

(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

2016年4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)

## 心の病気になる生活習慣

### 早寝早起きの実践

心の健康を維持していくために、まずは良い生活習慣が大切です。特に重要なのは毎日同じ時間に起きること。たまに寝るのが遅くなったとしても朝は同じ時間に起きるようにはします。生活が夜型になると余計なことを考える時間が多くなり、マイナス思考に陥りやすくなる場合があります。ネガティブな思いは早起きで解消しましょう。

早起きしたらカーテンを開けて日の光を浴びます。光を浴びることで感情をコントロールするセロトニンが分泌され、心の病気になるにくくなります。天気が悪い時でも、朝は必ずカーテンを開けて一日をスタートさせましょう。

### 食事と運動の必要性

よく噛んでゆっくりに食べる

ことで脳の活性化を促します。早食い大食いはせずに腹八分目を心がけましょう。食べ過ぎると眠くなり集中力がなくなります。そのまま寝てしまうと、起きた時にだらしのない自分に自己嫌悪に陥って、自分自身を責めてしまいがちです。

また、生活の中に運動を取り入れ、毎日30分から1時間程度の運動を続けることも大切です。運動を行うと脳内物質が活性化し、ストレスを軽減させ、幸福感を感じやすくなると言われています。

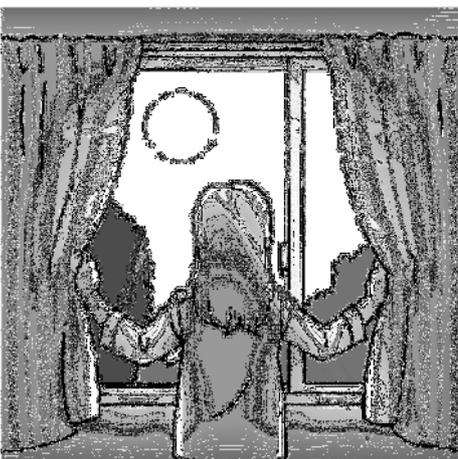
### 我慢しないことが重要

普通に生活している以上、嫌なこと全てを拒否するのは難しいことですが、できることはいくつもあります。料理を作るのが苦手な場合、たまにはシトルトや惣菜にする、

週に一度は外食をするなど、息抜きの時間を作りましょう。掃除が苦手な場合は見えるところだけ軽く掃除する、毎日していたのを週に3日にするなど、手抜きをすることも効果的です。

人付き合いもかなりのストレスになる原因です。苦手な人からの連絡は無理に返さない、近所付き合いは挨拶程度に留めてもいいでしょう。

また、理不尽なことは我慢せずに言いたいことを言えるというのも大切なことです。少しずつ言いたいことを出していきましょう。



# 健康そうだん室

## 水ぼうそう

### 感染力の強い水痘帯状疱疹ウイルス

水ぼうそうは、春先から初夏に子供を中心に流行するウイルス感染症です。感染力が非常に強く、空気感染します。感染から皮膚症状の発症までの潜伏期間は

14〜21日です。

水ぼうそうは治癒してもウイルスそのものは神経系に潜伏します。潜伏したウイルスが宿主の免疫機能低下に乗じて再活性化することを帯状疱疹といっています。

#### ●症状と診断

皮膚症状が始める1、2日前に発熱と食欲不振がみられます。その後かゆみを伴う

発疹が顔面から始まり、体と手足に広がります。発疹は赤いぶつぶつからすぐに水疱となり、膿疱となります。3、4日でピークとなり、7〜10日でかさぶたになります。

大人では約20%が肺炎を合併します。子供ではまれに中枢神経系の症状を合併します。患者の症状と生活環境の聞き取りで容易に診断が下されるので、一般的に検査などは行われません。

#### ●治療と予防

子供（学童期）の場合は対症療法として、皮疹にフェノール・亜鉛華リニメントを塗り、基本的に経過観察だけを行います。また、かきむしる

ことによって傷になることを防ぐために爪を短く切るよう

にします。子供の解熱にはライ症候群をさけるためにアセトアミノフェンを使用します。大人と乳幼児の発症のうち、重症例にはアシクロビルかファムシクロビルを使用することがあります。水痘生ワクチンは予防効果が高いとされています。

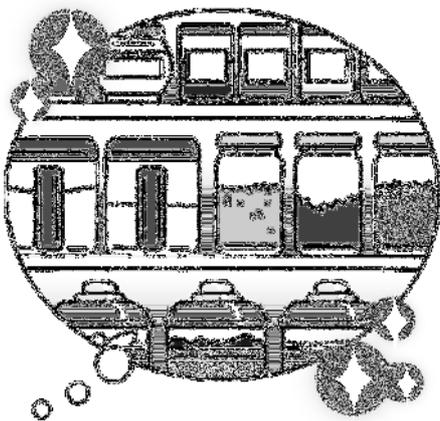
他の水ぼうそう患者と濃厚な接触があり、発症が強く予想される場合（例えば、兄弟が発症した場合など）には、アシクロビルの内服によって予防効果が期待でき、発症しても症状が軽度で済むとされています。



