

今年は天候に泣かされています。連日の猛暑が終わりに差し掛かる頃から、毎週のように台風が接近・上陸を繰り返し、9月には観測史上最低の日照時間を記録する長雨など。仕事と体調の両面でとてもダメージの大きい今日この頃です。

高橋です

私が学生の頃の夏は35度を超える日はほとんどなく、毎日の炎天下のもと運動部で過ごしていました。私は現在週末にサッカーを子供達に教えていますが、暑さ対策は重要課題で塩分・水分補給は必須ですし、気温や湿度を計測し活動を中止にする事も多々あります。日本も過酷な気象条件になったと痛感しています。普段の生活でも変わりゆく環境に順応し、また対策もしっかりとっていかなくてはなりません。お住まいの面でアイデアはしっかり皆様のニーズにお応えし、サポートしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

## 網戸修繕教室

毎年人気の網戸修繕教室、今年は募集開始2日で満員御礼!という事態になり、急遽、追加開催を行いました。

やはり技の習得は体験が一番早い。不測の事態がたくさんあるからです。下記は今回参加いただいた方の疑問です。

- ・網戸の外し方がわからない。
- ・枠の歪みの治し方がわからない。
- ・戸車の滑りが良くない。
- ・カッターはそういう使い方をするんだ。
- ・カッターは特別な物を使っているの？
- ・ゴムを切るんじゃないかと怖くて逆から切った。  
→結果、ささくれがたくさんできた。
- ・サッシを傷つけたらダメなんじゃない？
- ・網は定規を置いて切ってたから、きれいにできなかった。
- ・こんなギリギリなところで切っているの？網が外れるのが怖くてわざとささくれを残してた。

毎年開催をしていますので、皆さんのつまづくところがわかっていたつもりですが、毎回新鮮な疑問があり、そこに楽しさを感じます。もっと教室をバージョンアップしようと思います。

来年も開催しますので、是非ご参加ください。



### 参加者の感想

- ・実体験することで理解し、対応が進歩した。(YA様)
- ・とても分かりやすく教えていただき、楽しく参加できました。また、別の教室にも参加したいと思います。(TM様)
- ・網戸の取り外しを理解できた。(A様)
- ・家庭内での日曜大工、今日の参加をもとに、これから増やしていきたいと思います。今後も都合が合えば参加していきたいです。(AK様)
- ・勘所が理解できました。更に回数を重ねて技術を完全にものにします。(K様)
- ・もっと早く知っていたら良かった。(S様)
- ・今まで気づかなかった細かい点まで教えていただき、よく理解できました。他の教室も参加したいです。(K様)
- ・親切に教えていただき、ホロボロの網戸が蘇りました。家にある網戸を順次再生していきますので、できないときには宜しくお願いします。(S様)
- ・最後の網の切り方のコツがよくわかりました。(K様)

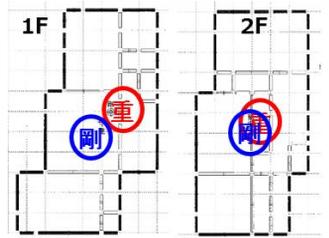
## リフォーム実況中継!

### 千葉県A邸

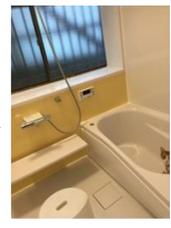
今回は中古住宅を購入した築35年の住宅改修です。

雨漏りのシミが気になったので、屋根点検をし、地震に備えて耐震診断をしました。

診断の結果、歪みが少なく建築基準法に定める最低限の耐震強度がありました。→構造計算により、重心と剛心が近いと歪みが少ないと判断します。



屋根は瓦を抑える漆喰を詰め直し、外壁塗装浴室、玄関タイル改修となりました。外壁は白→クリーム色へ変えて明るくカジュアルにしました。



浴室は、タイル張りです。冬は冷たく、ステンレスだった浴槽はすぐにお湯が冷めていました。浴室全体をユニットバスに改修し、浴槽も断熱材を装備し、保温効果を高めました。

改修をして一番喜んだのは猫ちゃん?!



