

(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

2013年7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

高齢者の交通事故を防ぐには

高まる65歳以上交通事故死者数

交通事故による死者数は年々減少傾向にあります。その一方で、死者数に占める65歳以上の高齢者の割合は年々高くなっています。2012年は交通事故で亡くなった方の約半数が65歳以上でした。これは過去最悪です。

高齢者の交通事故死者のうち、最多が歩行中でほぼ半数、次いで自動車乗車中、自転車乗車中の順になっています。高齢者の交通事故対策には、本人だけでなく、周囲の人たちの理解と注意が重要です。

意識と行動のミスマッチ

高齢者が遭いやすい交通事故にはいくつかの特徴があります。背景には体力や判断力の低下など、意識と行動のミスマッチがあります。

例えば「青」信号で横断歩

道を渡り始めたのに途中で「赤」に変わってしまった、事故に遭ってしまふことがあります。高齢者本人は青のうちに渡りきれぬつもりですが、実際に歩く速度は本人が思っているよりも遅く、時間がかかってしまったためです。

また、道路を横断しようとしたとき①左から来る車に気づいて一旦立ち止まる②路地から出て来た別の車に気を取られる③その車が通過したのに安心して①の車のことを忘れる④そのまま道路を渡ってしまい①の車にはねられる—というケースです。体の衰えだけでなく情報を処理する力も落ちることから事故に巻き込まれやすくなります。

高齢者の服装には反射材を

運転中の事故も増えています。高齢ドライバーによる死

亡事故の原因で多いのは、アクセルとブレーキとの踏み間違いや安全確認を怠ることなどです。歩行時と同じく、止まれると思ったポイントで停車できない、一つのことに関心を取られ、他の情報を見逃すことが響いているようです。

こうした特徴を理解し、一般の運転者は高齢の歩行者を見かけたら減速や一時停止をするなど、やさしい運転に心がけることが大切。

ドライバーの目に付きやすい服装や反射材を身に付けさせるなど、家族や周りの人の見守りも事故を防ぐのに有効な手立てです。



健康そうだん室

ドライマウス

唾液量を増やす心がけが大切

ドライマウスは日本語で「口腔乾燥症」と呼ばれます。その名の通り口の中が渇く病気です。ドライアイと同じく、昔にはなかった生活の変化によってもたら

(そしゃく) 回数の減少といった社会的背景が関係していると考えられています。ファストフードなど軟らかいものばかり食べる生活もドライマウスの引き金になります。

●唾液分泌量の低下が原因

ドライマウスの直接的な原因は、唾液の分泌量の低下です。主な症状には、

- ・かぜなどの感染症
 - ・胃炎や食道炎
 - ・誤嚥(ごえん) 性肺炎
- さらに深刻になると、全身に及び病気を招きます。

●口の中を常に潤しておく

ドライマウスの症状を和らげるためには水分摂取に努める口の中を潤すことが第一。嘔む回数を増やして唾液を多く分泌させることも重要です。

唾液力を上げるために飴やガムを噛んだり、歯磨きやうがいをごまめに行ったりすることも効果的。部屋が乾燥しないように心がけることも大切です。

された一種の「現代病」と位置づけられています。

●中高年の女性に増えている

米国の調査によると、ドライマウスの潜在患者は人口の25%にあたるそうです。この割合を日本に当てはめると約3000万人です。最も多い患者層は中高年の女性。

近年の患者増は、ストレスの増加、薬に頼る生活、咀嚼

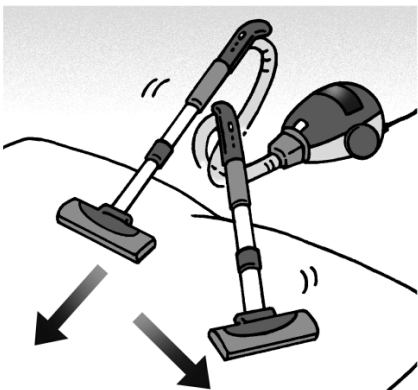
- ・口やのどの乾燥感
 - ・乾燥に伴う痛み
 - ・口の中の不快感
 - ・口の中の異物感や違和感
 - ・口臭の増加
- などがありません。

