

(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



2017年3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)

## 肩身の狭い妊婦達

### マタニティマーク

少子化の今、妊婦さんは、社会全体で守っていかねばならないはず。マタニティマークはそのための1つのツールであり、妊娠初期のお腹が目立たない時期に、私は妊娠しています」と気付いてもらうための物です。一般的には母子手帳と一緒に自治体から交付されます。しかし、そのマタニティマークを付けない、もしくは付けると反感をかって、かえって危ないという妊婦さんが増えてきています。

### 妊婦であることを隠す

マタニティマークをつけて電車に乗ったある妊婦さんは、周りの人から「妊婦アピールしないで」席を譲ってほしいのか」など、心無い言葉をかけられたそうです。それ

どころか、故意に足を掛けられた「お腹を蹴られた」など、信じがたい仕打ちを受けた妊婦さん達もいました。このような事態に、妊婦達は「妊婦で申し訳ない」という思いで、つわりや貧血などでつらい時期も周りに打ち明けず、やり過ごすという手段を選ぶしかないのです。

### マークを見かけたら

そもそもマタニティマークは、電車で席を譲ってという意味だけではありません。妊娠初期のお腹が目立たない時期は、何もしていかなくても、体調が悪くなることもありますが、最悪、倒れたとき、意識があれば、自分で申告できますが、そうでない時、マタニティマークがあることにより、適切な処置や対応が取れるのです。

マタニティマークを付けた妊婦に出会ったら、バスや電車なら、無理のない範囲で席を譲りましょう。助けが欲しくても我慢しているかもしれません。妊婦達が肩身の狭い思いをしているのは、安心して子供を産めません。まして、もう1人など、考えられるでしょうか。

マタニティマークを見かけたら、何ヶ月?と気さくに話しかけるなど、妊娠を隠さなくてもいいような社会を築いていくことが少子化対策としても有効です。少しのおせっかいが妊婦達を救うのかもしれない。



# 健康そうだん室

## 頸椎椎間板ヘルニア

### 椎間板の一部が外へ突出した状態

頸椎(けいつい)

は7個の椎骨(つ

いこつ)で構成さ

れており、椎骨と

椎骨の間には、椎

間板(ついかんば

ん)と呼ばれる軟

骨があります。

椎間板は椎骨間で衝撃を吸

収してクッションのような役

割をしますが、この椎間板が

神経の方に飛び出した状態が

椎間板ヘルニアです。

頸椎は重い頭を支えている

上に、衝撃に弱く、加齢によ

る筋力の低下などのさまざま

な原因でヘルニア(本来ある

べき場所から飛び出す状態)

を発症しやすくなります。頸

椎は日常的によく動かす場所

であるため、頸椎内のクッシ

ョンをする軟骨が磨り減りや

すく、それが神経に触れて、

痛みを生じさせます。

●症状は？

頸椎の神経が圧迫される

と、手足のしびれや痛み、脱

力などの神経症状がでます。

手足の先端に行くほど強い

しびれが、両側または片側に

起き、上肢では、握力低下や

手指の細かな動作に障害が現

れます。筆記しにくくなっ

り、衣服のボタンの留め外し

が難しくなったりする巧緻運

動障害、さらに筋力の低下も

起こります。

下肢では、スムーズな歩行

が困難になります。歩幅が狭

く、階段の昇降がしづらくな

ったり、さらに症状が進むと

さまざまな運動麻痺や尿失禁

が発生したりします。

●治療法は？

手足のしびれや脱力が進行

しつつあり、画像検査によっ

ても異常が認められれば手術

を検討します。

そこまでひどくない場合は

保存的治療を行います。頸椎

カラーを装着して頸部の安静

をはかり、消炎鎮痛薬やステ

ロイド薬などによる薬物治療

が中心になります。痛みがひ

どい場合は、局所麻酔薬を注

射する神経ブロック療法を行

うこともあります。



## 家事の知恵

### 冬の終わりに正しい本革ブーツのケア方法

冬の間にお世話になった本革ブーツ。翌シーズンにはカビが生えていた、なんてことはありませんか？ 丁寧なケアをしてから収納しましょう。まずはブラッシングして細かな汚れやほこりを取り除きます。できれば動物の毛を使ったブラシがおすすめです。次に熱めのお湯に湿らせたタオルをしっかりと絞り丁寧に表面を拭きあげます。そのあと、靴の中や外をしっかりと乾燥させましょう。そして革靴用のオイルなどでコーティングして仕上げます。型崩れしないように、シューキーパーを使用するとよりいいですね。また備長炭をブーツ内に入れると、臭い防止、湿気防止にも役立ちます。備長炭はしっかりと布や靴下などで包まないと黒い汚れが付くので注意してください。



