

(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6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

介護離職の現状は？

増加する介護離職

介護に専念するため、仕事を辞めなければならないことを介護離職といいます。その数なんと年間10万人にのぼると見られています。

近年、65歳以上の高齢者は、25%を超え、4人に1人の割合になります。さらに介護が必要になる年代の75歳以上では、12%にもなり、8人に1人の割合になります。

介護する側を年代別に見ると、40代、50代が多くなっています。しかし、その年代は、まだまだ働き盛りで、会社内でも重要な役割を任されている年代です。離職は会社にとっても、自分にとっても大きな痛手となります。

離職の理由は？

介護離職が増えている背景には、介護が仕事かどちらを

とるか？」という考え方があ

るためです。確かに介護に休みはなく、いつ何があるかわかりません。全て1人でしようと思うと、今まで通り仕事を続けていくのは難しいです。しかし、離職をした人の半数近くが、会社内の時短や在宅などの制度を何も利用しなかったのです。

企業側には、介護休業や介護休暇を設けることが法律で定められ、これらの休業・休暇を労働者に与えるのは事業主としての義務があります。ですが、介護はプライベートであり、企業は関係ないという暗黙のルールにより、離職に追い込まれる事態に陥っているのです。

収入の確保

介護はいつまで続くかわかりません。介護の平均は5年

といわれていますが、長い人では10年以上続くこともあるとします。そんな現状で、1番大切なのは収入の確保です。辞めてしまうと、介護が終わった5年、10年後には自分もさらに歳をとり、再就職はますます難しくなっていくと思います。収入があれば、介護サービスが受けられますし、自分にも時間の余裕ができます。

これからの時代、更に高齢化社会になっていくのは明らかです。むしろ介護しながら働くことが当たり前になっていきます。個人だけではなく、国全体で考えないといけない時期にきているのです。



健康そうだん室

肥満症

「リンゴ型」と「洋なし型」

肥満」という

言葉に敏感な人は多いかと思いま

す。運動不足や力

ロリーを多く取り

すぎる生活を続け

ると体脂肪が体の

中に多く溜まり肥

満になります。肥満症」とは

肥満によって身体に何らかの

病気や異常を引き起こす場合

を言います。

●肥満症の原因とは

肥満症の原因には食べ過ぎ

や不規則な生活などで起こる

単純性肥満遺伝、ホルモン異

常、脳の病気などで起こる二

次性肥満などもあります。

肥満のほとんどは単純性肥

満です。必要以上に食事を摂

取し、運動なども行わずにい

るとカロリーを消費できない

ため余った栄養は体脂肪とな

り肥満になります。

●2種類の肥満体型

肥満の体型には2種類あり

ます。ひとつは男性に多くみ

られる「リンゴ型」で内蔵肥

満型。もうひとつは女性に多

い「洋なし型」の皮下脂肪型

になります。

「リンゴ型」は30歳前後か

ら始まりお腹の周りに脂肪が

ついてきます。内臓にも脂肪

が溜まるため糖尿病や動脈硬

化など合併症を起こすことが

あるので注意が必要です。

「洋なし」型は20代後半の

女性に多く、ホルモンの変化

や筋力低下などが関与してい

ます。深刻な健康問題はあま

りありません。

●肥満を予防するために

肥満予防は美しい体型を維

持するだけでなく、肥満から

引き起こされる動脈硬化や糖

尿病、高血圧症など生活習慣

病を予防することもできま

す。肥満にはカロリーを抑え

栄養バランスのとれた食事療

法に効果があります。適度な

運動を行うのも大切で、食事

療法のみで痩せようとする

と体脂肪が増える原因にもなり

ます。運動は水泳やエアロビ

クス、ウォーキングなど有酸

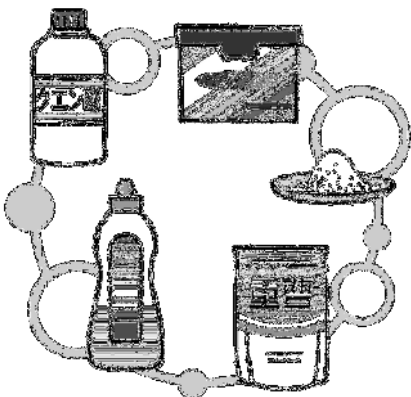
素運動が効果的です。



家事の知恵

洗濯槽の掃除をなるべく少なく済ませるコツ

つつい知らないうちに洗濯槽が臭っていること、ありませんか。この原因は、洗剤のカスによるカビの発生や雑菌の繁殖によるもの。こまめにお手入れしているつもりでも、どうしても洗濯槽の中で菌やカビは繁殖しがちです。まず気を付けたいのは、洗濯槽に汚れものを入れて放置しないこと。これだけでも菌の繁殖はすいぶん少なくなります。また、カビの発生を防ぐために洗濯槽の中を十分乾燥させましょう。特に梅雨時期は、洗濯を終えた後にタオルなどで洗濯槽の水分を拭きあげるといいですね。洗濯時に洗剤と同時に酸素系漂白剤を入れるのも一つの手。酸素系漂白剤は体への害も少なく、洗濯槽のクリーニングにも使えるのでまとめ買いしていても何かと役立ちます。