玄関のテラコッタタイルは奥様の憧れでしたので、当初予定はなかったものの、このチャンスに実現させました。

# がんこな「冷え性」は温めるだけではダメ!



冷え症は根本的な原因を知らないといくら表面を温めても改善されません。自分がどの原因にあたるか検証してみましょ。

とその前に…

そもそも冷え症は、血流が良くないことが大きな原因です。

体の隅々まで張り巡らされている毛細血管は、髪の毛の1/14の細さで長さは地球2周分、50秒/周の速さで血液を循環しています。毛細血管を蘇らせ、血液をサラサラにするとたいいの冷え性は治る! そうです。

## ① 温めすぎると体は冷える

こたつ、電気カーペット、カイロ…常に体を温め続けていると体が震えて熱を生み出す力が弱くなる。たまには散歩に出て体を動かしましょう。

## ② 体の歪みが血流を悪くする

歪みのない人はいないと思います。何かしら支障は出ているものです。ですから、自分の歪みをプロにチェックしてもらい自覚することです。そしてストレッチをして体を柔らかくすること。意外にも寝返りをたくさん打つと歪みが整うそうです。

## ③ 温かい食べ物だけでは血液はドロドロ



冷やさないという観点では、加熱野菜は魅力ですが、サラサラ血液という観点では生野菜も大切。

栄養も水分もたっぷり入っている旬の野菜を食べること。体を冷やさないコツは野菜を常温にして、よく噛んで温めてから体に入れることです。

## ④ 3食/日が体を冷やす?

食べ物を消化させるのにかかる時間をご存知ですか?

果物・・・20～30分      野菜・・・1～2時間      炭水化物…8～12時間      タンパク質…10～24時間

常に体は消化のためにエネルギーを使うこととなります。消化活動のために血液が内臓に集中するので手足が冷える結果に…成長期の子供や運動をしている方には向かないかと思いますが、朝は消化の良いフルーツに、消化活動が活発になる12:00～20:00に食事をとると良いとされています。

## ⑤ 浅い呼吸が血流を悪くする

体が行動的になると、血管は縮まり、リラックスしている時は、血管が広がるという特徴があります。呼吸が浅いと、ポンプの作用が低下するので、血の巡りが悪くなります。ようするに冷え症になりやすいのです。反対に、呼吸が深くなると、血管が縮まったり、広がったりして、手足の先まで血が巡るようになります。 対策→鼻から大きく吸って、吐き切る深呼吸を日に数回しましょう。



## ⑥ 運動しないと手足の毛細血管が減っていく?!

運動は、体を温めることだけでなく、毛細血管を増やすという利点があり、反対に運動をしないと、毛細血管への刺激がなくなって細くなり、管だけの「ゴースト化」になります。運動といっても、激しい運動は、血液をドロドロにしてしまうので、冷え性の改善にはあまりむいていません。激しい運動をすると、呼吸が浅くなり、血管が収縮している状態が長く続くので、血の巡りが悪くなってしまいます。

対策→毛細血管を復活させるためには? 「その場スキップ」です。

「第2の心臓」と呼ばれる「ふくらはぎ」を使って鍛えて、血液のポンプ機能を高めてあげることが、身体全体の血流をアップさせることに繋がるといことです。

1日60回、朝20回、昼20回、夜20回と分けて行うことです。



## ひとごと 【快眠】

少しずつ夜が長くなりましたが、皆さんは良い睡眠がとれていますか? 良い睡眠は、住宅の構造や機能によって大きく変わる可能性があります。成人23人を二つのグループに分け実際に居住する住まいで、照明条件を変えて睡眠にどのような影響がでるかを実験しました。期間は10日間。寝る2時間前に過ごす部屋(主にリビング)の照度を50ルクス以下で白熱灯(赤っぽい光)に変更したグループでは、変更しなかったグループに比べ、入眠時刻・起床時刻ともに前倒しになり早寝早起きになりました。(住環境研究所調べ)

普段、寝つきが悪い方に就寝前に心掛けていることを聞くと

- ・足浴・靴下を履き体の一部を温める
- ・寝る直前に入浴する
- ・寝室の温度を適温にする

など温熱に関わることが上位を占め、照明を抑えると答えた方はごく少数でした。照明が睡眠に影響するとは思わないのでしょうか。

寝つきが悪い方や眠りが浅い方は就寝2時間前に照度を落とすことを試してみてください。

## 入浴剤の最強はゆず

何も入れないただのお湯よりも、入浴剤を使ったほうが温まります。でも、様々な入浴剤を試した結果、芯から温まり湯上がりのホカホカ感が続くのは「ゆず」! ゆずを1~2個浴槽に入れるだけで、効果絶大! 40度くらいのお湯で、少し汗ばむくらいまで入ります。ちなみに今年の冬至は12/21です。



**IDEA**  
アイデア

住まいの問題解決隊 株式会社イデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F

営業時間9:00~20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992

ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>