健康創造住宅ニュース

梅雨入りじめじめ真っ最中！湿気になんて負けません！

２０１５年　６月号

みなさまこんにちは！まだまだジメジメな梅雨が続いていますがみなさまどうお過ごしでしょうか？先月号では、梅雨対策を紹介いたしましたが、お役に立てましたでしょうか？
今回、紹介するものは「梅雨のだるさに効く！梅雨だる簡単解消法」というものです！やはり６月は湿気でジメジメしているため、なんとな～く体がだるい気がしてしまうのは私だけではないかなと思います(笑)なのでこの解消法を行って梅雨を乗り越えて、元気に夏を迎える準備をしていきましょう！

1. 梅雨(つゆ)だるってなんだろう？

◆梅雨に体がだるく感じるには理由がある！

梅雨だるとは、「雨の日が多いので日照時間が少なくなる」「梅雨前線で気圧が下がる」「湿度が高くなるので不快指数が上がる」など、これらの要因により人によっては睡眠リズムが崩れたり、自律神経のバランスが乱れたり、気持ちがすっきりしないといった影響を受けるのだそうです。こういった症状を「**梅雨だる**」と総称されているそうです。

◆「梅雨(つゆ)だる」のメカニズムとは？

入梅前および梅雨時期は、低気圧配置により副交感神経が優位になってしまうので、身体が**お休みモード**になってしまい、多くの人が「だるい」、「やる気が出ない」といった症状を感じやすくなります。その結果、活動量が減り「血めぐり」が悪くなります。また、気圧の低い状態は、炎症物質(発痛物質)であるヒスタミンの分泌が多くなるといわれています。
そのため、肩こり、偏頭痛、腰痛などがひどくなる人も増えるのです。ヒスタミンは、身体を緊張させる交感神経を刺激するのでストレスを感じやすくなります。ストレスを感じた身体は「戦闘モード」となり末梢血管を収縮させ、手足の先まで血がめぐりづらくなり、「血めぐり」が悪くなってしまいます。

お休みモード解消法

不調の連鎖を断ち切るために、「温め」と「肩ほぐし」が有効！？

2.「あたため」と「肩ほぐし」のポイント

June

ここでは、梅雨だる解消！「あたため」「肩ほぐし」のポイントを４つ紹介します！
①熱を発散しやすい首・手首・足首の３か所を温めること
②冷房の効いた社内や社内用にストールなど持ち歩くこと
③体の「温めポイント」(肩、首、腰回り、太もも、二の腕の裏側、ひざ裏)
④肩こりを和らげるために、こまめに身体を動かすこと
(目安は1.5～2時間に１度程度)

◆あたため編

ぬるめのお風呂に入ってリラックスし、血の巡りをアップさせることです。**適温は38度～40度**。炭酸タイプの入浴剤を活用するのもおススメです◎また、肌に直接貼ることができる「温熱シート」でじんわり温めましょう。「温熱シート」は、40度くらいの温熱により熱をじんわりと身体の奥まで届けることが出来るので血の巡りをよくします。

◆肩ほぐし編

ペットボトルを使って、手軽にできちゃいます！
手を伸ばした状態でペットボトル(500ml)の両端を持ったまま、頭の上まで手を上げます。両手を頭の上に上げたまま「10」数えましょう！
これを5回するだけで、肩・首の血の巡りが良くなり「こり」が改善されます◎

◆ツボ押し編

太衝(たいしょう)

場所：足の甲と親指と人差し指の間、骨が交わる手前
効能：イライラ ストレスに効果的
押し方：人差し指の第2関節で約5秒間押す 両足×3セット

太敦(だいとん)

場所：足の親指の爪の付け根
効能：肩こり/目の疲れ
押し方：足の親指の付け根を約5秒間つまんで、よく揉む 両足×3セット

■ 今月の社長のひとこと

先日、仲間と体力測定をしたら私の体力年齢は実年齢－５歳と出ました。ちょっと嬉しかったので、これからは－１０歳を目指して頑張ります。マラソンシーズンは終わりましたが、スポーツするのにいい季節になってきたので、皆さん健康のために楽しく体を動かしましょう。

社長:古橋雄治

◆◆◆ 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-26>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 耐震住宅普及協会　感動の住まいづくり研究会

