

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
 皆様、本年もよろしくお願ひ申し上げます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？我が家は昨年家族が入院しました。腰の痛みで通院していたのですが、1か月以上も改善が無く、痛み止めも効かない状況でした。担当していた先生からはヘルニアの保存療法を勧められ、しばらく経ちましたが、一向に改善しない為、その関係の専門医の先生を紹介され、急遽診てもらった所…手術しないと麻痺が残るとの宣告。なら、やるしかない。で、いつ手術？先生の予定がいっぱいですが、1週間後なら空いている、その先は当分先になるとの事。というわけで、バタバタした年末でした。病気も建物も何かあったら、早めに専門の人に診てもらふ必要がありますね。



まつうら

みなさんこんにちは！
 早いもので2024年が終わり2025年が始まりましたね。本年もよろしくお願ひいたします！前回のちえんじいで書かせていただいた娘の七五三を11月に行いました！奥さんが子どもの頃着ていた赤と黒の着物を着せる予定だったのですが、絶対着ない！ピンクがいい！とのことで…着物をレンタルしました。当日は着物を着て、ご祈禱中もしっかり座って聞けていました。早いもので今年の6月で4歳になります。今後も楽しみです。



なかじょう

あけましておめでとうございます！
 本年もどうぞよろしくお願ひいたします！！昨年は上の子が習い事を始めたり、下の子がトイレ成功したり(保育園でのみ…)、親子でマラソン大会に出場したりといろいろと初めてなことが多いい年でした。マラソン大会は親子で2km走るのですが、寒さに負けて3回しか練習せず、とても悔しい結果だったので、今年もリベンジしたいと思っています！多分(笑)！正月休み中も体が怠けてしまいそうなので、外に走りに行こうと思っています！多分(笑)！



2025年はどんな年になるのか楽しみです♪

☆結露を減らす暮らしの工夫☆

冬場の窓をびっしょりと濡らす結露。毎朝の窓掃除が日課になっている人も多いのではないのでしょうか？結露とは、空気中に含まれる水蒸気が冷えて、水滴になってしまうこと。そのため、外気に触れて冷たくなっている窓は結露しやすいのです。結露をそのままにしておくとカビやダニが発生しやすくなり、健康に悪影響をおよぼしかねません。また、湿気で家が傷みやすくなるので、住まいの寿命を縮めてしまうこともあります。結露を抑えるためには、こまめな換気で家の中の水蒸気を外に逃がすことが大切！冬場は外の空気が乾燥しているので、少しの時間窓を開けて換気するだけでも効果的です。24時間換気システムが設置されている場合は、寒いからといってスイッチを切らないようにしましょう。常時オンにしておくことで、約2時間で部屋の空気を入れ替わります。

外の寒さの影響を受けにくい窓に変えるのも、結露予防に役立ちます。内窓を付けたり、窓ガラスやサッシを高断熱仕様のものに変えれば、窓が冷えていくと結露が抑えられます。外の冷気が伝わりにくくなるので、部屋も暖かくなります。

結露を減らす近道は、こまめに換気することと、断熱性が高い窓にするのが効果的ですよ♪



リフォーム大バザールのお知らせ

2月のリフォーム大バザールは、年明け初！オガワホームの新春祭り！目玉商品をはじめ大人気の水廻りパックなどお得満載でのご案内♪また、ご来場者様へあったか〜いスープとオリジナルエコカイロ・防災グッズをご用意していますので、ご家族みなさんでぜひお立ち寄りください(^_^♪

2025年2月1日(土)・2日(日)

<午前10時~午後5時まで>

皆さまのご来場をお待ちしております

LINEでのご予約も承っております → ©LINE ID:ogawahome.as



みんなの健康目安箱

食生活を見直して、「認知症対策」をしよう

「将来、認知症になるのではと考えると不安」「もの忘れがひどいから、認知症？」など、認知症について心配する人は多いことでしょう。そもそも、何が原因で認知症になるのか、また、将来、認知症にならないために、今何ができるのか、正しい知識を身につけましょう。