# がんたん レシピ

## ひじきの炊き込みご飯

ひじきは、鉄分やカルシウムの含有量が多く、女性の貧血予防や小さな子供の栄養強化におすすめの食材です。

煮物などの副菜では食べてくれない、というお子さんでも炊き込みご飯にするとパクパク食べてくれること間違いなし。大豆入りの缶詰を使用しているので、大豆の栄養も同時に摂取することができます。おすすめのレシピです。



### 材料



【4人分】

- ・ひじきと大豆の缶詰…1缶
- ・人参……………1/2本
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・だしの素……………1包
- ・みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ2
- ・ごま油……………適宜
- ・米……………2合
- ・炊飯用の水…2合用の分量

①米をとき、炊飯器に2合分の米、水を入れておく。

②人参は皮をむき、食べやすい大きさに薄く切る。

③熱したフライパンにごま油をひき、中火で人参から炒める。

④人参が少し柔らかくなってきたら、ひき肉を加えて炒める。(ひき肉がくっついて固まってしまうように菜箸で混ぜながら炒める)

⑤人参とひき肉に火が通ったら、ひじきと大豆の缶詰を加えて混ぜる。

⑥弱火にして、だしの素、みりん、砂糖を、醤油を加える。

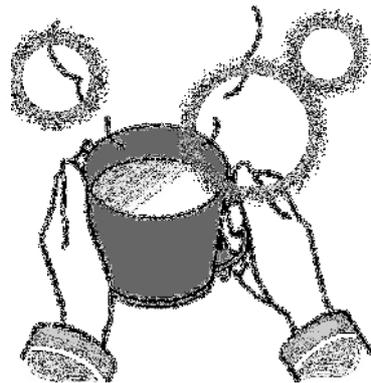
⑦火を止めて炊飯器の中に具材を加える。

⑧炊飯器にセットし、炊飯スイッチを押す。

【ポイントメモ】ご飯が炊きあがったら、一度全体的によく混ぜることで味が整います。仕上げにごま油を加えて混ぜると、風味が格段と良くなります。



### ビューティー サロン

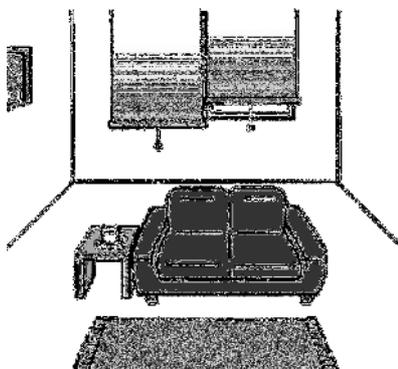


## 美容のために睡眠の工夫を

美容に睡眠は重要な要素ですが、忙しくてまとまった睡眠時間を取れない方もいれば、ストレスで眠れない、なんて方も。寝付きが悪くて疲れが取れない、という方にお勧めなのが飲み物による安眠効果。ホットミルクやハーブティーは効果が穏やかなので、睡眠薬に頼るのは怖いという方にも使いやすいです。ホットミルクにはハチミツを入れるとストレス軽減効果も。ハーブティーはカモミールが比較的手に入りやすいですよ。眠る時間が思ったように確保できない方は、仮眠を取る習慣をつけるといいでしょう。10分ほどの仮眠でも十分効果があります。集中力も回復しますのでお仕事にも効果的です。



## 暮らし 空間術



## お洒落なインテリアにするための色使い

家具や家電の色を工夫することでお洒落な部屋を作りましょう。家の内装に暗い感じの色を使いシックな雰囲気であれば、家具に明るい色を使うとバランスのとれたインテリアに仕上がります。逆に内装が明るい感じになっていたら家具類に暗めの感じの色合いを使えばバランスのとれたインテリアになります。暗めの内装に暗い色を使うとただの暗い部屋になってしまいますが、家具や家電を置く場所によって暗い雰囲気をお洒落にすることもできます。暗い家具を光の当て方で明るく見せるのも技の一つです。家電製品だけ一色で揃えるのもまとまりのあるお部屋になります。すべての家電製品を赤などで揃えると色使い上級者と思われるかもしれません。

## 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。

3月に入り、昼間はだいぶ暖かくなりましたね。日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、一番体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

以前に国家試験の事を書かせて頂いたのですが、無事合格する事が出来ました！これで1級建築施工管理技士になる事が出来ました。

学生の頃より今の方が勉強していますね笑  
なので、子供達には大人になって苦労しない様しっかり勉強する様に言っていますが、僕と一緒にたぶんしないでしょうね笑

今月は3男の幼稚園の卒園があり、うれしい反面少しさみしいですね

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

