



# 健康創造住宅ニュース

## 1. 「鼻うがい」って何?! ...第1回...

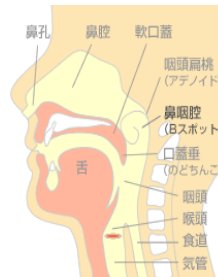
2010年 2月号

寒さがなかなか和らがない毎日ですが、あと少しで春になります。ただし、花粉症の私にとっては、花粉が舞う辛い時期も近づくので手放しでは喜べません。そんな花粉症対策として、静かなブームの「鼻うがい」。聞いたことはあっても、やり方までは知らない人も多いはず。花粉症以外にもメリットいっぱいの「鼻うがい」の効果やその方法などを、2回にわたり、ご紹介いたします。今回は、『鼻うがいて何?! ...第1回...』をご紹介します。



### 「鼻うがい」って何?!

「鼻うがい」とは、簡単に言うと、鼻の孔に水を通して、鼻の中を洗浄することです。ここで紹介する「鼻うがい」は、体への負担を考えて、約1%の塩水を使って行います。人間の体には、目・鼻・耳・口・尿道口・肛門という、9つの孔が開いており、常に孔が開いていて、外界の空気を取り込んでいるのは、鼻の孔だけです。鼻は外の空気を吸い込み、肺の奥まで運び、血液とガスを交換し体内の炭酸ガスを排出しています。そのため、空気中の花粉や細菌も取り込みやすくなっています。鼻は、一日に約4畳分の部屋の空気を吸い込んでおり、いかに鼻が汚れやすく、鼻を洗うことが効果的であるかが分かるかと思えます。実際は、右のイラストの鼻咽喉と呼ばれるところに、水が達するように水を入れていきます。鼻咽喉は、口蓋垂（のどちんこ）の少し上辺りですが、イメージできますでしょうか？



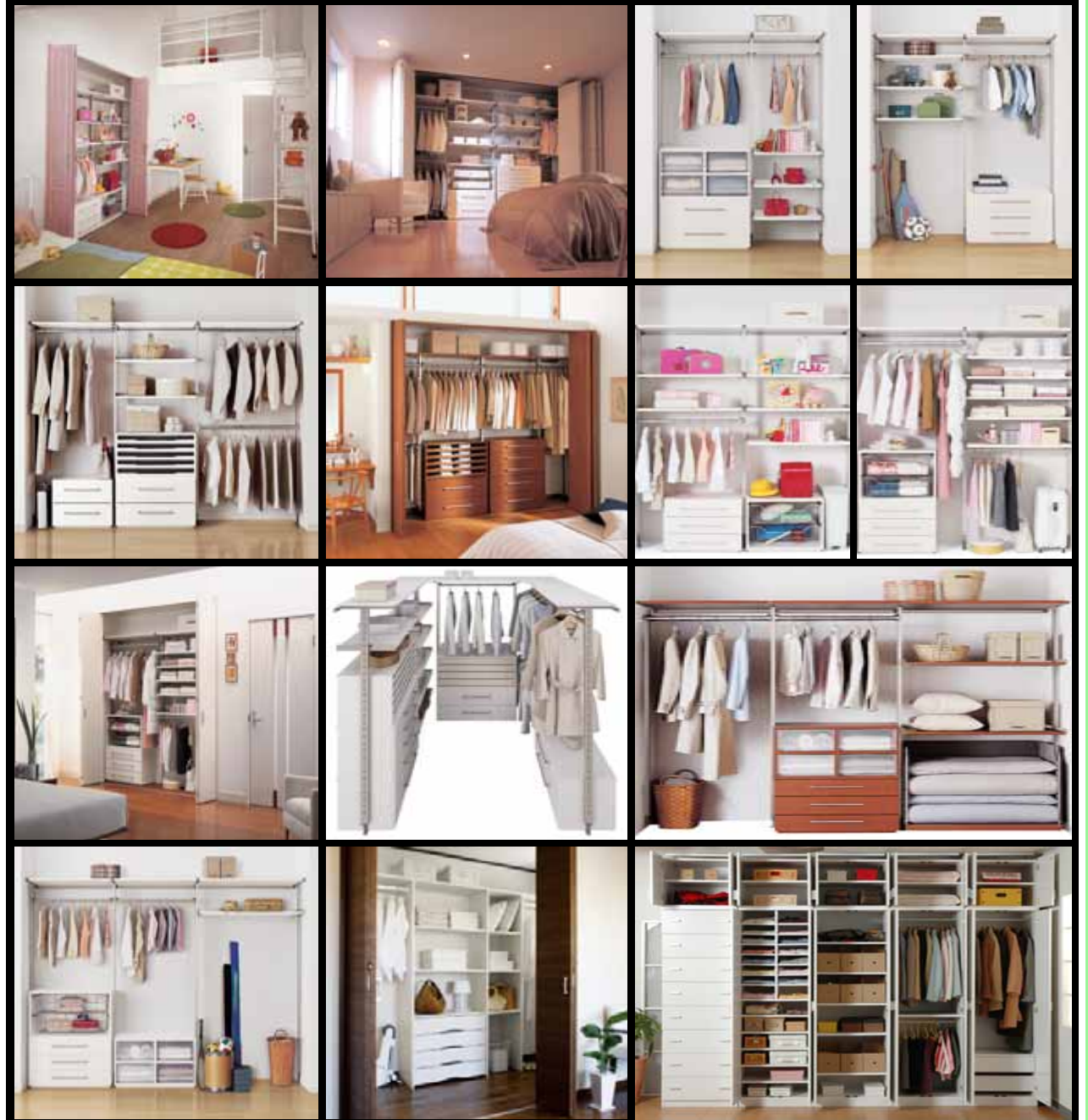
### 「鼻うがい」の効果とは?

