

(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

2019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)

## 夏の暑いから冷え症、改善のためのポイント

夏は、楽しいイベントがいっぱいですが、

でも、『今日はもう疲れた』『何もする気になれない』『こんな症状で悩んだことはありませんか?』もしかしたら、それは身体の冷えから来ている症状かもしれません。

### 冷え症の原因

夏の冷え症の原因は、主に『冷房』と『冷たい食べ物・飲み物』にあります。他には、薄着やシャワーだけの入浴・運動不足も身体の冷えに影響しています。冷え症になると、いつもなんとなく疲れしている、疲労感や倦怠感が出たり、肩こり、胃痛、腹痛、下痢、頭痛、手足のしびれやむくみなどの症状が出たりします。『冷え症』を甘く見ないで、改善策で体調を整えましょう。

### 改善のポイント〜食事編〜

食材には体を温める物と冷やすものがあります。メニューの中に

1品だけでも温かいものを組み合わせてみると、内臓の負担が軽くなります。体を温める野菜では、にんにく・生姜・蓮根・ごぼう・人参・かぼちゃなど、魚ではイワシ・さんま・鮭・かつおなど、肉類では鶏肉・牛肉などがあります。

また、夏は冷たい飲み物を飲みますが、その中でアルコールや緑茶は体を冷やします。発酵茶の紅茶などで体を温めましょう。

### 改善のポイント〜入浴編〜

夏の入浴は暑いからとシャワーだけですませる人が多いようですが、シャワーだけでは体を冷やしてしまいます。夏でも湯船に入りましょう。湯船の温度は、38度のぬるめが良く、熱いお湯はさけましょう。湯船に入ることによって血液循環がよくなり、冷え症が改善されます。

### 改善のポイント〜睡眠編〜

冷え症になると眠りが浅くなる

改善のポイント〜睡眠編〜

と言われていきます。暑くて寝付けない、なんとなく眠れない人は、いろいろな工夫をしましょう。良質な睡眠をとるには、適度な運動と適切な食事が必要です。まずは、

食事をしっかり取り軽い運動（オーキングやストレッチ）を行いましょう。また、寝る直前のスマホやパソコンゲームなどはやめ、頭の中を興奮状態（交感神経優位）としないようにし、ブルーライト画面を見ないようにしましょう。

### 改善のポイント〜運動編〜

『冷え症』改善には、筋肉が必要です。筋肉は身体を温め、脂肪は身体を冷やします。特に下半身の筋肉を鍛えると冷え症が改善されます。



# 健康そうだん室

## ラジオ体操の 効能

### 子どもから高齢者まで行える万能運動

戦争の遂行を図ることをスローガンに取り組まれた時期もありました。

また、骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができるとされています。

戦争が終わっても愛称の「ラジオ体操」がそのまま定着して、子どもから高齢者まで気軽に取り組むことのできる健康増進策として活用されているのです。

●ラジオ体操を行うタイミング  
ラジオ体操はよく考えられている体操で、ラジオ体操第1でも第2でも、しっかりとときびきび体操をすれば、うっすら額に汗をか

きながら、夏休みにカードを持って家の近くの公園に向いたものですが、最近はそのような光景もあまり見られなくなっています。

#### ●ラジオ体操の効能

平成12年に日本体育大学の浅岡直美さんがまとめた「ラジオ体操についての考察」という論文によると、ラジオ体操の効果について、二三種類の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使

くぐらい運動量のある体操です。場所も時間も問わないのがラジオ体操のいいところです。特に身体の節々が痛かったり、肩こりや腰の痛みがある場合は

定したもので、当時はテレビしかありませんでしたから通称「ラジオ体操」と呼ばれることになりました。

用しない筋肉や関節、骨に影響を与える。特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、

肩こりや腰の痛みがある場合はストレッチ効果も増進できる入浴後のラジオ体操をお勧めします。

●ラジオ体操の歴史

実はこのラジオ体操、歴史は古く、当時の通信省が昭和3年に制定したもので、当時はテレビしかありませんでしたから通称「ラジオ体操」と呼ばれることになりました。

●ラジオ体操の歴史  
本当の名前は「国民保健体操」という名称で、昭和3年以降は日本国内が次第に戦争体制に向か

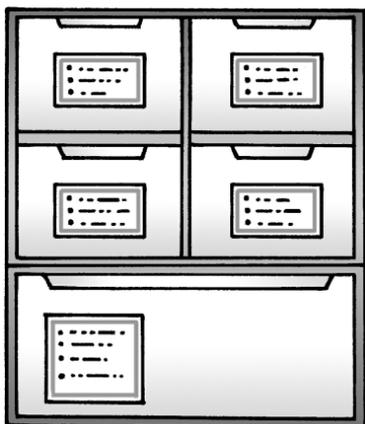
●ラジオ体操の歴史  
かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができ



