



健康創造住宅ニュース

1. 記憶力アップの秘訣・・・第3回・・・

2009年 7月号

ジメジメとした毎日が続いていますが、梅雨明けももうすぐです。明けたら明けたで暑さが強烈ですが、晴れの方がスッキリします。今月も、先月に引き続いて『記憶力アップの秘訣・・・第3回・・・』をご紹介します。今回を含めて、全3回に渡って記憶力アップの秘訣を紹介させていただきましたが、これらの秘訣を参考にして、記憶をしっかりと定着させ、常に脳のはたらきがイキイキと活発に行われる、そんな充実した毎日をおくりたいものですね。



秘訣 物づくりや調理をする

図画工作や料理をすることなどは、脳の活動を活発にします。組み立て玩具を作ることなどで、大人でも前頭葉の活動が活発になることが調査で明らかになりました。また、料理をした場合も同じ結果が出ています。日常生活の中の思わぬ行動が脳のトレーニングになり、記憶力アップにつながります。ぜひ利用したいものです。

秘訣 運動・写真撮影も

スポーツジムの自転車マシンなどで、負荷のかかる運動をすると、前頭葉の血液量が増えます。適度な運動後、計算能力が高くなることは昔から知られています。また、写真を撮ることで、同様の反応が起こります。

秘訣 ストレスを上手く解消する

前頭葉は、ストレスがかかる記憶でいっぱいになると、新しいことを考え出す力が低下します。ストレスは早めに解消して、ゆとりのある毎日をおくりましょう

秘訣 心地よい睡眠をとる

眠りが浅かったり、睡眠の時間が不規則だと、ホルモンの分泌リズムが崩れ、脳がはたらくべき時間に活動を高めることができなくなります。心地よい睡眠を得る為に、朝日を浴びる、適度な運動をする、食事時間を一定にする、などを心がけましょう。

