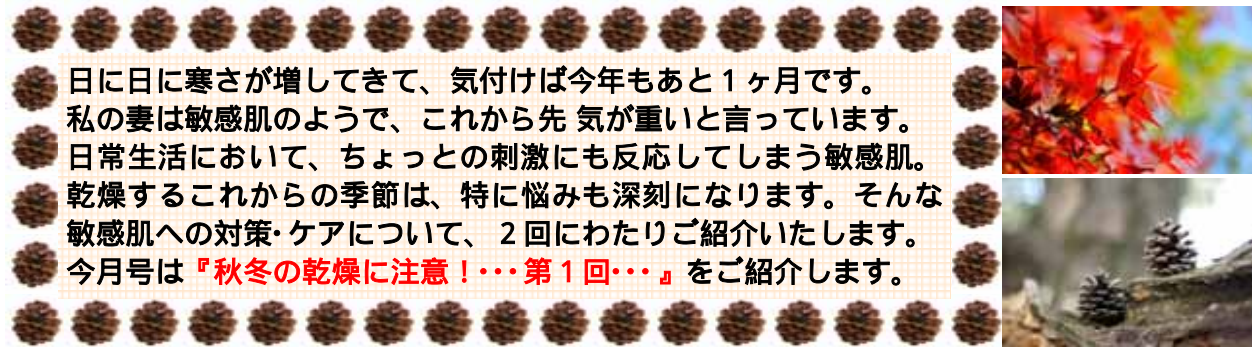




健康創造住宅ニュース

1. 秋冬の乾燥に注意！・・・第1回・・・

2011年 11月号



日に日に寒さが増してきて、気付けば今年もあと1ヶ月です。私の妻は敏感肌のように、これから先気が重いとっています。日常生活において、ちょっとした刺激にも反応してしまう敏感肌。乾燥するこれからの季節は、特に悩みも深刻になります。そんな敏感肌への対策・ケアについて、2回にわたりご紹介いたします。今月号は『秋冬の乾燥に注意！・・・第1回・・・』をご紹介します。

敏感肌とはどんな肌？

「肌が敏感でつらい.....」という悩みを抱えている方は多いようです。特に秋から冬にかけての季節は、気温の低下や空気の乾燥にともなって、自分が敏感肌だと感じる機会が増えるかもしれません。このように多くの方を悩ませる敏感肌ですが、そもそも敏感肌とはいったいどのような肌を指すのでしょうか？よく耳にする「敏感肌」ですが、実は医学的に定義された用語ではなく敏感肌という病名は存在しません。一般的には、洗剤や化粧品・金属類等の物質に対して過敏に反応して肌が赤くなる、カサカサしたりチクチクして痒くなる等のトラブルを起こしやすい肌のことを総称して敏感肌と表現しているようです。そのため、一言で敏感肌といっても人によって原因や症状は様々です。共通している点は、健康な肌とは異なり、外部の刺激から肌を保護するバリア機能が低下しているという点が挙げられるでしょう。

