

夏のアイテム新発見?!

今年は例年になく長期間猛暑が続き、少々バテ気味ですが、皆様におかれましては、お元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

熱中症により、救急車で運ばれる方も多いとの事ですが、先日、家内も野外で植木の手入れをしていた時に、「手がしびれる」と言い出したので、すぐに涼しい部屋で休ませました。おそらく軽い熱中症だったようですが、とりあえず大事に至らず一安心です。ここの所の寝不足もあったのではないのでしょうか。

私たちも普段は現場ですので、まずエアコンの利いている所などは、ほとんどありませんし、むしろ強い太陽光線の降りそそぐ屋外にすることが多いので、この時機は顔も腕もこంగり日焼け色になります。



昼食で戻った時には、シャワーを浴び、汗で重たくなった下着を交換する日々でした。現場の職人さんの中には、暑さ対策として数年前から空調服なるものを身に着ける方も多く見かけるようになりました。背中や腰のあたりに左右2ヶ所ファン（送風機）が装着されており、これで体全体に風を送ることで、暑さが凌げるようです。

先日炎天下、屋外で作業していた職人さんは、空調服を以前から使用しているとの事で、感想を聞いてみると、「今までは屋外で作業していても1時間もいられなかったけど、空調服を着用していると、仕事していても楽に続けられる」と伺いました。



そんな折、運転中たまたま作業着屋さんの前を通りかかったので、気になっていた空調服がどんな物か見てみることにしました。そこで、デザインが気に入った商品があったので、その場で購入することにしました。

早速現場で着てみました。スイッチを入れ、体に風が送られると、暑さで発汗した汗がファンの風で蒸発する時に気化熱が奪われ、涼しく感じられました。

風呂上りに扇風機の風を浴びると、ひんやり感じられるのと同じことのようにです。

最近では、仕事用だけでなく、釣りやキャンプなどアウトドアのレジャーで利用する方も増えているようで、ファッション性や色も豊富にあり、女性の方にも人気があるようです。今後更に進化していくようです。



まだまだ残暑が厳しいですので、ご自愛下さいますようお願い申し上げます。

(清水)



神里建設株式会社

TEL 048(223)8024

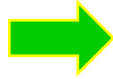
FAX 048(225)1699

ホームページ <http://www.kamisato-1972.co.jp>



リフォーム紹介

今日は、ご自宅の桧風呂を交換されたお宅のご紹介です(^.^)y-.。oO



浴槽に浸かって窓の外を眺めると、ステキなお庭が(*^*)
2代目ヒノキ浴槽が、一日の疲れをとり、癒されるひと時となるでしょう♡

長くにわたりご家族の癒しにも貢献した1代目のヒノキ浴槽も、使い込んだヒノキの良さが出ていながら、お手入れが行き届いていて、大事に使われていたのが伺われます!!

ご自分で熱心に研究し設計されたタイルも浴槽とピッタリ!!
2代目のピカピカヒノキ風呂の完成です(^.^)/

長年、愛着をもって使ってこられたヒノキ浴槽が黒ズミやキシミ等が気になって来たので、今回もやはり「木の風呂が肌ざわりが良く最高なんだ」と、2代目のヒノキ浴槽に交換することになりました。機械部品等を製作されるお施主様でしたので、自ら浴槽の設置図やタイルの割付図まで作られ私共、施工する者たちにとっては大変助かりました。何種類かタイルのサンプルを取り寄せ、貼り分けた場合のシュミレーションまでされ感心してしまいました。設置に際しては、ミリ単位で納められ、まさに機械屋さんの仕事だと、こちらが勉強になりました。また、スノコは古い浴槽のヒノキ板を削り、新たに生まれ変わって使われるとの事。今後もヒノキの浴槽で一日の疲れが癒され、ご家族皆様のご健康をお祈り申し上げます。

ヒノキ(檜・桧)の魅力

ヒノキとは??