## 無理をしない掃除と片づけ（標示が大切）

前の大掃除の時に、確かこの箱に入れたはずだけど入っていない、どこに入れたのかな。あのPDF、このファイルに入れたと思ったけど見つからない。日常で一番無駄な時間を使うケースです。このような場合、大体、急いで必要なものだったりして、パニックになって、搜索する時間もかかってしまいます。こんなことを無くすためには、整理する時のひと手間が大切です。認知症じゃなくても、人間は忘れやすい生き物です。忘れることを前提に、整理をしたら書いておきましょう。メモでもいいですけど、そのメモの置き場所も忘れそうですから、整理して入れた容器や箱に直接書くことをお勧めします。あとで読み返して分からないような書き方は避けましょう。忘れてしまった自分が読むことを想像しながら書いておきましょう。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ

## 夏野菜のオーブン焼き

野菜が苦手な人でも、たっぷりペロリと食べられるレシピです。たくさんの野菜もミートソースとチーズでラザニアやピザテイストのお料理になります。しかも切って軽く炒めるだけ。あとはオーブン任せでレストランメニューの様な一品ができます。これにバターでご飯を炒めてパセリなどをふりかけたバターライスを添えれば、食事ももう完成ですね。



### 材料



【4人分】

- ・ 玉ねぎ …… 2 個
- ・ トマト …… 4 個
- ・ 茄子 …… 4 本
- ・ 油 …… 適宜
- ・ ピザ用ナチュラルチーズ (とろけるタイプ) …… 280g位
- ・ ミートソース(2人分入り) …… 2 袋
- ・ 乾燥バジルorパセリ …… あれば適宜
- \* \* \* \* \*
- \* \* \* \* \*

- ①玉ねぎの皮をむき、半分に切ったら薄切りにする。
- ②トマトと茄子を洗う。茄子を横にして5ミリ幅に切る。トマトはヘタを取り、縦半分に切ったら5ミリ幅に切る。
- ③オーブンを250度で予熱のセットをしておく。
- ④フライパンを熱し、油をまんべんなくひく(サッと炒めるだけなので、テフロン加工などのフライパンならひかなくても良い)。
- ⑤玉ねぎを炒めしんなりしてきたところで、トマトと茄子を入れ1～2分炒める。茄子は飾りでも使うので、形がくずれない程度にする。
- ⑥飾りで使う茄子を予めよけておく。器の大きさにもよるが、1人分あたり5～6枚程度。
- ⑦器に油をキッチンペーパーなどにつけてうすく塗る。
- ⑧そこに炒めた⑥以外の玉ねぎ、茄子、トマト、をいれる。
- ⑨⑧の上に1人分あたりミートソース1人前、チーズの順にしく。最後によけておいた⑦を飾りでのせる。オーブンで15分程度焼いたらお好みで乾燥バジルかパセリをふりかけて完成。



### ビューティー サロン



### 万能キャリアオイル～マカデミアナッツオイル編～

浸透力の良さから「消えてなくなるオイル」と言われているマカデミアナッツオイル。アンチエイジングからUV対策まで使える便利なオイルです。マカデミアナッツオイルには、加齢とともに失われる「パルミトレイン酸」という成分が入っています。これは別名「若さの脂肪酸」とも言われるほど、アンチエイジングに優れます。

肌のあれや炎症を鎮静させ、保湿効果があり、紫外線から皮膚を保護してくれます。モノ不飽和脂肪酸類を含むトリアシルグリセロールが大半を占める構成になっているため酸化にも強いので、日焼け止めとして使いやすいオイルです。ハンドケアにも有効で、特にあかぎれやひび割れにいいと言われ、うるおいのある手にしてくれます。



## 暮らし 空間術



# 犬の熱中症対策

人間ばかりでなく、大切なペットにも熱中症の恐れがあることをご存じですか。特に外で飼っている犬は、照り付ける暑さの中を耐え続けなくてはなりません。また、暑さの中を散歩させることによって犬は熱中症にかかってしまいます。汗をかかない犬たちは、体温をうまく調節できないため熱中症になりやすいともいわれています。

室内犬の場合は、エアコンで28度程度に設定した部屋の中で過ごさせてあげましょう。お留守番させる時は、間違ってもエアコンを切って締め切った部屋にそのまま、なんてことのないように。屋外犬は、できるだけ日陰の多い場所で生活させてあげましょう。そのためにはよしずなどで陰を作ってあげることが効果的です。また、飲み水は絶対に切らさないように。小さな器だと足りないばかりか、水が熱くなってしまうことあり危険です。

## 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。

令和元年 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～

8/10（土）～8/15（木）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/16 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
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房