健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００８年　８月号

1.夏の疲れを取る快眠術とは？

毎日うだるような暑さが続きますが、秋までもう少しの我慢です。こうも暑いと夜になってもムシムシと暑くて眠れない、または、眠っていても暑くて目が覚めてしまう…。このような経験は皆さん誰でもあると思います。こんなことが毎日続くと、身体から疲れがなかなか抜けなくなり、夏バテの原因にもなります。夏バテを防ぐ為にも「快眠（良い睡眠）」を得られる方法を知りたいものです。今月号は、そんな『夏の疲れを取る快眠術』をご紹介いたします。

■ 「快眠（良い睡眠）」を得るには？

同じ睡眠でも良し悪しがあります。ただ眠れば良いというものではなく、「快眠（良い睡眠）」を得るために、次のことを心掛けましょう！

その①：エアコンを上手に使おう！

寝苦しい夜を涼しくするにはエアコンが一番手っ取り早いです。だからといって、エアコンでガンガンに冷やし過ぎては、身体に悪いことは言うまでもありません。室温は25～28度、湿度を50～60%に設定しましょう。眠くなると手足が暖かくなりますが、身体の内部の温度は低くなります。この時、手足から汗を出して熱を放散させる為、手足を露出できる半袖半ズボンのパジャマを着ると良いでしょう。室温は高くても湿度を下げれば快眠できる為、ドライ運転を上手に使いましょう。

その②：身体を温めよう！

眠りに入る前にある程度身体を温めておくと、スムーズに眠りに入ることができ、深い眠りが増えます。体温を上げる方法は、風呂に入ったり、軽い運動をするのが良いでしょう。風呂はぬるめで、夏だからといってシャワーだけで済まさないことが大切です。熱すぎるお風呂もＮＧです。

その③：気持ちの良い寝具を選ぼう！

布団は柔らかすぎると尻･背中が沈み、腰･脚が浮いてW字形になってしまいます。理想はS字形で、寝た時に2～3cmの曲がり具合がベストです。枕は、頭をのせた時布団から2～3cmと、低めの方が快眠しやすいようです。しかし、枕は好みが分かれ長年の習慣もあり、快眠できるかどうかは個人差があるので、試して自分に合ったものを選びましょう。枕も布団も素材は吸湿･放湿性の優れたものを選びましょう。快眠できる条件は、「頭は涼しく、手足は暖かく」です。

2.ルーバーのある暮らし

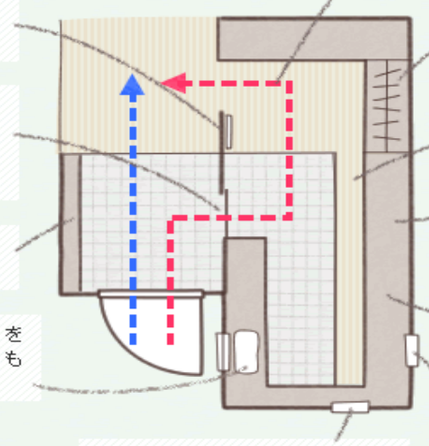
ルーバーとは、住宅の外装・内装材として使用する格子のことです。外装では、プライバシー・通風・採光の確保を目的として、都市型の住宅で多く採用され、外観のアクセントにもなります。内装では、視線をさえぎらない間仕切りとして使用されます。今回は、そんなルーバーの採用例をご紹介します。

3.シューズクロークのある暮らし

シューズクロークとは、靴や傘はもちろんのこと、ベビーカーやアウトドアグッズなどを収納する為に玄関に隣接して設けたスペースのことです。乱雑になりがちな玄関を、スッキリ保つことができます。下記にプラン例を掲載しますので、ご参考下さい。今回はシューズクロークの採用例をご紹介します。

シューズクローク を作るときのポイント

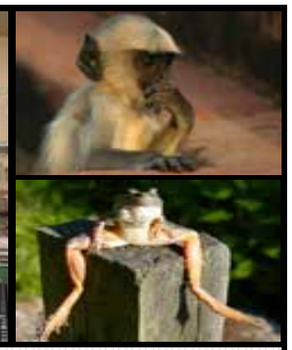
ポイントを押さえて、使い勝手の良い快適なシューズクロークを作りましょう。



※INAX製の調湿・吸着機能があるセラミックス内壁材です。

4.平成建設のスタッフ紹介 Vol.4

今月のスタッフ紹介は、工事部:山口くんです。山口くんは、常にしっかりとした仕事振りで、現場管理や段取りなど何事においても抜け目がありません。わからないことは山口に聞け！と言われるほど周りからの信頼も厚いです。



工事主任

山口 直彦

Naohiko Yamaguchi

- 資格：一級建築士
- 年齢／誕生日：28歳／3月15日（うお座）
- 身長／体重：173cm／60kg 少し太りました
- 住まい：名古屋市
- 家族：妻、長女（カワイイ0歳）
- 趣味：昼寝、丸刈り（男は黙って丸刈り！）
- 性格：まったり、天邪鬼
- 特技：弓道、ボーリング、見積書の製本

皆さん、こんにちは。工事部の山口です。
住宅の現場をメインで担当しております。
住宅は決して安い買い物ではありませんので
お客様の要望はもちろん、業者さんたちとも
相談していきながら、「いいもの」を皆様に
提供できるように頑張っています！！
4月に子供が生まれ、娘に気に入られる為に
妻に負けずに子育てに取り組んでおります。
「ママ」より、「パパ」と先に呼んでくれる
ハズです。どこへ行くにも、娘と同じ年頃の
子が気になるようになりましたが、やっぱり
私の娘が誰よりも一番カワイイです。
次回は、工事部：井上さんです。

平成建設ホームページに、社長のブログ公開中です！！

社長 雄治の自然体での気楽な日記です。平成建設ホームページ上で公開しており、ほぼ毎日更新しておりますので、どうぞご覧ください。

社長のブログ　http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

健康住宅についてお話が聞きたい方 → □ ＴＥＬして下さい　□ 訪問して下さい

今後このニュースレターが不要な方 → □ 特に送らなくていいです！！要りません

お名前		お電話	（　　）

チェックしてＦＡＸ願います

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。弊社は、健康住宅の新築のほか、アトピー・喘息で悩む方の住まいを調べてアドバイスをしたり、バリアフリー・健康リフォーム等も行なっています。本当に健康に良い家を造るために私達も本部ともども頑張りますので、よろしくお願いします。

シックハウス・健康創造住宅相談室
平成建設まで　ＴＥＬ(052)471-9541
ＦＡＸ(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可<般-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)

こだわりの健康住宅　NPO シックハウスを考える会 シックハウス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP http://www.heiseikensetsu.com