



健康創造住宅ニュース

1. 押してスッキリ！つぼで花粉症対策

2009年 4月号

時折寒い日があるものの、春の暖かさを感じられる日が多くなってきました。花粉の飛散量が以前に比べ少なくなり、花粉症の症状もずいぶん和らいできました。花粉症で憂鬱な方は、あともう少しの辛抱です。そんな花粉症を乗り切る手段として、花粉症の諸症状を軽くしてくれる“つぼ”があることを知りましたので、そのつぼを押して、最後のひとやまを乗り越えましょう！

今月号は『押してスッキリ！つぼで花粉症対策』をご紹介します。



花粉症予防の3つのつぼ

花粉症の諸症状を軽くするような予防のつぼを、今回は3つご紹介します。これら3つのつぼは、特に「原穴（げんけつ）」とよばれる種類のつぼで、人間の体にあるつぼの中でも、特に重要な役割を担っています。できれば、定期的に押すことをおすすめするつぼです。花粉症の症状以外のいろいろな症状にも力を発揮してくれます。



つぼ 合谷（ごうこく）



手の甲の人さし指と親指の骨が交わる場所の内側にあります。このつぼは花粉症の鼻に関する諸症状をはじめ、目など顔全体の症状のほか、肩こりや生理痛などにもおすすめのつぼです。なるべく手を大きく開いて、押す方の手で挟むようにして押すと上手く押すことができます。

つぼ 太衝（たいしょう）



手足の親指と人差し指の間を、V字に結んだ際の谷間部分にあるつぼです。このつぼは、涙目や目のかゆみといった目の諸症状のほか、ストレスなど精神的な問題をゆるめるときにも使います。

