



健康創造住宅ニュース

完成見学会のご案内があります！

2019年4月号

みなさま、こんにちは。

4月1日に新しい元号の発表がありましたね。5月から変更になりますが、みなさまにとって平成はどんな時代でしたか？

元号発表の瞬間を、私はテレビで見えていましたが、「令和」と聞き、レイワ？メイワ？アクセントはどこにつけるの？と最初は少し戸惑いました。でも、万葉集から引用されたその言葉の意味を聞くと「素敵だな」と思いました。みなさまはどう思われましたか？新しい時代になっても、大きな災害がなく、平和な日本が続くことを祈りたいですね！ちなみに平成建設は令和になっても平成建設のままですよ～！ 文・綾子

平成 → 令和



春はどうして眠くなるの？



本格的に気温も上がってきて過ごしやすくなってきましたね。暖かくなるにしたがって、あくびが頻繁に出たり、目覚めが悪かったり、日中うとうととしている人も多いのではないのでしょうか？そんなお悩みを持つ方は必見！「春の眠気」の問題をすっきり解決しましょう！

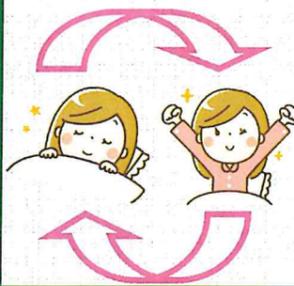
自律神経のバランスの乱れ

暖かく過ごしやすいはずの春、実は自律神経が乱れやすくなる季節でもあるんです。気温が低い冬から暖かい春へと移行し、昼と夜だけでもかなりの寒暖差があります。この急激な気温の寒暖差に身体がなかなか追いつかず、自律神経が乱れやすくなってしまいます。頑張りモードの「交感神経」とリラックスモードの「副交感神経」が、気温の寒暖差が激しかったりするとバランスを崩してしまい、本来活発に行動するための交換神経が優位に立つ屋間に、副交感神経が優位に働いてしまうことになるわけです。この乱れが、屋間なのに眠気に襲われてしまうという原因のひとつになっているんですね。

バランスが大事



まずは早寝早起きで自律神経のバランスを整えよう



屋間から眠くてうとうととしては仕事や家事に支障を来します。とは言っても身体の不調とも言える自律神経の乱れは、気合いだけでは改善することができませんよね。大切なのは、規則正しい生活を送ることです。春先は職場が変わったり環境が変わったりと、何かと生活に変化が多い季節です。新しい環境で生活していると知らず知らずのうちにストレスがたまり、このことが更に自律神経を乱してしまうことにもなります。ストレスを解消するためにも早寝早起きを心がけ、交感神経と副交感神経が正しく働くようにしましょう。



朝の生活習慣を整えて、元気な毎日を！

朝、目覚まし時計を止めてからついつい二度寝…よくあることです。でも、二度寝をしてしまうと交感神経よりも副交感神経を優位に立たせてしまうため、いつまでも眠気が抜けません。自律神経の乱れは、朝の生活習慣を身につけると整えることができます。



朝、目が覚めたら、ベッドの中で軽いストレッチを行い、交感神経を立ち上げるようにしましょう。ベッドから出たら、カーテンを開けて陽の光を浴びるようにします。そうするとメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑えられるため、元気に行動開始することができます。このメラトニン、分泌を抑えられてから14時間から15時間後には再度分泌され始めるため、夜になると自然と眠くなり、不眠に悩むこともなくなります。こうして1日元気に仕事をしたい家事に励んだりすると、ほどよく疲れて夜に眠いと感じられるようになります。

眠りのホルモン・メラトニンをしっかり分泌させるために注意する点



寝る前にスマホやパソコンの画面を見ると、眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されなくなってしまいます。寝る前の時間帯にスマホを使うことは避け、自律神経を整えるために夜更かししないでぐっすり質の良い眠りを取るようにしましょう。



春の眠気は、自律神経やホルモンのリズムが季節とともに変化して起こる自然な現象です。しかし眠くて仕方がない春も、毎日の生活習慣を整えることでだいぶ改善することができるようです。でも調子が悪い時は、休むのが一番ですので、無理をされないようにしてくださいね！



モデルハウスのお知らせ

長らくのご愛顧、まことにありがとうございました！おかげさまで、オーナー様が決まり、お引渡しすることになりました。残り僅かですが、4月末までご見学が可能です。まだご見学されていない方、もう一度見てみたいという方はお早めにご来場ください。

今月の社長のひとこと

今年は気温上下のおかげで桜が長持ちしたので、私は何度か花見ランニングをして、日本の春を満喫しました。そのため入学式は桜満開でとても華やかでしたね。新しいことが始まるときはワクワクしますが、平成建設でも現在新しいモデルハウスを計画中です。状況は順次報告していきますので皆さん、どうぞお楽しみに！ 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(イ)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
平成建設一級建築士事務所

〒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>



完成見学会

★ 夢のマイホーム実現! ★

5月18日 **土** ・ 19日 **日**

10:00 ~ 17:00



土地探しからこんな素敵なお住まいが実現
自然素材に囲まれた
快適な家事動線の家



このおうちの見どころ

- ◆自然素材にこだわり、ほぼ全室赤松無垢材の床
- ◆見通しが良くて開放的なLDK
- ◆折り上げ天井に梁見せデザイン
- ◆広い玄関と大型土間収納
- ◆2階は家族が増えたとき可変できる間取り
- ◆初期費用0円の太陽光設置でローンの手助けと光熱費の負担を軽減
- ◆南向きの敷地に駐車3台分の広さとウッドデッキ



5月号でさらに詳しくお知らせいたします。ご予約いただくとゆっくりとご覧いただけます。



*写真はイメージです。



♡働くママを応援します♡
無駄のない家事動線で
家事が1/2になる家

☆働くママ必見☆

家事に使う時間を減らせば、そのぶん子育てや自分の時間も増やせます!家事負担を軽減するつくりを実際にご覧になってください!!



お問い合わせは♪

HK 平成建設一級建築士事務所

〒453-0032

名古屋市中村区塩池町1-17-22

☎ (052)471-9541

E-mail: okahk@sd.starcat.ne.jp 岡庭まで!