口が乾燥しているだけだから、と放置しておく、次のような病気を引き起こすリスクを高めてしまいます。

- ・虫歯や歯周病



家事の知恵



ダニはアレルギー性ぜんそくやアトピー性皮膚炎の原因と考えられているため、大繁殖する前に退治することが大切です。特にカーペットの毛足はダニの隠れ場所になるので、念入りに掃除機をかけましょう。毛足を起こすように、縦と横に十文字にかけるのがコツ。フローリングは板と板との間にたまるホコリがダニのすみかになります。このため、隙間ノズルを溝に沿うように動かして、丹念に吸い取るようにしましょう。

ダニの大好きな布団は天日干しで湿気を飛ばすように心がけましょう。天気の良い日の午前10時ごろから午後2時ごろまでの時間帯に布団の両面を満遍なく日に当てるようにします。表面のホコリは粘着シートつきローラーなどで取りましょう。

がんたん レシピ タルトタタン



木オ米斗



【4人分】

- ・りんご……………4個
- ・無塩バター……………大さじ2
- ・グラニュー糖……………大さじ2.5
- ・パイ生地……………1枚 (150g)

イギリスには「1日に1個のりんごは医者を遠ざける」という言い伝えがあります。食物繊維が豊富で、整腸作用のあるりんごの特徴を捉えたものです。今回は栄養価も高く、簡単に手に入るりんごを使った手作りのアップルパイ、タルトタタンをご紹介します。材料には紅玉がぴったりですが、青りんごやジョナゴールドなど、さまざまな品種が使えます。

①りんごは8等分に切って皮と芯を切り取っておく。

②火にかけていないフライパンの表面にバターを塗り広げ、上からグラニュー糖を全体にふり、りんごを放射状に隙間なく並べる。

③②を中火にかけ、バターが溶けて音を立て始めたらふたをする。

④りんごから水分が十分に出てきたら、ふたを外して汁気がなくなるまで煮詰める。

⑤フライパンと同じか、それ以上の大きさの平皿にホイルを張り、フライパンの上にかぶせ、皿ごとひっくり返してりんごを移す。あらかじめ皿にホイルをしておく、この後の手順でもりんごを滑らせやすく形が崩れにくい。

⑥⑤のフライパンをきれいにして火にかけ、パイ生地を置く。焼き色がついたら裏返して少し膨らんでくるのを待つ。⑤のりんごを滑らせるようにして上にのせ、パイ皮がパリッとなるまで焼く。皿に盛って切り分け、好みでアイスクリームを添える。



ビューティー サロン



ムダ毛処理をきれいに

素肌の露出が増える季節はムダ毛をきれいに処理しておきたいもの。今回はカミソリで手軽にできる方法をご紹介します。

■入浴して肌を清潔に＝ムダ毛の処理は肌を清潔にしてから行うのが鉄則。処理は浴室で体を洗ってからにしましょう。湯で肌が温まることで肌と毛が柔らかくなり、そりやすくなります。

■毛の流れに沿って動かす＝足や腕の処理はカミソリを毛の流れに沿って動かすのが基本です。同じ場所に何度も刃を当てると肌に負担がかかるので、ゆっくり丁寧にそるようしましょう。

■脇の下はひじを上げて＝脇の下はひじを上げると平らになりそりやすくなります。刃は中心部から放射状に動かして。



マナーの壺



お中元には礼状を

お中元のシーズンは一般的に7月1日から15日までですが、地方によって違いがあります。お盆を8月に行う地方では8月の1日から15日までに贈る場合が多いようです。これらの期間に遅れたときは「暑中御見舞い」と表書きをして贈り、立秋を過ぎたら「残暑御見舞い」として贈ります。

お中元にお返しは無用とされています。ただ、配達で届けられたものには、できるだけ早く礼状を出すのが最低限のマナーです。礼状には品物に関する感謝を詳しく書くと先方に喜ばれます。お中元をいただく理由のない方から高額のものが届いた場合は丁寧に送り返しましょう。さまざまな事情でやむをえない場合には、その品物に相当する別の品物を届けましょう。

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。

日が経つのは早い物で、気が付けば7月と言う事で今年も半分が終わりましたね。

皆さんは如何お過ごしでしょうか？

私は、毎年年初めに目標を新しい手帳に書くのですが、今年の目標にしている、『資格を2個以上取る』

この目標がまだ一つしか取れていない為、

残り半年でもう一つ取れるように頑張ります。

現在フェイスブックで色々な情報を発信させて頂いておりますので、パソコンを使われている方は、是非一度

見て下さいね。『株式会社なごみ建築工房』と

検索して下さい。フェイスブックIDのない方でも

閲覧できます。

- 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>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

