ります。最近ではライトやジェルの品質も上がり、自宅でお手軽に出来るようになりました。長持ちさせるポイントは、ジェルを塗る前の前処理です。まず、爪の表面のデコボコやゴミをファイルでキレイに。あまり削りすぎると爪を痛めてしまうので、少しで大丈夫。長さを整え、表面のツヤを消す事で密着しやすくなります。削りカスや手を洗った場合の水分、手に付いていた油分はエタノールでしっかり拭き取りましょう。コットンにしみこませて1本ずつ丁寧に。ここまでは面倒でもがんばりましょう。



# マナーの壺

## 敬語の使い方「二重敬語」

敬語を上手に使いこなせる人って素敵ですね。ただ、知らず知らずのうちに、より丁寧な敬語を使おうとして二重に敬語を使ってしまうこともよくあることです。中でも、「れる」や「られる」という言葉を使う場合は注意が必要です。例えば「お帰りになられる」という言葉は「お帰りになる」という尊敬語に「られる」という尊敬語を重ねた二重敬語に当たります。他にも、よく使いがちな二重敬語に「ご覧になられる」、「お戻りになられる」、「お召し上がりになられる」などがあります。これらの言葉を正しく使うなら、それぞれ「ご覧になる」、「お戻りになる」、「召し上がる」と表現します。敬語を使うときは、過剰になりすぎないように注意しましょう。

### 「れる」「られる」に注意

ご覧になられる ×



ご覧になる ○



## 社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十七年 盛夏

来週はいよいよお盆休みですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

### ～夏季休業のご案内～

8/13（木）～8/16（日）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 は通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846  
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房