敏感肌になりやすい生活習慣があります！

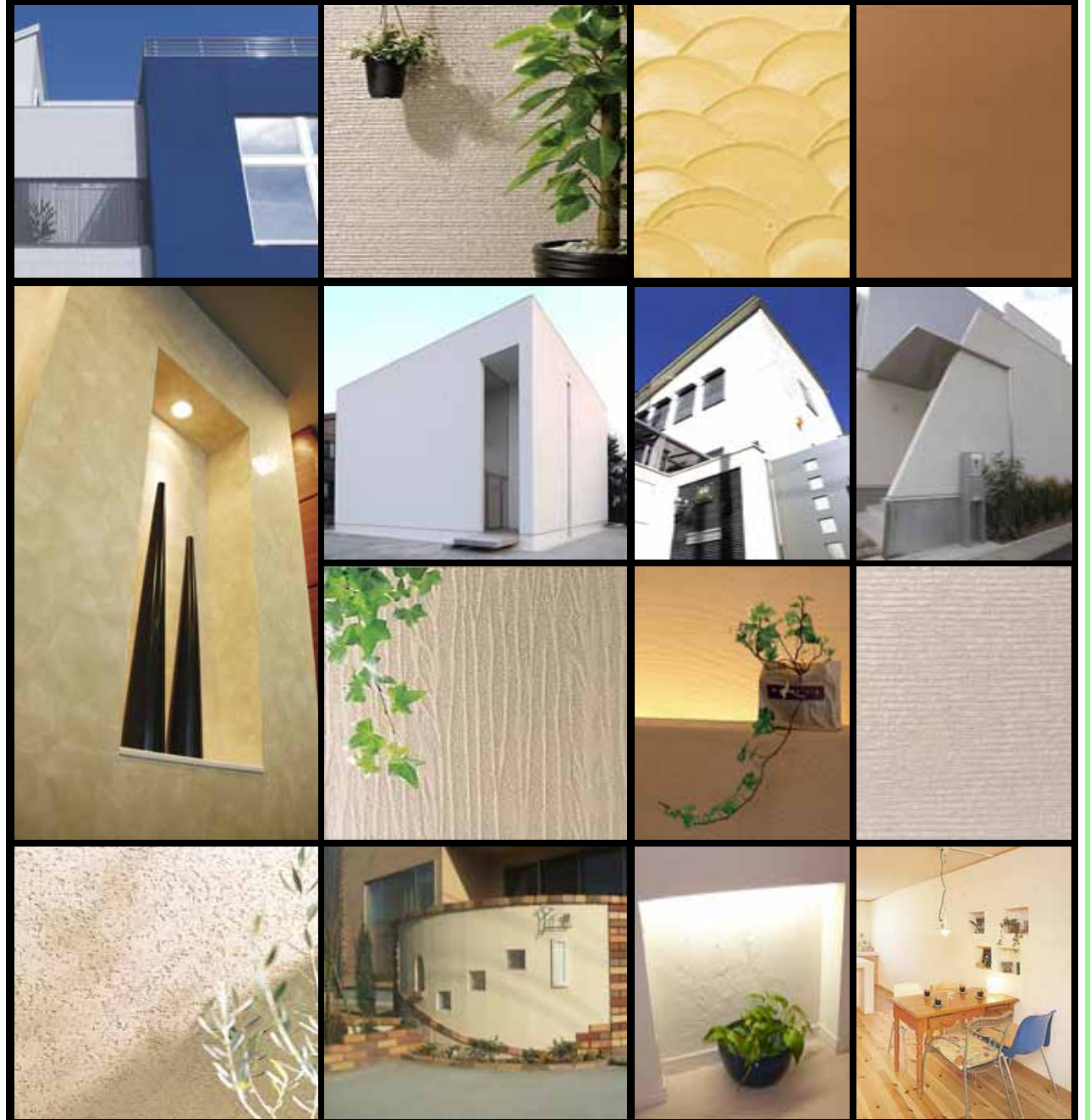
私たちの肌は普通に生活しているだけで常に外部刺激にさらされている状態にあります。気温の変化や空気の乾燥、ハウスダストや雑菌といった目に見えない刺激をはじめ、洗浄剤や化粧品、アクセサリーに含まれる金属類等、身近な物質も刺激となります。このような刺激の多い環境で暮らしていても、肌のトラブルをほとんど感じない人もいれば、ちょっとした刺激にも敏感に反応してしまう人がいます。自分が敏感肌だと感じる人は、その原因のひとつとして、外部刺激から肌を保護するバリア機能が低下しているのかもしれませんが、次のような生活習慣はバリア機能の低下を招く恐れがあります。普段の生活で当てはまる項目がないかチェックしてみてください。