平成建設株式会社

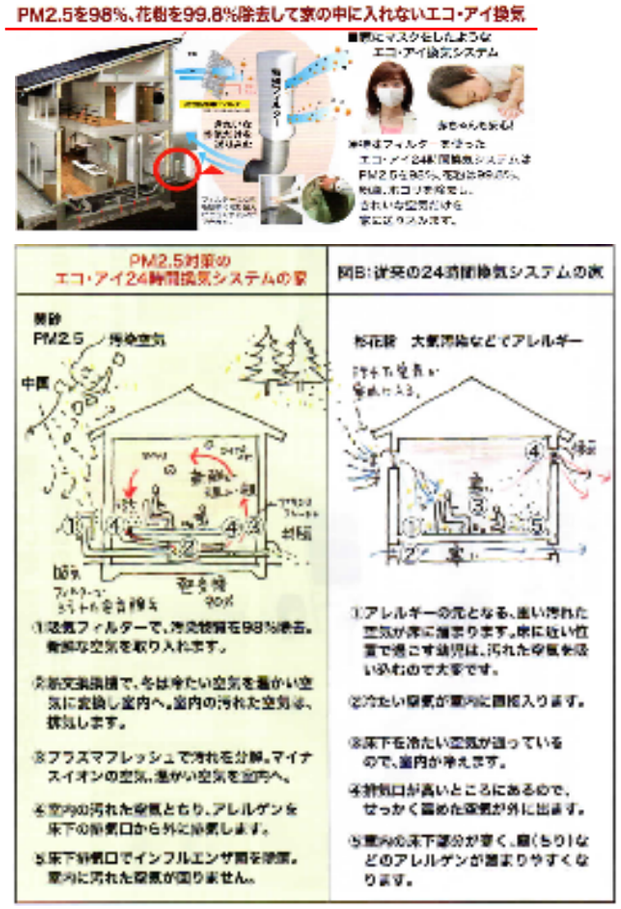
〒453-0032　名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541　FAX(052)471-2770
HP　http://www.heiseikensetsu.com

モデルハウスのここがすごい!! vol.2

◆換気する時は？

部屋の中の空気を換気するときは、窓を開けて新鮮な空気を取り入れたり、換気扇を回して空気の入れ替えをしたりしますよね。でも梅雨時期だと窓を開けるとじめじめ空気で心地悪い…。部屋の窓を閉めきったままだと、部屋の中の空気は生活をしているうちに段々汚れてしまいます。汚れた空気を綺麗にするために24時間換気設備は、設置が法律によって義務付けられています。しかし、換気をして部屋の空気を入れ替えると、温めたり冷やしたりした室内の空気をまるまる捨ててしまうことになり勿体ないです。熱交換型の換気設備であればそうした問題が大きく改善されます。
暖房機、冷房機の効率がとても良く電気代が抑えられとても省エネです◎

◆熱交換換気システムとは？



☑大気汚染の気づかないポイント！

「PM2.5」「黄砂」による健康被害は甚大！！抵抗力の弱い赤ちゃんやお年寄りのために対策はしっかりしたい！

2013年12月、上海市が公表している大気汚染指数が6段階中最悪の「深刻な汚染」レベルに達し中国の大気汚染は深刻さを増しています。粒子が小さく肺に到達しやすい為、ぜんそくなどの呼吸器や循環器の疾患、さらに心筋梗塞のリスクを高める可能性も指摘されています。

大切な家族の健康の為に、しっかりとした対策をしましょう！

◆フィルターのお手入れもカンタン♪

だいたい、フィルターのお手入れは1か月ほどでお掃除していただければ大丈夫です◎

◆エコアイ換気システムは冬暖かく、夏涼しい省エネルギー快適

冬の床下は暖かい

◎暖房時は暖かい排気ダクトで床下を暖め、かつ熱交換器で排気熱を回収して床下に給気します。

◎熱交換器で排気から湿気を回収し給気を加湿する。冬の過乾燥防止に有効です。

◎地中熱と排気熱で暖められるベタ基礎コンクリートの効果で床下温度は安定し、健康で快適な室内環境となります。

夏の床下は涼しい

◎冷房時は冷えた排気ダクトで床下を冷やし、かつ熱交換器で排気を冷やして床下に給気します。

◎熱交換器で外給気の湿気を回収して屋外に排気する。除湿された外給気が床下に給気されます。

◎地熱と排気熱で冷やされたベタ基礎コンクリートの効果で床下温度は安定し健康で快適な室内環境となります。

おしらせ 1月中旬 清須市で完成見学会を行います！
詳しくは来月号にて！！

●モデルハウス場所