つぼ 太淵（たいえん）

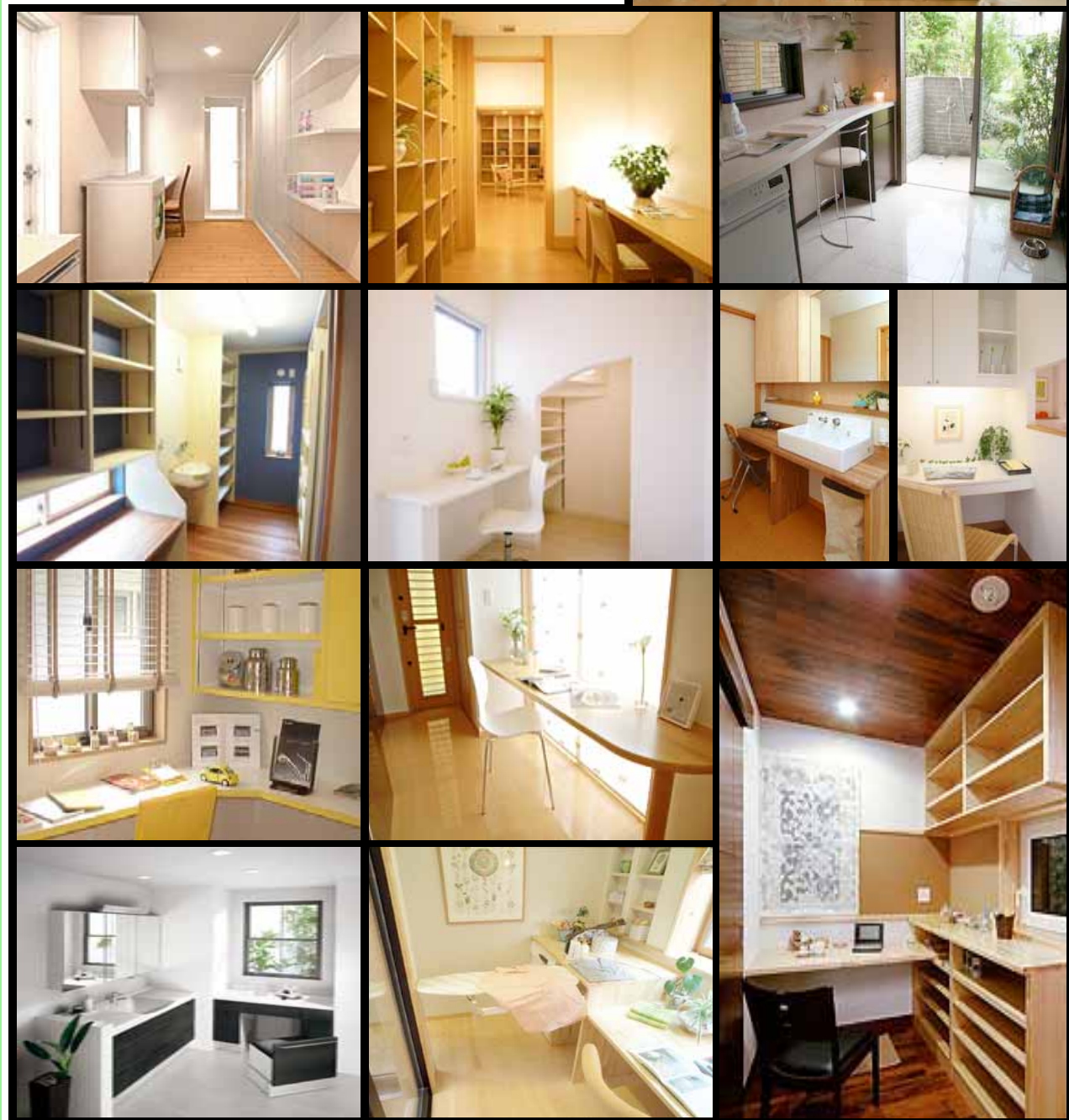


親指の付け根と手首のしわの間のくぼみにあるつぼです。このつぼは、鼻の諸症状に良いほか、風邪のときや、肺などの呼吸器系の調子が悪い人にもぜひ活用して欲しいつぼです。



2. ユーティリティのある暮らし

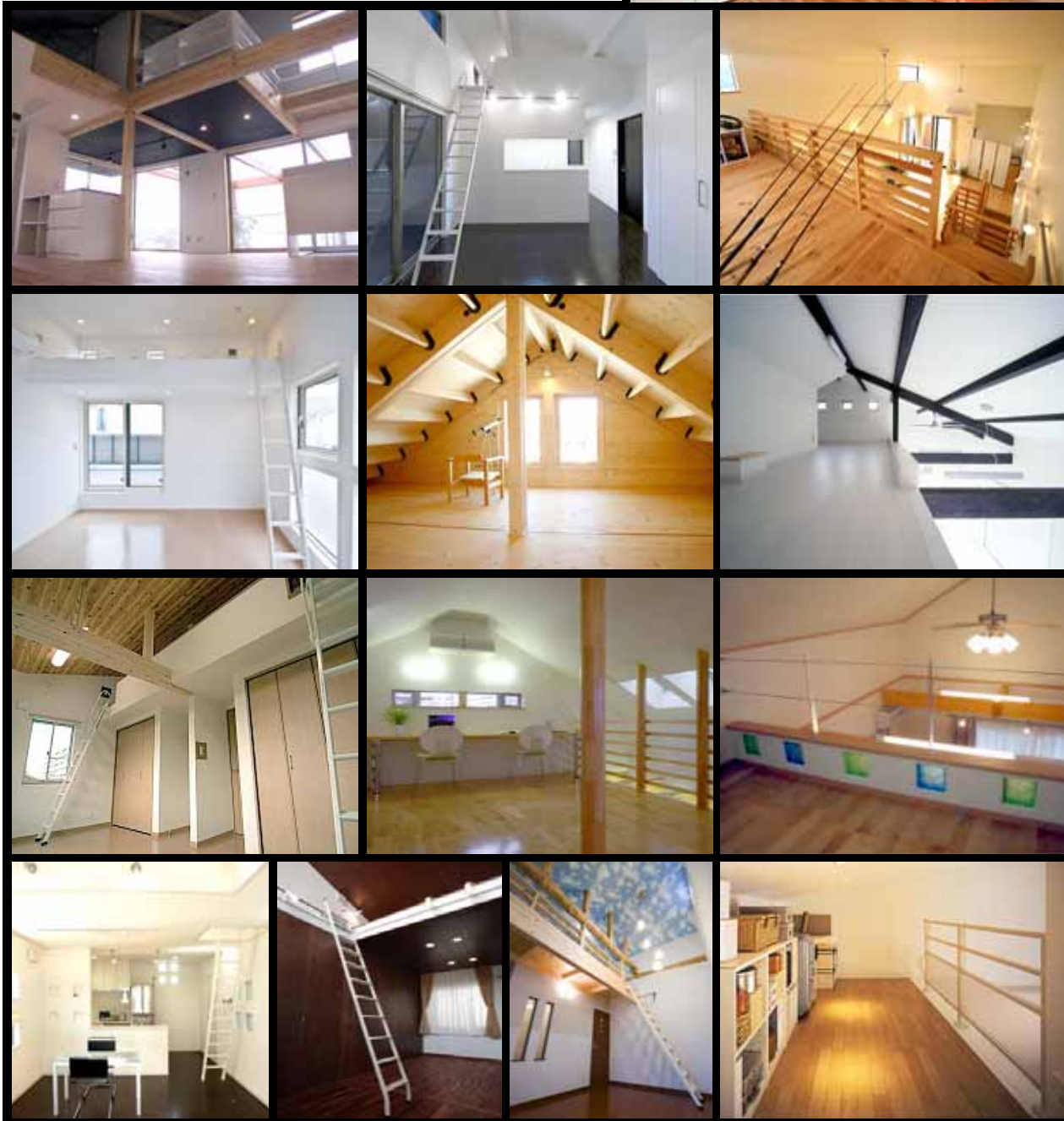
 ＊ ユーティリティとは、様々な家事を行うスペースで ＊
 ＊ キッチンや洗面室に隣接させて設けることが多く、 ＊
 ＊ 家事室とも呼ばれます。家事を行うほかに、奥様の ＊
 ＊ 趣味空間としても活用でき、使い勝手に合わせて、 ＊
 ＊ 造り付けの棚やカウンターを計画しましょう！ ＊
 ＊ 今回は、ユーティリティの採用例をご紹介します。 ＊
 ＊*****