世界でも日本と台湾にしか分布しない樹種で、木造建築に用いる構造材では最高級として広く認識されています。

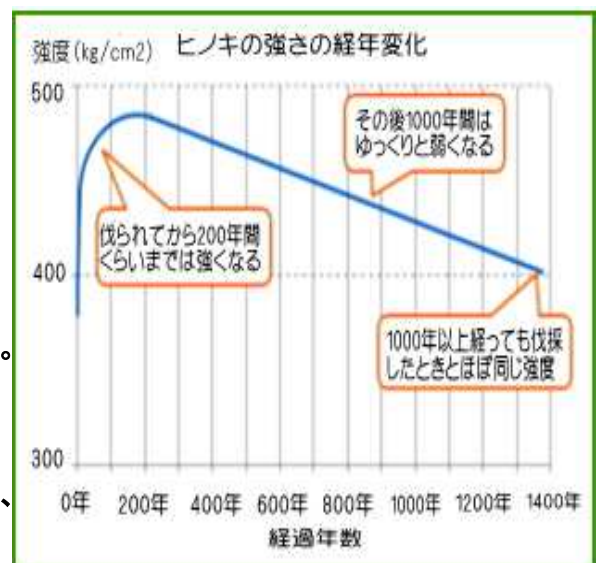
ヒノキの効果

ヒノキの香りは、さわやかで清らかな香りです。また、リラックス効果が高く、森林浴と同じような効果をもたらすと言われています。

1. 抗菌効果 木材腐朽菌の繁殖を抑制し、木材を腐朽から守ります。
2. リラックス効果 副交感神経を活性化させ、心拍数が低下しリラックスさせる効果があります。
3. 消臭効果
4. 有害物質除去効果

ヒノキの特性

伐採されてから長い時間を掛けて強度を増して行くヒノキは、日本では古来より神社仏閣建築の代表的な樹種として用いられています。ヒノキで建てられた法隆寺や薬師寺の塔が1300年以上経過した今でも、その姿を維持している事からもヒノキの持つ特性を伺う事が出来ます😊



知っておきたいフレイル対策

加齢に伴い、筋肉の力が落ちるなどの体の機能や、内臓などの生理的な機能が低下して、疲れやすく動けなくなる、食欲が湧かないなどの心身の活力が低下した「虚弱」な状態は近年では「フレイル」と呼ばれます。「フレイル」の状態ではまだ健康を維持していますが、多くの高齢者がこのフレイル段階を経て介護状態になってしまうことがわかっているようです。

でも、フレイルの状態であれば、心身ともにある程度回復する力が残っており、適切なケアにより、健康な状態に回復できるのです！！そこで、今回はフレイルの予防・改善に特に効果があるとされている「食事」「運動」の中で食事の一部をご紹介します。

◆高齢者に必要な「食事」とは？

フレイル対策として摂取した方が良い栄養素には、筋肉の合成に必要な「タンパク質」、骨の形成に欠かせない「カルシウム」、そしてカルシウムを吸着させるのに必要な「ビタミンD」などがあります。

筋肉量の減少を予防するたんぱく質（アミノ酸）を十分に摂るには朝昼晩の3食をしっかりと食べる事が大切です。筋肉をつくるために必要な「運動」も欠かさずに！！

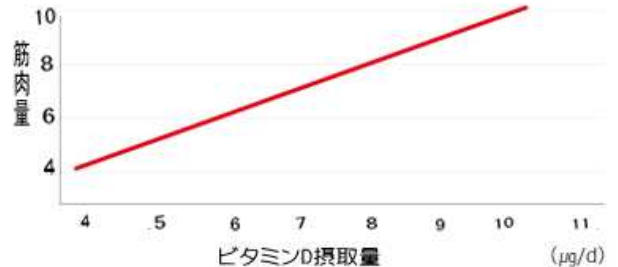
今回は、フレイルと関連する栄養素のうち、不足するとそのリスクが最も高まると言われている、「ビタミンD」について考えて行きましょう♪

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にする働きがあることから、高齢者の骨粗しょう症との関連で注目されています。

骨粗しょう症による骨折は日常生活の動作の低下や寝たきりの状態を招き、フレイルを進行させる原因にもなります。フレイルの予防・改善には筋力や筋肉量の維持・増加がカギとなりますが、ビタミンDは筋肉の増強に一役買っているようです(^_^)



(kg/m) ビタミンD摂取量と筋肉量の関係



◆ビタミンDの供給源は魚ときのこ

ビタミンDを多く含む食品は限られていて、主な供給源は魚介類、卵類、きのこ類で、魚なら鮭、マイワシ、サンマ、うなぎ、カレイ、シラスなどに多く含まれています。

きのこ類は、きくらげ、舞茸など…

但し、ビタミンDのサプリメントによる摂り過ぎには注意！上限量は成人で1日100µgです。

	マイワシ (2尾) 35.2 µg		鮭 (1切れ 80g) 25.6 µg
	きくらげ (乾・2g) 2.6 µg		舞茸 (1/2パック) 2.5 µg

ビタミンDを豊富に摂れる簡単レシピをご紹介します

◆鮭のガーリックチーズ蒸し

【材料】2人分

鮭 2切れ (160g)	A 醤油 小さじ1/3
塩・こしょう 少々	A 酒 大さじ1
ブロッコリー 1/4株	A 塩 1g
玉ねぎ 小1/4個	A こしょう 少々
ミニトマト 4個	A ガーリックパウダー 小さじ1/2
生椎茸 2枚	バター 小さじ1
ナチュラルチーズ 40g	



