



健康創造住宅ニュース

1. だるい春をスッキリ乗り切ろう！！

2010年 4月号

寒暖の差が激しい時もあり、体調を崩しやすい季節ですが、皆様は、いかがお過ごしでしょうか？ 例年なら、この時期は花粉症で大変な時期なのですが、今年は花粉の飛散量が少ないせいか、快適な毎日を送っています。あまりに快適すぎて、陽気にも誘われて、つい眠たくなります。春は、眠気を感じやすいだけでなく、だるさを感じやすい季節とも言われています。そんな眠気やだるさに負けないためにも、今回は、『だるい春をスッキリ乗り切ろう！！』をご紹介します。



どうして春は眠気を感じやすいのか？

季節によって、睡眠・覚醒リズムは異なります。春は就床時刻と起床時刻が縮まり、睡眠時間が短くなります。結果として、朝や日中の眠気が強くなります。更に、睡眠ホルモンとも呼ぶメラトニンは、春を中心として分泌量のピークが早い時間帯に移動します。睡眠に影響を与える体温も、同様に最も低くなる時間帯が早まります。このように、体内の様々なリズムが変わると新しい状態に慣れるまでに、体と心の不調を生じることがあります。春には眠気が強まるだけでなく、自律神経のバランスが崩れたり、抑うつ気分が強くなるのは、このためです。気温変化も大きな要因です。冬の朝 寒くて目が覚める人でも、春になると、気持ち良くて寝過ぎしたり、二度寝をしてしまいます。様々な要因が合わさって、春の眠気を作っているのです。



春の眠気を追い払いましょう！

朝の二度寝は気持ちが良いですが、睡眠不足の解消には役立ちません。朝は目覚まし時計が鳴ったらすぐ布団から出ましょう。次に、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。光は体内時計をリセットし、1日始める合図になります。冷水で顔を洗ったり、コーヒーやお茶でカフェインを摂ることも効果的です。朝食は胃腸にある体内時計を目覚めさせてくれるので、朝食を摂らない人も、牛乳やバナナなど食べやすいものを少し摂ることから始めてみましょう。眠気は日中にも襲ってきます。そんな時は、ガムを噛んだり、近くを歩いて下さい。このようなリズム運動は、脳を覚醒させる働きがあるセロトニン神経が活性化されます。おしゃべりも効果的です。どうしても、眠気に負けそうな時は、いっそ5～10分ほど眠ってしまいましょう。眠る前に今ある問題について考えておくと、目覚めた時に良いアイデアが浮かぶことがあります。春の眠気を逆にとり、充実した時間をお過ごし下さい。