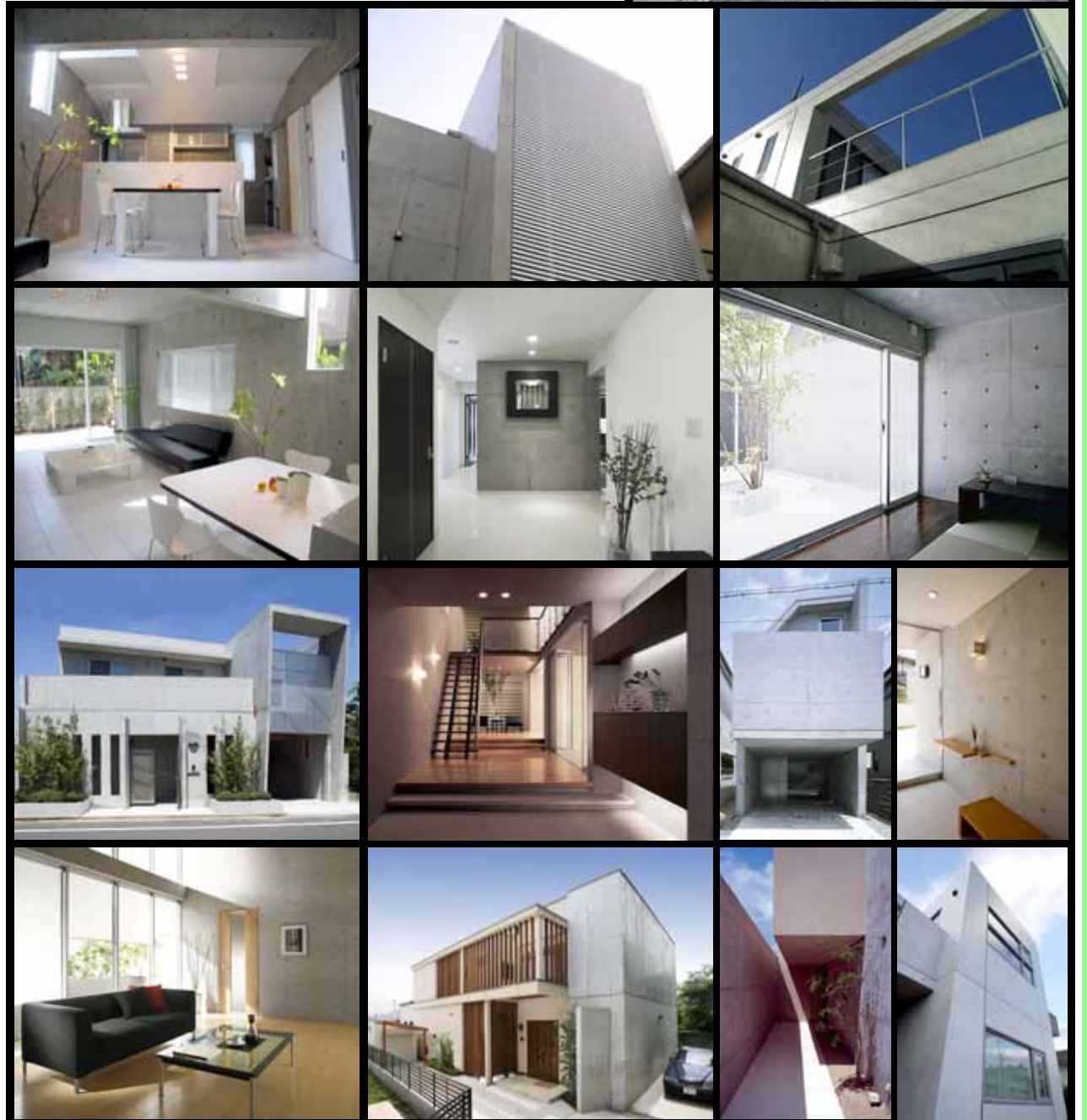
秘訣 バランス良く多品目の食事をとる

脳の唯一の栄養源であるブドウ糖、また、脳内の物質で情報伝達に係わるグルタミン酸・ドーパミン・アスパラギン酸などは、食べ物が材料となってつくられます。バランスよく多品目をとる食事が、脳活動を支える元となるのです。



2. コンクリート打ち放しのある暮らし

コンクリート打ち放しは、デザイン性が非常に高くシンプルで洗練された空間を創り出します。型枠を外した状態が仕上がりとなるため、高い施工精度を必要としますが、他の仕上材には無い表情が大きな魅力で、建築家の物件にもよく採用されています。今回は、コンクリート打ち放しの例を紹介します。



3. サンプルのある暮らし

サンプルは、屋根や壁などをガラス張りにして、自然光を多く取り入れるようにした部屋のことで、部屋の全部または一部をサンプルにする場合と、外部に隣接して設ける場合があります。悪天候でも洗濯物が干せる等のメリットから人気があります。今回は、サンプルの施工例をご紹介します。



4. 北区・東海市の完成見学会にご来場ありがとうございました！

先日開催しました 北区ならびに東海市の完成現場見学会に多数のご来場をいただきまして、誠にありがとうございます。北区と東海市の2ヶ所ともご覧いただいたお客様は、それぞれのお施主様のこだわりや想いがカタチになる注文住宅の良さを肌で感じていただけたのではないのでしょうか。今回ご都合が悪かった方は、ぜひ次回の見学会で、平成建設の家をご覧ください。



from IK vol.4

ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーは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、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回vol.4のテーマは「サンプル」です。ネット社会の今日、家に居ながら様々な情報入手でき、パソコン上で事が済んでしまう世の中になってきました。建設業界だけは、そうはならないだろうと言われていましたが、実際にネット上で家を建てる業者を選び、家の仕様を決めることができる会社もあるそうです。私は実際に現物を目で見ないと納得できない性格で必ずサンプルを取り寄せて確認します。皆様にご提案する材料や設備についても、サンプルのあるものは必ず取り寄せて確認をし、自信を持ってお薦めできるものを提案するようにしています。キッチン・ユニットバスなどの水廻りの

設備についても、ショールームに行って現物の確認をしています。カタログ写真とサンプルを比較してみると、質感はもちろんのこと、色についてもかなり差があることが多く、大切な家づくりにおいては、サンプルもしくは現物での確認をお薦めします。サンプルを取り寄せたりショールーム等へ足を運ぶことは、時間も必要ですし、慣れていない方は億劫に思われるかもしれませんが、建築する前と後でのギャップを解消できます。失敗・後悔しない為にも、必ずサンプルや現物での確認を行うことが必要！！そう思っているのは、私だけでしょうか？！



今月の社長のひとこと

城山三郎の遺稿を編集した本「そうか、もう君はいないのか」を読みました。今年初めにTVで田村正和主演で放映されたものです。晩年 癌で死に近づいていく妻のことを思いながら若い頃の思い出とともに綴ったもので、本当に心が洗われる気がしました。でも、このような本が心に残るとは、年をとったのだなあと、しみじみと感じてしまいました。
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-16>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 ックハリスを考える会
ックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒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>