



健康創造住宅ニュース

1. 秋冬の乾燥に注意! ...第2回...

2011年12月号

「今日は本当に寒い!」と毎日思うくらい寒い日が続きますね。冬なので仕方がないといえばそれまでですが、最近の寒さは特に体に堪えます。夜 フットサルがある場合、遅い時で23~24時頃までプレーする時もあるのですが、その頃の寒さといったら、尋常ではありません。これから先を考えるとゾッとします…。今月号は、『秋冬の乾燥に注意! ...第2回...』を紹介します。



敏感肌を改善するのに必要な成分とスキンケア

敏感肌を改善するには、先月号で紹介した生活習慣を見直すと同時に、適切なスキンケアを行うことも重要です。敏感肌改善のカギを握っているのが、肌の最も外側にある角層です。角層は、皮脂と汗の混じり合った天然保湿クリームとも言うべき皮脂膜に覆われていて、肌の水分を保つとともに、肌内部に異物が侵入するのを防ぐバリアの役目を果たしています。バリア機能を発揮するには、角層内部に十分な水分を蓄えて、角層細胞を丈夫な状態に保たなければなりません。そのために必要なのが、「皮脂」「NMF(天然保湿因子)」「細胞間脂質」という3成分です。これらは、市販の化粧品・医薬部外品に含まれ、肌の状態や好みに応じて選ぶと良いでしょう。スキンケアにおいては、必要な成分を補充するだけでなく、洗顔やメイク方法についても見直すことも重要です。下記の点に注意し、正しい方法を身につけると敏感肌の改善が期待できます。