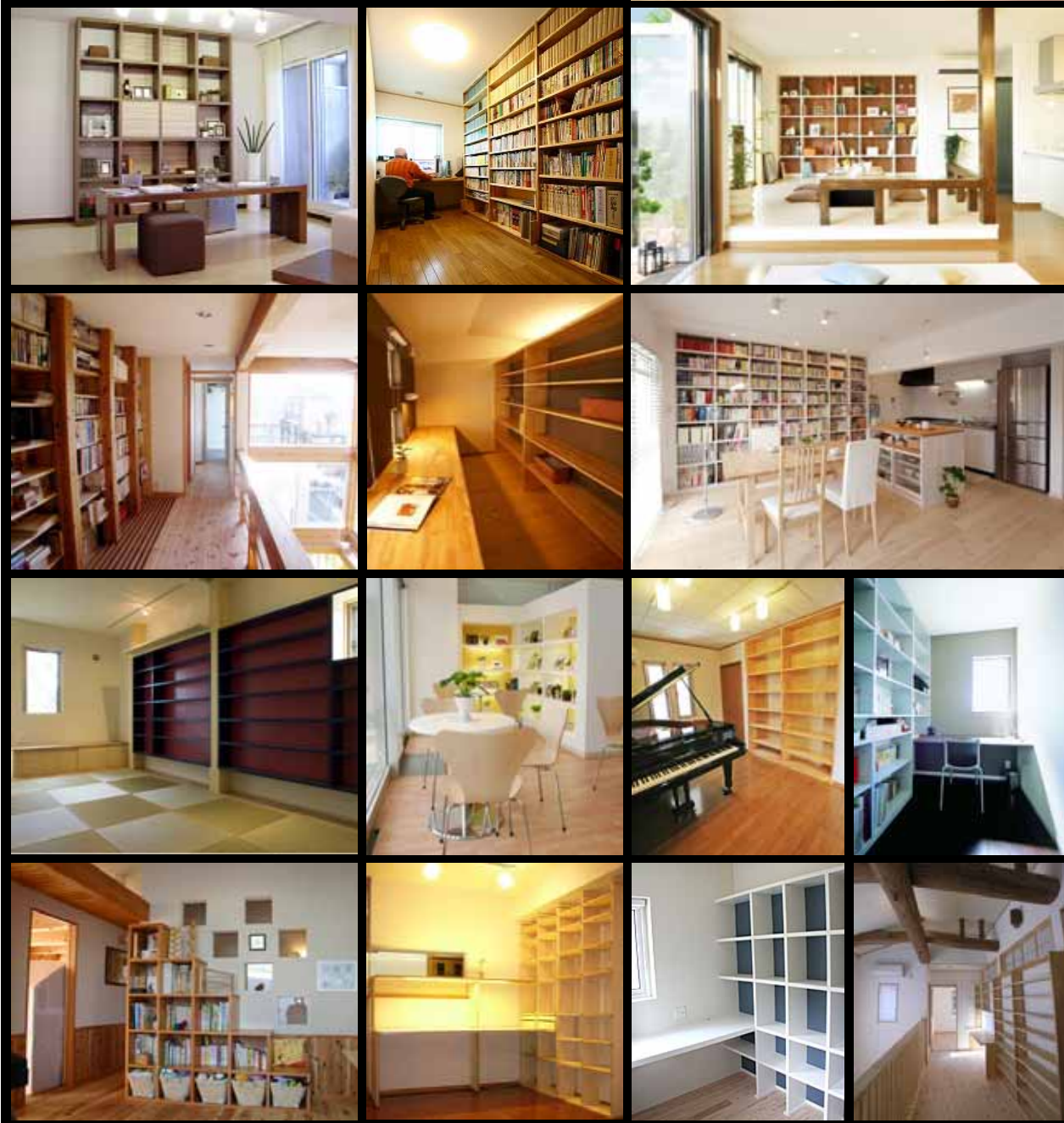
2. スタディコーナーのある暮らし

スタディコーナーは、ご家族みんなで、パソコンや趣味を楽しんだり、お子様に勉強を教える場として有効なスペースです。お子様を個室にこもらせず、家族の会話やつながりが生まれる場としても、最近要望が多いスペースです。今回は、スタディコーナーの施工例を紹介します。



3. ファミリーライブラリーのある暮らし

ファミリーライブラリーは、親子で一緒に調べ物や学習をしたり、お子様自身が勉強や遊びの中で気になったことをすぐに調べることができ、スタディコーナーと同様に、「家族との対話・つながり」や「子育て」の面でも有効なスペースと言えます。今回はファミリーライブラリーの例を紹介します。



4. 太陽光発電キャンペーン 締め切りまであと1ヶ月です！！

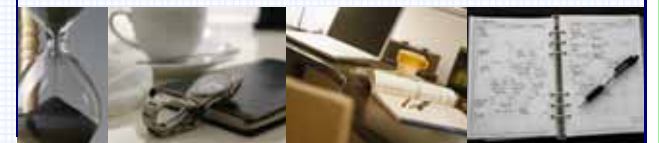
好評をいただいております**太陽光発電キャンペーン**ですが、**期間締め切りまであと1ヶ月**です！太陽光発電は、政府が推奨しており、売電価格が倍ということもあり、希望する方が大変増えています。平成建設でも、リフォームで施工した物件や新築で施工する物件があり、問い合わせも増えています。平成建設は、環境を皆で守っていくべきだということや、費用的には10年程で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていこうと考えております。そこで、太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカー様にもご協力を頂き、**超スペシャル価格でご提供**することにいたしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。期間は、**5月中ご依頼分まで**です。メリットの多いこの機会に、ぜひご検討ください！！



from IK vol.13 **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。昨年の4月からはじめたコーナーですがあっという間に一年間が過ぎて、月日の流れの早さを感じております。（歳とったなあ・・・）今後も、このコーナーを続けていきますので、お付き合いのほど、よろしくお願いします。今回 vol.13のテーマは、「**段取り**」です。私は、仕事にしても、遊びにしても、段取りが命だと常々思っています。特に仕事についてはいかに段取りをしっかりとっておくかが、重要なポイントだと思っています。忙しくなればなるほどなおさらです。そのために、週末には次の週の計画を立て、さらに一日ごとにその計画を掘り下げていきます。寝る前には、次の日には

何をやらなければならないかを再確認します。そうすることで、無駄が無くスムーズに仕事を進めることができ、結果としてお客様に迷惑がかかることなく、満足度の高さにつながっていくのではないかと思います。一番嫌なのは、行き当たりばったりの状態におちいり、最良の判断ができず、何となく進んでいくことです。事前に計画を立て、周りとの関係も考慮しつつ仕事の流れ（リズム）をつくれた時こそ、良い仕事ができていると実感できます。何事においても、段取りが命である！！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

30年ぶりに金沢の兼六園に行く機会がありました。日常とは違い、時間が止まるようなゆったりとした空気感は大変素敵でしたが、向かいにある超現代風の金沢21世紀美術館との対比であったり、入場者の大部分が中国人や韓国人だったことに、時代の流れを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-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 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>