3. ロフトのある暮らし

注意点：ロフトは屋根直下の為、一般の断熱では熱く
なってしまいます。断熱材の考慮が必要です。

ロフトは、天井を屋根の形に沿って高くし、部屋の
一部を二層にしておられたスペースです。天井が
低く落ち着ける空間になる為、書斎や就寝スペース
として最適です。「隠れ家感覚」を味わえるロフト
で、趣味に没頭するのも良いでしょう。
今回は、そんなロフトの施工例をご紹介します。



4. 平成建設の3Dパースと実物件を比較すると・・・

「3Dパースによる提案はわかりやすいけど、本当にパース通りの建物になるのか不安・・・」と
思われる方もいるかもしれませんが、ご安心下さい！！平成建設の3Dパースは、寸法は
もちろんのこと、カラーやテクスチャーについても実際の商品データを基に作り込みますので
工事の着工前の打ち合わせの段階で、完成時の建物を把握することが可能です。工事の着工前に
作成した外観3Dパースと実際に完成した物件写真を下記に掲載しましたので、ご比較下さい。
平成建設の3Dパースの精度の高さを実感していただけたらと思います！

下の外観パースは、工事着工前に作成した
ものです。建物形状はもちろん、外壁材や
外構ブロックなど、打ち合わせにて決めた
内容で作り込みをしています。

高い精度で
提案します

下の写真が実際に完成した物件です。平成
建設の3Dパースの精度の高さを実感して
いただけたらと思います。家づくりの計画を
安心して進めていくことができます。



実際に完成した
建物は・・・



from IK vol.1

ニュースレター作成担当のIKがおくる新コーナー

今月から新コーナーをはじめます！
ニュースレターを作成している私
“IK”が、日頃感じていることや、
気になることなど独り言のように
つぶやくコーナーです。少しだけ
スペースを利用させて下さい。記念すべきvol.1は
「ドアハンドル」です。私は、住宅はもちろん、
店舗などどこかへ出掛けると、ドアハンドル等の
金具についつい目がいきます。



ドアの色・デザインが格好良くても、ハンドルが
イマイチだと、ドア本体のイメージもダウンして
しまいます。ハンドル等の金具が、ドア本体だけ
でなく、その空間のイメージさえも決めてしま
うといっても過言ではありません！少々熱く語っ
てしまいましたが、そんな理由から、ドアハンドル
にはこだわりがあります。私だけでしょうか？！




★健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
★弊社は、健康住宅の新築のほか、アトピー・
喘息で悩む方の住まいを調べてアドバイスを
したり、バリアフリー・健康リフォーム等も
行なっています。本当に健康に良い家を作る
ために私達も本部ともども頑張りますので、
★よろしくお祈りいたします。
★シックハウス・健康創造住宅相談室
★平成建設まで TEL(052)471-9541
★ FAX(052)471-2770

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-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(理)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO シックハウスを考える会
シックハウス対策住宅推進機構

 平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市千区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP <http://www.heiseikensetsu.com>