もともとこの鼻咽喉という部分は、お母さんのおなかの中にいるときは無菌状態ですが、生まれるとすぐに様々な細菌が付いてしまいます。その細菌が付いている状態が悪化してしまうと、風邪や頭痛、肩こり、発熱などの健康被害を引き起こします。「鼻うがい」は、この鼻咽喉を洗うということから花粉症以外のことに改善が見られるという結果が出ています。例えば、効果のある諸症状としては、アレルギー性鼻炎、蓄膿症、口内炎、舌痛症、アレルギー性結膜炎、頭痛、ニキビ、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹（じんましん）、喘息、リウマチ、などが挙げられます。次回は、具体的に、「鼻うがい」の方法についてご紹介いたします。



## 2. システム収納のある暮らし

システム収納は、ライフスタイルに合わせてパーツを組み合わせて、自分仕様の収納スタイルを実現できる優れたものです。生活の変化に合わせてパーツの追加や組み換えが可能な商品もあります。ただし、大きな物を収納したくても、システムであるがために入らない場合もありますので、十分な検討が必要です。今回は、そんなシステム収納の施工例を紹介します。



### 3. 2月27日(土)・28日(日)

名古屋市北区にて完成現場見学会を開催します！！

2月27日(土)・28日(日) 名古屋市北区にて完成見学会を開催いたします。今回の物件は、段差のある「**違い屋根**」と「**ダークブラウンの木目柄**」がアクセントのモダンな佇まいです。中庭があったり、外構も完了し、見応え十分です！「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。今回は**予約制**となっておりますので、見学をご希望の方は、お電話、もしくはメールにて、ご予約をお願いいたします。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



今回物件の外観パース

2/27 **土** ~ 2/28 **日**

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

今回は予約制です！

**お施主様のこだわり** : 家族みんなで集えるLDKが欲しい！

対面キッチンスタイルのLDKとし、リビングの一角にスタディコーナーを設け、パソコンを楽しんだり、お子様に勉強を教えたり、ご家族との時間を満喫できるLDKが実現しました！