■認知症はだれでもなり得る

老年精神科医の和田秀樹さんによると、認知症は脳の老化現象のひとつで、だれにでも起こり得る病気だとか。ある調査によると、85〜89歳の約4割が認知症と診断され、日常生活に支障のある人はそのうちのわずか1〜2割という結果になっています。認知症にかかる割合は40代で0.02%、50代で0.08%で、症状は緩やかに進みます。「認知症になったからと人生を諦めることはなく、意欲的に暮らすことが大切」と和田さん。進行とともにできることが限られてくるだけ

で、とくに軽度のうちは普通の生活を送ることが出来ます。今のところ、認知症を完璧に予防する方法はありませんが、食事や運動、睡眠など毎日の生活習慣を整えることで、脳の老化を予防することが出来ます。

■肉を積極的に食べる

和田さんによると、食事については魚よりも肉がおすすめですとか。「セロトニン」というホルモンは明るく前向きな気持ちにさせてくれ、脳の老化予防に役立ちます。しかし、肉に含まれるコレステロールやトリプトファンが足りなくなると、セロトニンが正しく分泌されません。1日150gを目安に肉を食べましょう。

ありませんが、スティックな食事制限はNG。とくに体重を気にして糖質制限のしすぎは体に悪影響を及ぼし、低血糖は脳にダメージを与えます。糖質は毎日十分に、栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

■カレーを食べる

「アミロイドβ」という物質が脳に蓄積されることで、アルツハイマー型の認知症になることがわかっています。アミロイドβがたまるのを抑制するのが「クルクミン」で、カレーの材料となるターメリックに多く含まれています。クルクミンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップするので、カレーを食べることで脳の老化予防になります。カレー以外にも、炒め物や煮物など、カレー粉を使った料理でもOKです。ただし、肝臓に負担をかけるので、摂りすぎには注意しましょう。

■好きなものを食べる

食べたいものを食べて幸せな気持ちになることで、脳が活性化されます。食べすぎはよく

スパイスのひとつ、ターメリックに含まれるクルクミンが脳の老化予防に働く！

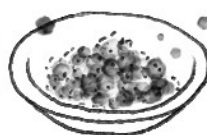
「ズッキーニのカレー炒め」

材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
オリーブオイル 大さじ1
塩 小さじ1/3
カレー粉 小さじ1

<作り方>

- ①ズッキーニは両端を切り落として縦半分に切ってから、7mm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ズッキーニを加えて油がなじむまで中火で炒める。
- ③塩、カレー粉を加えてさっと炒める。





リフォーム相談帖

「機能タイル」とはどんなものですか？
家の外にも中にもとり入れられますか？

水まわりに使われることが多かった「タイル」ですが、耐水性に加えて汚れがつきに強く落とすしやすいことから、最近では外装や玄関ポーチによく利用されています。

また、化学物質を使っていない点がタイルのよさで、いろいろな機能を持つタイルが登場し、リビングやプライベートルームの内装材としても注目されています。

たとえば、調湿機能があるタイルなら、梅雨時のような湿度の高い時期には湿気を吸収し、乾燥が気になる冬場には湿気を放出し

てくれます。湿度が適度に保たれることで、結露やダニ対策にもなります。

そのほか、シックハウスの原因になる揮発性有機化合物を吸着するタイルや消臭効果に優れたタイル、銀イオンの力で細菌の繁殖を抑えるタイルなどもあります。求める用途で使い分けることで、住まいの快適性をアップさせられます。