## 家事の知恵

### やる気の出る片づけ方

片づけは、やる気9割、テクニック1割です。ズボラ、片づけようとしても力が出ないなど、なかなか行動に移せないことが多いですね。やる気を出すには、目標をすることです。片づけが上手な人は、キッチンを使いやすくしたい。用途ごとたくさん洗剤を使用しているけれど節約したい。狭い部屋だけど快適な空間を作りたいなど、片付け自体ではなくて、その先の状態を想像し、楽しんでやれることを目標にしています。欲張らずに、手始めは目標を低く設定しましょう。記録を残すことでもモチベーションが上がります。ノートやスマホのメモを活用します。アメブロに記事を書くのもいいかもしれません。ブログを見たヒット数の分析を見るとやる気が湧いてきますよ。



# がんばらん レシピ

## 鶏肉のハーブパン粉焼き

鶏肉は高タンパク低カロリー、しかも値段もお手頃という主婦に嬉しい食材です。鶏肉にしっかりハーブの下味をつけて、ヘルシーで満足感あるメインディッシュに。急な来客や時間のない時でも簡単に作ることができるレシピです。油で揚げず、オーブンも使わず、キッチン用ビニール袋1つとフライパン1つでお手軽に準備と後片づけができますよ。



### 材料



【4人分】

- ・鶏肉むね肉……………2枚
- ・パン粉……………1カップ
- ・塩・コショウ……………少々
- ・粉チーズ……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・オリーブオイル……………適量
- ・コンソメ顆粒……………小さじ1
- ・レモンスライス（あれば）
- ・ハーブソルト……………小さじ2

①鶏肉を仕込む。切り分ける前にフォークで穴を開けて味を染やすくする。好みの大きさに切り、塩・コショウで下味をつける。

②キッチン用ビニール袋に①の鶏肉と、酒、コンソメ顆粒、ハーブソルトを入れてよく混ぜ合わせて15分程置く。

③パン粉と粉チーズを②の袋に入れ、鶏肉をぎゅっと押しながら衣をつけていく。

④多めに敷いたオリーブオイルで揚げ焼きしていく。厚く切った場合は何度か返してしっかり火を通すこと。

⑤油を切って器に盛り付ければ出来上がり。レモンスライスを添えるとさっぱりした味でいただけます。

#### 【ワンポイント】

以前はハーブソルトといえば高いイメージでしたが、今では100円均一でも手に入る調味料となっています。様々な料理に使えるので、オススメの調味料です。



### 洗う前のマッサージでさらにつやつやの髪の毛に

丁寧に洗ってもベトつく、何となくツヤがないなど、髪の毛や地肌の悩みは尽きないもの。そこで“洗う前”に一工夫。乾いた状態の地肌を優しくマッサージしましょう。使うのはホホバオイル。1,000円位のもので大丈夫です。適量を付けてマッサージし、蒸しタオルで頭をくるんで10分放置。その後は丁寧に湯で地肌を流します。そしてシャンプーで汚れとオイルを一緒に、しっかり洗い落として下さい。毛穴の汚れを落とし、保湿をして育毛や抜け毛防止になります。トリートメントはしっかりと水気を切った後、毛先に馴染ませましょう。毛穴に入らないよう、毛先に揉み込むようにします。



## かしこい お財布



冬場は常温でOK  
(冷暗所)

## 食材の保管方法

安い物を大量に買って、使わないうちに腐らせては意味がありません。食材の保管方法を勉強しましょう。野菜の場合、野菜の特徴にあった保存をすることで、より鮮度を保つことができます。冷蔵庫に入れるべきものと室温保存できるものなど種類によって様々です。例えば白菜。保管は冷蔵庫と思っはいませんか。新聞紙に包んで立てておけば、夏場は別として2週間は十分に保存できます。横にして保存すると下の部分から傷んでいきます。使う場合は外側から一枚ずつ外して調理します。2週間程度経っても残っている場合には、カットして硬めに茹でて、水切りをしてパックなどに入れて冷凍保存することができます。小分け保存をして一度解凍したら使いきりましょう。

## 社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

4月に入り桜も咲き、いよいよ春ですね！

今年の冬は、10年ぶりにスノーボード復活したのですが、暖冬の影響でスキー場に雪が少なかった為早々とシーズン終了してしまいました…

自分が思っている以上に足の筋力が低下していたので、来シーズンに向けて、夏ぐらいから筋肉トレーニングを行いたいと思います！

さて、春はお花見やBBQ等楽しい事がたくさんあるのでワクワクしますね！

飲んだビールがお腹の肉に変わらない様、飲み過ぎ注意ですね（笑）

- 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