クレンジング・洗顔・・・洗浄剤をよく泡立て、やさしく洗う。洗いすぎには要注意です。

保湿・・・洗浄剤はしっかり流し、洗顔後は素早くスキンケアを行って、保湿を行う。

メイク道具・・・肌への摩擦は避ける為、ボロボロになったスポンジは使わない。

スポンジやブラシは、こまめに洗って、頻繁に新品に取り替える。

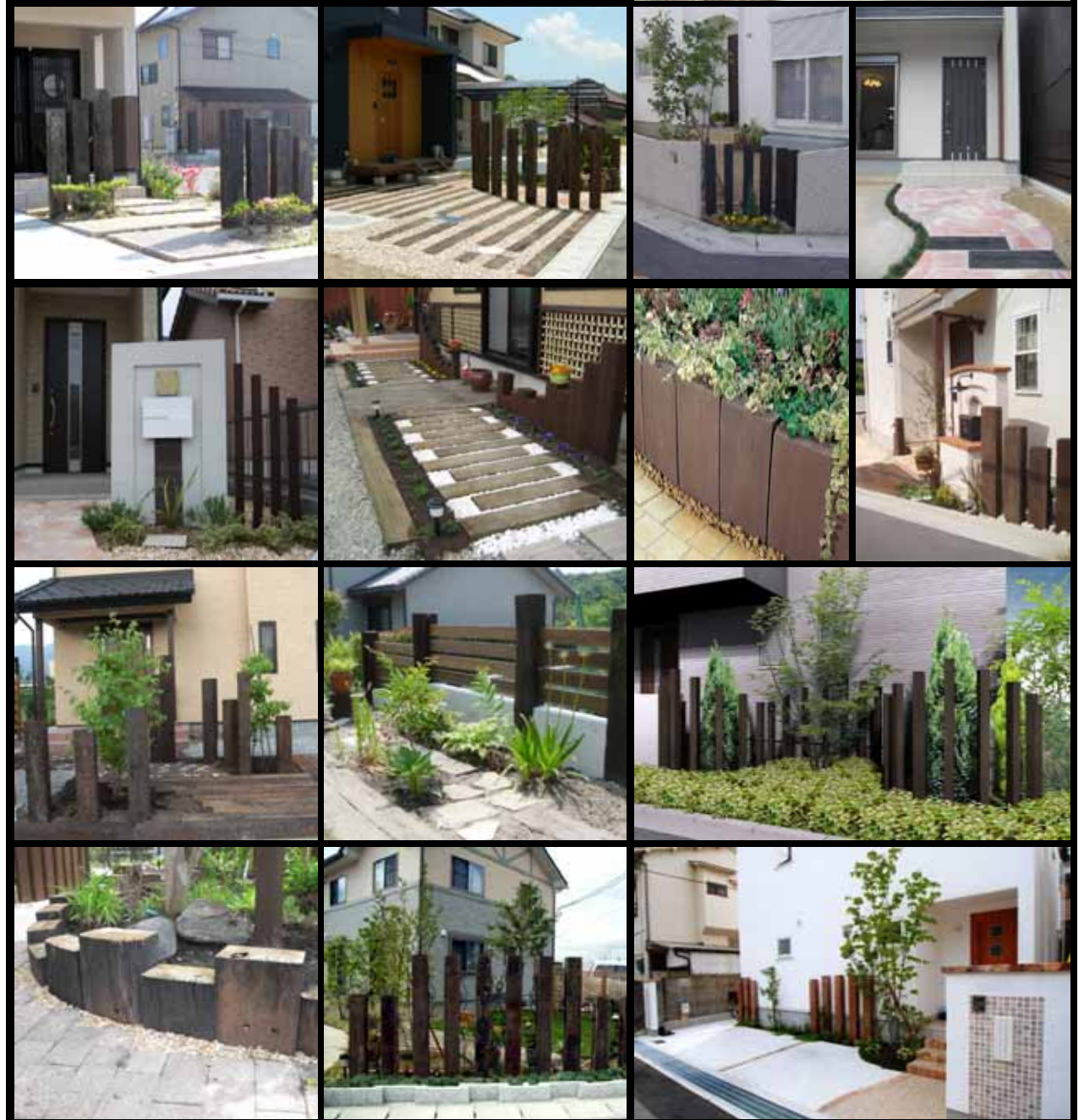
湿疹・皮膚炎ができてしまったら・・・

正しいスキンケアをしても、湿疹・皮膚炎があると、バリア機能は改善されません。炎症症状があると肌のターンオーバーが速まり、もろく弱い肌が生成されて、バリア機能が低下するという悪循環に陥るからです。湿疹・皮膚炎の時は、炎症を抑える治療が優先です。市販のステロイド外用剤は、赤み・かゆみ・腫れ等の炎症症状を抑える作用があるため、ステロイド外用剤で炎症の進行を防ぎましょう。バリア機能が低下した肌はかゆみが生じるため、我慢できずに炎症部位をかき壊してしまうこともあります。皮膚をかくと新たな刺激となっただけでなく、傷口は細菌が増殖して化膿しやすい状態となるため、抗生物質入りのステロイド外用剤をお勧めします。治療を1週間行っても症状が改善されず、症状が悪化した場合は、医療機関を受診して下さい。敏感肌が気になるこれからの季節、適切なケアで健やかな肌を手に入れたいですね。



2. 枕木のある暮らし

枕木は、駐車スペースやアプローチ部分に敷いたり、門周りに立てるなど、外構のアクセントとして最適なアイテムです。花壇や菜園周りにプランター代わりに囲うこともでき、エクステリアシーンを演出します。最近では、メンテナンスフリーな人工枕木も人気です。今回は、外構での枕木の施工例をご紹介します。



3. 2012年 2月 4日(土)・5日(日)に
名古屋市緑区にて「日々木」完成現場見学会を開催します!

来年の2月4日(土)・5日(日)に、名古屋市緑区にて完成現場見学会を開催します。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。寒いこの時期の見学会は、無垢材+外断熱の快適さをご体感いただける絶好の機会です。見学会当日は、家具や小物などのコーディネートも行いますので、各部屋の大きさや家具のレイアウトなど、実際のこの家での暮らしを体感して下さい! 「暮らしを提案する」平成建設の家をぜひこの機会にご覧下さい。今回は、完全予約制となります。



工事の様子

2/4 土 ・ 2/5 日 10:00 ~ 16:00 (雨天決行)
今回は、完全予約制です!!



緑区完成見学会に参加希望の方は、電話もしくはメールにてご予約願います。上記の日程でご都合が悪い方で、見学を希望される場合は、ご相談下さい。ご予約をいただいた方に、見学会の案内・地図等をお送りいたします。

見学会のご予約は

TEL : 052-471-9541
MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

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!!



太陽光発電キャンペーン

大人気! 今がチャンスです!!

from IK vol.33 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.33のテーマは、「負けず嫌い」です。私は、負けず嫌いです。いきなりこんな入り方ですみません……。でも、負けず嫌いなんです! 何かやるにしても、やるからには、負けたくはありません。たとえ、自分にとって不得意なことだったとしても、負けていい気分ではありませんし、勝負事は常に勝ちたいと思っています。自分が自信を持っている事ならおさらです。毎回フットサルの例えで申し訳ありませんが、「楽しくプレーできれば、負けてもいいや…」なんていう人もいるのですが、私はそうは思いません。試合中に楽しい部分はあるかもしれませんが、結果 試合に負けたら、

その楽しさは消え去り、悔しい気持ちの方が勝ってしまいます。「負けてもいいや」なんて投げ出してしまっている感じで、私は嫌です。自分達のチームよりも強いチーム、自分よりも上手い人だとしても、最後まで諦めないですもし負けたら、次こそは絶対に見返してやるという思いで取り組みます。もちろん、子供とのゲーム等の勝負事は、手加減をしたり負けたりします。しかし、負けても悔しい思いをしない人間にはなっていて欲しくはないので、時には鬼になり、勝負の厳しさを伝えていきます(笑)。やるからには何事も負けたくない。勝ちたい! 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

耐震技術認定者の資格を取得して、平成建設として「住まいの構造革新協会」に加盟し、「NPO法人耐震住宅普及協会」の副会長に就任しました。そんな中、先日、築28年の住宅の耐震診断を行いました。中部地方に来ると言われている地震への準備は、いつ来てもあわてないようにしっかりとしておくべきですね。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 シツハリスを考える会
シツハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

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