- 寒い季節は、水ではなくお湯で食器を洗う
- クレンジングや洗顔は、ゴシゴシと力を入れて行う
- 顔や体を洗うときは、洗いすぎたり、こすりすぎたりしてしまう
- エアコンは強めに付ける習慣がある
- 栄養が偏ったアンバランスな食事が多い
- ストレスを感じやすく、睡眠不足の日が多い



2. 塗り壁のある暮らし

 ＊塗り壁は、建物の外壁や門柱・門扉等の外装材として＊
 ＊だけではなく、内装材としても多く採用されます。＊
 ＊ひとつに塗り壁といっても、使用する道具やコテの＊
 ＊動かし方によって、様々なデザイン（仕上げ方）が＊
 ＊あります。アクセントとしての採用例も多いです。＊
 ＊今回は、塗り壁の施工例をご紹介します。＊
 ＊*****



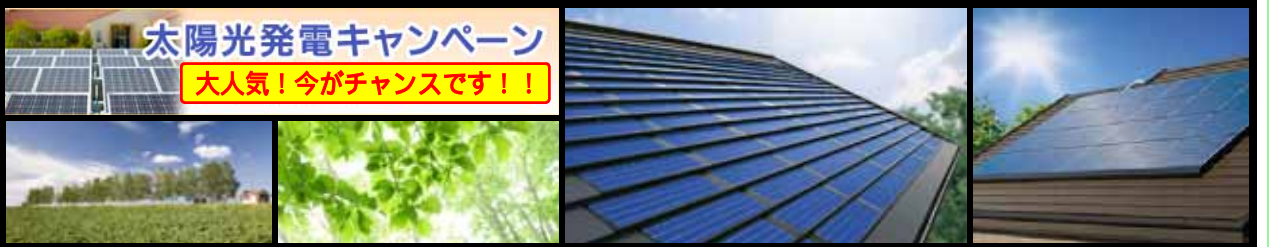
3. レンガのある暮らし

レンガは、焼き物特有である「焼きムラ」が特徴で、一つ一つ表情が違うレンガを積み重ねることで、他の材料では表すことができない雰囲気のある材料です。格調高い印象や、あたたかみのある素朴な印象など、選ぶレンガによって味わいのある外観・インテリアに仕上がります。形や色などバリエーション豊富です。今回は、レンガの施工例をご紹介します。



4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント!!

今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください！！



from IK vol.32 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.32のテーマは「夢」です。突然ですが、皆さんはよく夢を見ますか？ 私は夢をほとんど見ることはありません。今回は、追いかける「夢」ではなく、睡眠中に見る「夢」がテーマです。夢の無いテーマですみません…。先程言いましたように、私は夢をほとんど見ることはありません。1ヶ月に1回見るか見ないかです。家族や回りの人たちに聞いても、週1回は見るとか、2日に1回は見るという人もいるのに私は異常なのでしょうか…。個人的には、夢を見ないのは、しっかり眠れている証拠だと言いきかせていますが、どうなのでしょう？ たまに夢を見たかと思ったら、最悪な夢ばかり

なのです。ものすごい高いところから落下して何かにぶつかる瞬間に目が覚めるとか、誰かを全力で追いかけてしようとしているのに、自分だけスローモーションでしか動くことができずに、どんどん距離を離されて、逆に得体の知れないものに追いかられるといった最悪な夢ばかりなのです。病んでいるのでしょうか……。でも、ほとんどの日は、夜寝てから気付いたら朝になっているというように、ぐっすり眠れているので、本気で心配はしていません。夢を見ないのはしっかり熟睡できている証拠！ 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

平成建設スタッフ タナカッチの結婚式に出席しました。ハウスウェディングの披露宴は、退屈だと感じる時間はなく、サプライズあり笑い涙ありで、私たちの時代の披露宴よりも素晴らしく進化しているのを感じました。お客様が喜ぶことを考え続けて実行することは、私たちの家創りと通じるものがありますね。 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-21>第36225号)
一般建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO ヨウハリスを考える会
ヨウ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>