

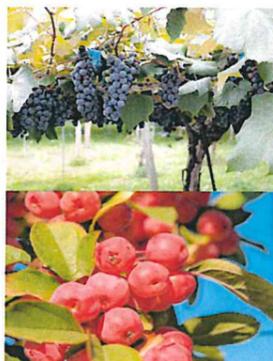


健康創造住宅ニュース

人気の平屋住宅の見学会を開催します!!!

2019年 11月号

 * みなさま、こんにちは。 *
 * 記録的な大雨をもたらした台風19号で各地で甚大な被害がまし *
 * た。被害にあわれた地域の方、お見舞い申し上げます。 *
 * さて、今月号も見学会のご案内をさせていただきます♪ *
 * 今、大人気の平屋のお家を、お施主様のご厚意で限定2日間、見学で *
 * きることが決まりました。特に平屋のお家を検討している方、ぜひ実際 *
 * にご覧になってくださいね！詳細は裏面に記載されてます。 文・綾子 *



「今日は頭が痛いと思ったら、やっぱり低気圧が近づいているみたい！」



皆さんの周辺に、体調不良で天気をピタリと当ててしまう人はいませんか？
その他にも

- ・雨の日は頭が痛くなる
- ・大型台風の接近で、頭痛がひどくなる
- ・天気の悪い日は関節が痛い
- ・梅雨時に古傷がしくしく痛む・・・



このような天気によって引き起こされる体調不良は「**気象病**」と呼ばれ、決して「**気のせい**」ではないようです！

気象病の主な原因は気圧の変化！

病気の症状は、急な気圧の変化ほど強くなる傾向があるようです。気圧が変化すると、人間の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されます。自律神経系には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させ、心拍数を上げて体を興奮させる働きがあります。



一方、副交感神経は血管を広げて体をリラックスさせる働きがあります。この交感神経と副交感神経の調整がうまくいかないと、さまざまな体調不良の原因となってしまうのです。



このような天気が原因で起きる体調不良は、医療現場では昔から「**気象病**」と呼ばれていました。愛知医科大学の佐藤純教授は、長年気象病について研究を行い、日本で初めて「**天気痛外来**」を開設したそうです。



予防対策 ① 耳の体操

気象病による頭痛対策に効果があると言われているのは「**耳の体操**」です。簡単に言うと、耳をマッサージすることで血行を良くして気象病を緩和することができるそうです。耳には重要な器官が集まっているため、刺激することで気象病が緩和できるというわけですね。マッサージ方法は色々ありますが、テレビでも良く紹介されている「**くるくる耳マッサージ**」を紹介しますね。

1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る

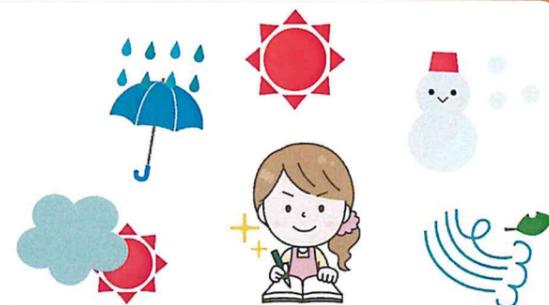
② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

予防対策 ② 規則性を知る

天気と体調の関係、ある種の規則性を知ることが、気象病脱出の第一歩だと考える方法です。つまり、痛みが起きる自分なりの法則を把握するのが！



それを見つけるのに役立つのが「**痛み日記**」です。記録するのは、天気、気圧の変化、日記（感じたストレス、めまい、耳鳴りなど）、痛みの強さ（段階評価）、運動、睡眠（段階評価）などです。また「**頭痛一る**」というスマートフォンアプリもあるので、それを活用すると、さらに気軽に取り組みそうです。頭痛の人以外でも使える充実度の高いアプリですよ。



■ 今月の社長のひとこと

台風19号が日本列島にたいへんな被害をもたらしました。イシホーム住宅研究所では10数年前から災害に強い家について研究し続けていて、防災住宅を造り上げています。台風や地震が起こっても避けることができる被害は様々あるので、家創りの際には是非ご相談されることをお勧めします。



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 名古屋市千代田区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>

完 成 見 学 会

11月9日 土・10日 日

10時から16時まで 会場：稲沢市

憧れの平屋の家

スタイリッシュな外観と
工夫された間取りの家



ご予約はメールが電話、または簡単に
予約ができる右のQRコードからどうぞ！
見学会会場住所、現地までの案内地図等は、
ご予約いただいた時にメールがファックスで
お送りします。

みなさまのご来場を心よりお待ちしております！！



予約特典
QUOカード
1000円分



予約制になっています。各2組限定。

①10時 ②11時 ③12時半 ④14時 ⑤15時

*当日予約なしの見学も可能ですが、状況によってお待ちいただくこともあります。

豊富な収納スペース

広いWICL、3帖の納戸、2帖の納戸など。

広い洗面室

家事軽減の物干しスペースや、着替えの収納ができる充実度。
また元気いっぱいのお子さまのために洗濯流しも設置。

21.5帖の広々LDK

仲良し家族が集まれるお施主様の一番のこだわりポイント。
続き間と合わせるとなんと27.5帖の広さ！
リビングに梁現し高天井を設け、さらに開放感を演出。

取り付けの準備は万全

いつでもハンモックをつけられるように下地などの事前準備は完璧。

初期費用0円の太陽光パネル設置

光熱費の負担の軽減と約280万円の経済効果。

将来の生活スタイルの変化を見据えた間取り

親御様との暮らしのために和室6帖に納戸2帖、トイレも
もう1か所設置。

10月26・27日に行われた見学会にたくさんの方にお越し頂き、
誠にありがとうございました。またご協力いただいた
名古屋市中村区のO様、ありがとうございました。



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.starcats.ne.jp (岡庭)

当日の連絡先：090-6082-8575 (岡庭 携帯)

20年後「あんたに
頼んでよかったよ」と言う
言葉をいただけることを
目標に、社員一同
がんばっています！