**お施主様のこだわり** : 北側の和室にも光を取り入れたい！

南北に奥行き長い敷地ということもあり、北側の和室の明るさが心配でした。中庭を設けることにより、光をほど良く取り入れることができ、落ち着いた和室に仕上がりました！



今回物件のインテリアパース



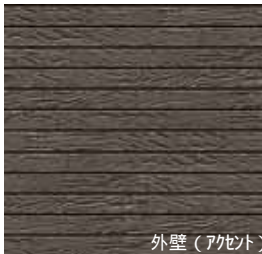
建具面材



床材(無垢)



外壁(ベ-ス)



外壁(アクセ)

北区見学会に参加を希望の方は、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



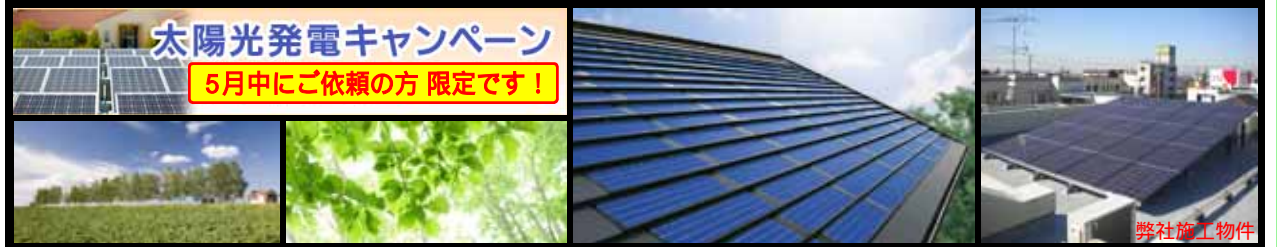
TEL : 052-471-9541



MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

### 4. 太陽光発電キャンペーンの期間を延長します！！

ご好評につき、太陽光発電キャンペーンの期間を、3月末から**5月末ご依頼分まで延長**します！太陽光発電は、政府が推奨しており、売電価格が倍ということもあり、希望する方が大変増えています。平成建設でも、リフォームで施工した物件や新築で施工する物件があり、問い合わせも増えています。平成建設は、環境を皆で守っていくべきだということや、費用的には10年程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こうと考えております。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、メーカー様にもご協力を頂き、**超スペシャル価格でご提供**することにいたしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。期間としましては、**5月中ご依頼分まで**です。この機会に、ぜひご検討ください！！



太陽光発電キャンペーン

5月中にご依頼の方 限定です！

弊社施工物件

from IK vol.11

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.11 テーマは「**確認作業**」です。私は、お客様に提案する資料はもちろんのこと自分が携わることについては、必ず確認作業を行います。「当然のこと」という方もいるかと思いますが、確認作業の徹底の度合いは人には負けません。どんなに忙しくても、相当な過密スケジュールだとしても、最低2回はチェックをしますし、チェックの時間も考慮して、毎日のスケジュール管理をしています。間取りなどは自分の視野(考え)だけでは気付かない部分があるかもしれないので、社内チェックをお願いするケースもあります。特に、工事部のYさんのスーパーチェックは厳しいです(笑)。

このように確認作業の徹底をしているおかげでミスはほとんどありません。お客様の住まいに関することなど、重要な部分でのミスもなく、そういう点が安心感や信頼へと繋がっていくと信じて、今までやってきましたし、これからも継続していこうと思います。プライベートではさすがに仕事レベルのスーパーチェックはしていません。チェックには集中力も必要ですし、家でもやっていたら疲れてしまいますので...自分が作成する資料など、自分に携わることについては、確認作業を徹底して行う！！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

うちの事務所の近くで4~5年前に華々しくオープンした、「CBCハウジング名古屋西住まいの公園」が解体され高層マンションになるようです。一億円以上もかけて造られた家もあったようなので、本当にもったいない話ですね。実際、その代金は、家を建てるお客様が払っているのですから。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 名古屋市南中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>