かんたん レシピ

米粉のもっちりお好み焼き



材料



【4人分】

- | | |
|------------------|----------------|
| ・ 米粉 …… 150 g | ・ お好み焼きのたれ…適宜 |
| ・ 豚肉 …… 100 g | ・ マヨネーズ……………適宜 |
| ・ キャベツ……………4分の1個 | ・ かつお節……………適宜 |
| ・ 卵 …… 1～2 個 | ・ サラダ油……………適宜 |
| ・ だし汁 …… 150 cc | * * * * * |

お好み焼きは市販のお好み焼き粉か、小麦粉を使用して作るのが一般的ですが、米粉を使うともっちりとした食感に仕上がりが、小麦アレルギーの方でも安心して食べられます。

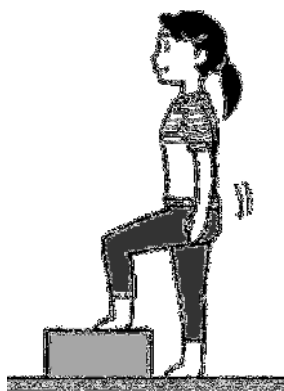
たっぷりのキャベツとジューシーな豚肉、仕上げに振りかけるかつお節の風味が食欲をそそります。疲労回復効果のある豚肉とキャベツで暑い夏を乗り切りましょう。

①キャベツを千切りにし、ざるに入れて水で軽く洗い、水気を切っておく。②大きめのボウルに卵を割り入れて混ぜる。③ボウルに米粉、だし汁を加えてよく混ぜ、生地を作る(だし汁を加えるときは少量ずつ、生地がベチャッとなってしまうように注意する)。④粉っぽさがなくなったら、千切りにしたキャベツを加えてしっかりと混ぜる。⑤熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉に火が通るまでしっかりと炒める。⑥豚肉に火が通ったら、上からお好み焼きの生地をかけて、丸い形に整える。⑦フライパンにふたをし、弱火～中火で5分ほど焼いていく。⑧生地表面までしっかりと火が通ったら、裏返して反対側も焼く。⑨きれいに焼き色が付いたら火を止めてお皿に入れる。⑩お好みで、たれ、マヨネーズ、かつお節をかける。

【ポイントメモ】ふんわりとした生地にしたい場合は、卵を2個入れると良い。



ビューティー サロン

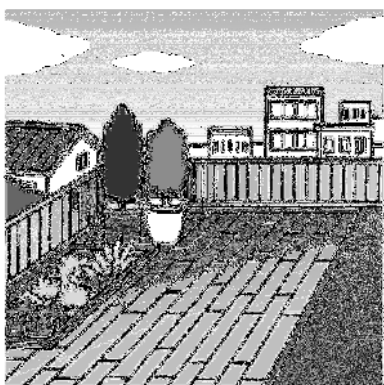


おうちエクササイズ～踏み台昇降編～

天気が悪い時や普段の帰りが遅いと、なかなか外に出て運動しようとは思えませんね。そんな時に役立つ、おうちエクササイズに踏み台昇降があります。階段があるおうちは階段で、家の中に階段がない方は雑誌などを積み重ねればできます。踏台は20 cm程の、安定感のある物を利用してください。台や階段の前に立ち、片足を台の上に乗せます。その後、もう片足を乗せ、台の上に立ちます。降りる際は、先に上った足から降りるようにしましょう。一定のリズムで行うのがポイントです。足のバランスを保つためにも、先に上る足はある程度の回数で変えてあげましょう。



暮らし 空間術



屋上を有効利用しよう

屋上の利用手段として着手しやすいのが、プランターを置いて楽しむガーデニング。郊外の住宅地なら、屋上には十分な日光が降り注ぎ、野菜なども育てやすいでしょう。そして、ウッドデッキなどを敷いてテラスのように使うのも人気です。パーゴラなどで日陰を作れば、晴れの日も気持ち良く過ごせます。夏には夕涼みのスペースにピッタリですね。

屋上にデッキなどを敷き詰めると、屋根面に日光が直接当たるのを防ぐ効果も。デッキと屋根の間に通気層ができることでも、屋根の温度上昇を抑えられます。プランターやウッドデッキを置く際は、屋上の表面の防水層を傷付けないようにしましょう。また、排水を妨げない置き方も重要です。

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

先日今年初めて、神戸空港に釣りに行って来ました！

事前にインターネットで凄く釣れているという情報をキャッチして行っただけですが、情報を鵜呑みにし過ぎました…

最近はインターネットで色々な情報が簡単に手に入る様になったので、真実の情報を見極める力が大切ですね。

美味しいアジが食べたいので、いつも行っている和歌山マリーナシティに行って来ます！！

- 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



なごみ建築工房