

(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

2018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)

## 老ペット問題

### 老犬介護の現状

ペットも歳をとり、大なり小なりの介護や手助けが必要になってきます。1990年頃は犬の寿命は8〜9年といわれていましたが、犬種にもよりますが最近では、12〜15年に伸びています。それにとともに、ペット用の薬や医療技術も新しくなり、老犬の数は益々増えることになりました。老犬とは、大型犬は8〜9歳、小型犬や中型犬は11〜12歳くらいの犬のことをいいます。人間なら65歳程度で、この頃になると、小さな段差につまずいたり、寝ている時間が多くなったり、夜鳴き、トイレの失敗などの症状がでてきます。特に夜鳴きとトイレに頭を悩ませる飼い主が多いですが、これは認知症の一種と考えられます。

### 老犬の認知症

脳細胞の死滅によって発症した認知症は基本的に治療法がありません。しかし、脳への刺激により、進行を遅らせることができます。具体的には、散歩コースを変える、知育おもちゃで遊ぶなど、新しい体験をさせることです。寝ている時間の長い場合でも、まだ立てるようなら、せひ、散歩などでストレス発散させて下さい。足腰の弱い犬は、介護用ハーネスを使うと楽に歩けます。飼い主の頭を悩ませる症状として、夜鳴きがあります。出来るだけ軽くしたいものです。対策は、夜グッスリ眠るよう、昼間に思い切り体を動かす、飼い主の見える場所に寝かせる、などがあります。認知症だけのせいではありませんが、トイレの

### 笑顔で送り出そう

失敗もひとつの症状です。人間と同じで、老いると筋力が落ち、漏らすこともあります。動物とはいえ、家族同然に暮らしてきたのですから、年老いても大切な仲間です。だからといって頑張り過ぎると、飼い主の方がまいってしまいます。人間の介護と同じで、悲しい結果にならないためにも、家族で仕事を分担し、老犬ホームや、デイサービス、訪問介護もありますので、ぜひ活用してください。介護するほど長い間一緒にいられたのだと送り出せるように・・・



# 健康そうだん室

## 高脂血症

### 食事療法や運動を心がけましょう

生活習慣病のひとつとされる高脂血症ですが、加齢に伴い起こることがあります。高脂血症は自覚症状がなく、コレステロールの値が長期

す。悪玉コレステロール値が高いと血管にコレステロールが溜まった状態になり動脈硬化の原因となります。善玉コレステロールは動脈硬化を抑える作用があり血管壁をきれいにしてくれます。

#### ●高脂血症と言われたら

高脂血症と診断されたら食事療法から進めていきます。脂肪分の少ない食事を心がけ、1日に摂取する食事の量やアルコールの量も抑えるようにします。卵黄にはコレステロールが多く含まれているので卵の摂取には気をつけましょう。魚類ではあんこ(こ)きもや鰻はコレステロールが多く含まれます。かつおやいわし、さんまなど青魚など選んで食べるようにしまし

う。また海藻類やキノコ類など食物繊維にはコレステロールを下げる作用もあるので積極的に摂ると良いでしょう。

#### ●高脂血症の予防法

高脂血症は動脈硬化症の原因にもなりますから食事や運動療法により予防するようにします。また高脂血症も進行しなければ自覚症状もないので定期健康診断を受けてコレステロールの値など把握することも大切です。アルコールや動物性脂肪は避け、先に述べた食材などを摂取するように心がけましょう。運動は無理のないよう、毎日続けることが大切です。

#### ●高脂血症とは

高脂血症とは血中のコレステロールや中性脂肪が蓄積された状態を言います。コレステロールには「LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールがありま

間続くと「黄色腫」と呼ばれる、眼の周囲や肘や膝の関節が黄色く腫れる症状があらわれます。



## 火事の原因と防止策

火事の原因の第一位は放火です。放火を防ぐには、まず、自宅の周りの片付けです。箱を積み重ねたり、物を置いたりして道路から死角になるような空間はありませんか？死角を無くすことで、放火犯に隙を与えないことが放火防止の第一歩になります。犯行時間は深夜から早朝です、家の周りではここは危ないと思うところに街灯や防犯カメラを付けるのも有効です。

マンションでは、共用場所が盲点になります。マンションでの放火防止はマンションの住民の協力が必要になります。出来る限り自治会の活動に参加しましょう。住民の活気が感じられるマンションはそれだけで放火魔からすれば最大の脅威であり、放火魔に対する抑止力になります。

## 家事の知恵



# 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最適な食材です。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。

大豆入りの缶詰めを使用して作るので、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……半分
- ・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……適宜

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人参とひき肉にしっかりと火が通ったら、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1包、みりん、砂糖を大さじ1、醤油大さじ2を加え、味を調える。

⑦火を止めて、米をといで2合分の水を入れておいた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 サロン



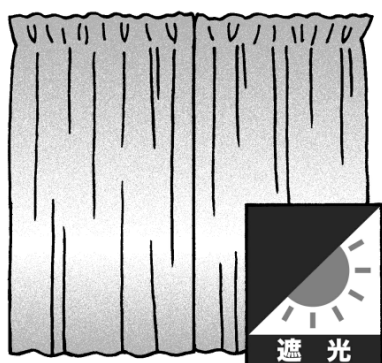
### お手軽乾燥対策アイテム～ワセリン編～

冬は皮膚が乾燥しがちです。手軽に使える乾燥アイテムで、皮膚の乾燥を防ぎましょう。ワセリンは皮膚にオイルの膜をはることで皮膚から水分が蒸発してしまうのを防いでくれるクリームです。体内の水分を保つことで肌に潤いを与えてくれる効果があります。体内に作用するわけではないので、赤ちゃんでも安心して使用できるクリームでもあります。

使用方法としては、外出前に顔や首、手など皮膚が外気にさらされる部分に付けます。外出中の冷たい外気や暖房で乾燥した空気などから皮膚を守ることができます。ワセリンを塗る前に、化粧水などでうるおいをプラスしておくのも効果的です。



## 暮らし 空間術



## 機能面から選ぶカーテン

用途別で考えると、カーテンは遮光・遮音・遮熱・調視用に分類されます。遮光マークが表示できる遮光カーテンは遮光率99.4%以上で、1級～3級に分かれます。最も遮光率が高いのは1級で、暗くて人の顔が分からないレベルです。遮音カーテンは生地が3層構造で、遮音効果のあるフィルタが中に挟まれています。普通のカーテンよりも数倍重いので、頑丈なカーテンレールが必要となります。遮熱カーテンとは、生地の裏側に金属で膜を作り、外気熱を反射させるもの。西日が強い場所などに設置します。調視用のカーテンは、外からの視線を遮りながら必要な採光を確保するためのもので、レースカーテンなどです。プライバシーが気になる現代では欠かせないものですね。

## 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。

今年の寒かった冬も終わりをつげ、3月に入り一気に暖かくなってきましたね。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。

さて、私事ではありますが2月9日に4人目の赤ちゃんが産まれました。待望の女の子です！

今まで男の子しか育てた事が無い為、少々戸惑う事がありますが、子供達も僕もメロメロです笑

将来ワガママな女の子になりそうです笑

しっかりと子育てする為に、まずは健康第一で元気よく頑張ります！

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房