Q 心理テスト「転職願望」

自分の心のぞいてみたい？

冷凍庫の中に賞味期限切れの冷凍食品を見つけました。それはかなり高価なもので…。あなたならどうしますか？

- A すぐゴミ箱に捨てる
- B 十分に加熱して食べる
- C 気にせず食べる
- D そのまま冷凍庫に入れておく

A

A 高価な食品をためらいなく捨てるあなたは、自分の中の可能性に気づいている人。すべてを捨てても新しくスタートしたいと思っているようです。今の仕事へのこだわりがそれほど強くない状況にいます。

B 高額だったので捨てるのはもったいないと考えるあなたは、今の仕事に満足しているわけではないものの、転職については不安を感じているようです。ただし、心の奥ではやりがいのある仕事をしたい、キャリアアップして高収入を得たいと考えています。

C 今の仕事にある程度満足している、転職についてはあまり考えていないようです。現状維持でよいと思っています。ただし、今後、状況が変わったら転職する可能性があります。

D 今の仕事に不満はなく、満足している状況のあなた。転職については一切考えていません。仕事の内容や人間関係、条件などについても満足している、今のまま続けたいと願っています。



今月の見直し <姿勢をよくする>



猫背を改善する

姿勢はとても大切で、悪いと美しく見えないだけでなく、老けて見えます。そもそも、よい姿勢とは、背骨が S 字を描いている状態を指します。壁を背に立ち、あごを引いてかかととおしり、肩甲骨、後頭部を壁につけてみましょう。無理なくその4カ所が壁につけば、背骨が緩やかな S 字になっているということで、正しい姿勢です。4カ所のうち、いずれかが壁につかなければ、猫背が進んでいます。

猫背は上半身が前に傾くので、肩や腰に負担がかかり、結果、肩痛や腰痛を招きます。「かめ首」は首が前に突き出した状態をいいますが、これも猫背が原因で起こります。かめ首になると、あごを上げて首を持ち上げようとし、頭痛や首痛を引き起こします。ほかにも、胸椎が丸くなることで肺や胃腸が圧迫され、息切れや便秘などを招くことがあります。さらに、首にしわができたり二重あごになったりと、かめ首は見た目にも悪影響を及ぼします。

さて、姿勢をよくするためには、3つのポイントがあります。それは、「体を動かす」「関節の可動域を広げる」「筋肉をアップする」です。具体的には「曲げる」「反らす」、また、「立つ」「座る」という反復した動きを習慣的に行うことで、椎間板や軟骨を健やかに保てます。そのために、日頃から意識して姿勢を変えることが大切です。ソファにもたれかかっただらだらしたら、そのあとは背筋を伸ばして座る時間を作るなど、楽な姿勢とよい姿勢を交互に行うのです。

簡単に行えるストレッチもあります。「バンザイ体操」は頸椎と胸椎を伸ばすストレッチで、繰り返し行



バンザイ体操で筋力アップ

うことで、背筋を伸ばし、首や肩、背中中の筋肉をアップさせます。①足を肩幅に広げて立ち、両腕を上には伸ばします。できれば、両腕を耳の横よりも後ろには伸ばしましょう。上から吊り下げられているのを意識するのがポイントです。②あごを引いたままゆっくり頭を後ろに倒していきます。このとき、首ではなく、胸椎から反っていくのを意識します。そのままの状態でも口をとがらせ、3秒数えます。首筋にある筋肉が伸びることで、首のしわやあご下のたるみを予防できます。③口をとがらせたまま首を右に傾けて3つ数えます。左も同様に行いましょう。耳下から鎖骨にかけての筋肉が伸び、首の凝りや頭痛をなくします。

バンザイ体操は毎日行う必要はなく、週に3日くらいを目安にすればOK。入浴後など体が温まっているときに行うのが効果がアップしておすすめです。1カ月続ければ、効果を実感できるはずですよ。

①上から吊り上げられているように両腕をグーッと伸ばし、あごを引く。



②あごを引いたままゆっくりと上を向き口をとがらせて3つ数える。



③首を右に傾け3つ数え、戻す。左も同様に行う。

★首(頸椎)ではなく胸椎から反る。