●1人分：232kcal
●ビタミンD：26.4µg
●タンパク質量：24.8g
●食塩相当量：1.6g

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
2. ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
3. Aをよく混ぜ合わせておく。
4. 耐熱皿に玉ねぎを敷き、鮭、ブロッコリー、ミニトマト、しいたけを並べる。
Aをかけ、チーズとバターをのせる。
ラップをして、電子レンジ（600W）で火が通るまで3～4分、加熱する。

食事と共に大切なのが「運動（日光にあたること）」ですが、まだまだ残暑が厳しい日もあるので、お家でストレッチや食材のお買い物にお出かけだけでも良いのでは！(^_^)





「五節句(ごせっく)」という言葉ご存知でしょうか??

「節」には季節の変わり目という意味があり、「節句(せっく)」は季節の節目に五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄などを祈り、神様へお供え物をしたり、邪気を祓ったりする行事です。

五節句とはいつ?

- 1月7日 人日(じんじつ) の節句⇒別名「七草の節句」(七草がゆを食べ、一年の無病息災を願う)
- 3月3日 上巳(じょうし) の節句⇒別名「桃の節句」(女の子の誕生と成長を祝う)
- 5月5日 端午(たんご) の節句⇒別名「菖蒲の節句」(男の子の誕生と成長を祝う)
- 7月7日 七夕(しちせき) の節句⇒別名「笹の節句」(短冊に願いをこめて笹に飾る)
- ◎9月9日 重陽(ちょうよう) の節句⇒別名「菊の節句」(馴染みのない節句ですが、寺院や宮中では菊を観賞)

9月9日は数字の中でも一番大きな陽数が重なる日となるため、「重陽の節句」と呼ばれるようになったそうです。この日は、秋の味覚の代表食材「栗」を使った栗ご飯や主役でもある食用菊をおひたしやお吸い物にして食していたようです。

秋にまつわる雑学&ことわざ

- Q1 さつまいもは、もともと甘いですが、あることをするとよりいっそう甘くなります。どんなことでしょうか?
①水につけておく ②長い時間をかけて熟を加える ③涼しいところにつるす
- Q2 十五夜に供える月見団子ですが、いくつ供えるのでしょうか?
①13個 ②15個 ③17個
- Q3 秋に人気の柿ですが、干し柿にするとあるものが失われてしまいます。それは何でしょうか?
①カリウム ②ビタミンA ③ビタミンC
- Q4 変わりやすい秋の空模様と移り気な心模様を重ねたことわざといえば?
①「男心と秋の空」 ②「女心と秋の空」



《ことわざ》

秋風と夫婦喧嘩は日が入りや止む

秋の風は、日が暮れると静かになる。同様に夫婦喧嘩も大抵は日暮れに収まるという意味(◎_◎;)

秋の扇

愛が薄らいだために男に見捨てられた女のたとえ。
夏の暑いときには重宝された扇も、秋になれば暑さもなくなり用が無くなることから。



彼岸花

彼岸花といってもピンとこないけれど、曼珠沙華といえばわかる方も多いでしょう。開花期間が1週間ほどなのに、秋の彼岸と時を同じくするように開花する彼岸花は、あの世とこの世が最も通じやすい時期に咲く花でもあります。お彼岸に咲き、土葬をモグラや野ネズミなどから守るため、墓地などによく植えられていることから「死人花」「地獄花」「幽霊花」のようなちょっと怖い呼び名もついています。また、彼岸花は花が終わってから葉が出てくるのです。しかも【秋に急成長・開花】⇒【冬に葉を茂らせる】⇒【夏に枯れる】普通の草花とサイクルが逆でも面白いですね。彼岸花には、鮮やかな赤だけではなく白や黄色いものもありますが、いずれも根に毒をもっている所以要注意です!

Q12 彼岸花は、秋の彼岸に咲く花で、お彼岸に咲き、土葬をモグラや野ネズミなどから守るため、墓地などによく植えられていることから「死人花」「地獄花」「幽霊花」のような怖い呼び名もついています。また、彼岸花は花が終わってから葉が出てくるのです。しかも【秋に急成長・開花】⇒【冬に葉を茂らせる】⇒【夏に枯れる】普通の草花とサイクルが逆でも面白いですね。彼岸花には、鮮やかな赤だけではなく白や黄色いものもありますが、いずれも根に毒をもっている所以要注意です!
◎E0。ふとらすの風は日暮れに収まるという意味(◎_◎;) ①Q2 15夜なので15個 ②Q1 彼岸花は13個のようです。 Q3C