

木の家, にっこり 通信

2013年 10月 発行 通算47号 (H25)

〒350-1316 埼玉県狭山市南入曽561

指田建設

ホームページ <http://www.fp-sashida.net>
 Eメール kazuri@fp-sashida.net
 Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



富士山の絶景はどこが一番？

← ※良い企画でしたね。

世界遺産に認定された富士山を、間近で見たことがまだありません。見晴らしのいい場所から、雄大な富士山をいつかは見たいと思っています。山梨県側と静岡県側では、形が違って見えます。空気の澄みわたるこれからの季節は、絶景に出会える確率が高いですね。雲ひとつない晴れの日を待ちかまえていて、行きたいものです。

<山梨県側より>



紅葉台(こうようだい)は、富士山の裾野が果てしなく続く大展望を満喫できるほか、本栖湖や樹海、南アルプスの山々も展望できる絶景地です。



三ツ峠山は、富士山を一番美しく見る事が出来る山として知られています。御坂山地、南アルプスや、飛騨山脈の槍穂高連峰を遠望することも出来ます。

<静岡県側より>



三保の松原は、約7kmの海岸線に5万4千本の松が茂り、波打ち際から望む富士山はまさに圧巻です。



日本平からは、富士山や伊豆半島が駿河湾越しに見え、眼下には清水区の街並みと清水港が広がります。日本観光地百選で1位に選ばれたこともある名勝です。

人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見(東北住環境研究室代表 工博)

体調が住まいで変わる

○家の中の空気の質と、からだを動かすことについて

家の中では人が呼吸し、燃料ガスや灯油を燃やし、空気中にはホルムアルデヒドなどの有害物質、さらにはハウスダストも漂っています。家族には乳児、高齢者、病で伏せている人もおり、元気な人ばかりではありません。

空気中有害物質というと、ホルムアルデヒドが有名で、それが少ない建材を使えば解決するのか？という、そんな簡単なことではありません。古い家具から出ていますし、燃料が燃えてもできます。

それより怖いガスを、住む人が家の中で発生させている例が多いのです。燃料などが燃えたら必ずできる有害ガスが二酸化炭素、一酸化炭素と窒素酸化物で、血液がからだに酸素を供給するのを邪魔する作用があり、濃度が高くなると酸欠になります。ガスコンロで燃料ガス、ストーブで灯油などが燃えたとこのガスが出るのです。燃える時に大量の水もできるので、あちこちで結露することになります。

確実な換気を行い、家の中で有害ガスを発生させないようにすれば、汚染空気による健康被害は避けられます。換気的重要性を理解せず、「家には隙間があるから、そこからの隙間風で十分だ」という人がいるのは残念です。新鮮な空気を取り入れて、確実に入れ替えることが換気で、しかも、取り入れた新鮮空気が家の中を流れなければならないから、間取りも問題になります。

ダニやカビの発生を防ぐには、空気の相対湿度を60%以下に抑え、ダニの繁殖とダニの餌のカビを防げばいいのです。そうすれば、空気中に浮遊するダニの抜け殻、死骸、糞の微粉が少なくなります。家の気密を良くし、機械換気を行えば解決できます。

空気の温度も重要で、特に低温が問題です。人は恒温動物ですから、冷えると体の機能が低下するので多くの病気の原因になります。血管が縮むので血圧が高くなり、脳血管疾患、心疾患につながります。白血球の働きが弱くなり、免疫力が低下します。寒いとからだを動かさなくなり、筋肉ポンプが働かず血流が悪くなるし、運動不足から生活習慣病になりやすくなります。暖かくして、からだをのびのび動かせる家にすればいいのですから性能のいい家にし、全館冷暖房にすれば解決です。

健康住宅をお訪ねすると、「よく眠れる」「子供のぜん息が軽くなった」「冷え症がなくなった」などの声を聞きます。ぜん息の子の気管支を通る空気量の測定を続けてきた親が、入居後3~4ヶ月でそれが劇的に増えたと話してくれました。小児ぜん息の専門医にデータを見せたら、「治ったといってもいいですね」といわれたそうです。重症のアトピーが1ヶ月で軽減した例もあります。

健康住宅では、健康を維持しようとする人間本来の力が発揮され、健康になれるのです。

今回で、人と住まい講座は、終了します。

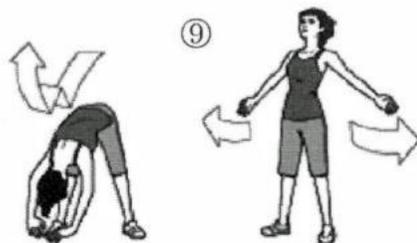
次回から、「FPの家」基本の“き”から を連載します。

子どもが小学生の頃、夏休みのラジオ体操に付き合っ一緒にしたことがあります。見本をみせるつもりで、最後まで精一杯真面目にしました。翌日は、全身が筋肉痛で痛いこと痛いこと。ラジオ体操は、全身を動かすように出来ているんだと、実感しました。

最近、お国言葉でやるラジオ体操が話題になっていて、津軽弁や関西弁、沖縄バージョンもあって楽しめます。

☆ 考えなくても体が覚えている体操ですが、ひとつひとつの動きに次のような目的があります。意識するようにすると、効果も倍増しそうです。

- ① 伸びの運動
背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる。
- ② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。
- ③ 腕を回す運動
肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。
- ④ 胸を反らす運動
腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。
- ⑤ 体を横に曲げる運動
横曲げで背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。
- ⑥ 体を前後に曲げる運動
腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。
- ⑦ 体をねじる運動
胸体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く。
- ⑧ 腕を上下に伸ばす運動
腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。
- ⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動
おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く。あわせて胸部を広げる。
- ⑩ 体を回す運動
腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。腰の悪いくせや圧迫を、取り除く。
- ⑪ 両脚で跳ぶ運動
脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす。
- ⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。
- ⑬ 深呼吸
呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどす。



ホットケーキミックスで超簡単スコーン

使う材料はホットケーキミックス、バター、牛乳のみですが、味はけっこう本格的。おやつにも軽食にも思いついたらすぐ作れる超簡単なスコーンです。プレーンで焼いて生クリームやジャムを付けていただいても美味しいですし、生地にチョコチップやレーズンなどを加えるとおやつに、サラミやソーセージなどを切ったものを混ぜて焼けばおかずパンのような感じにもなります。お好みの材料でいろいろ試してみてくださいね。

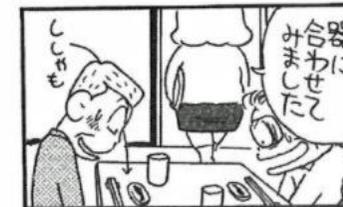
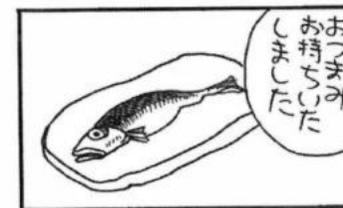
材料

(7個分)
ホットケーキミックス…200g
バター…50g
牛乳…大さじ1~2

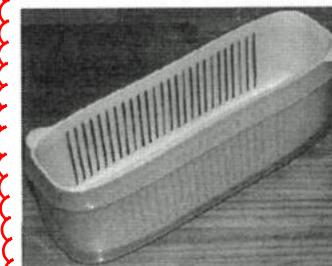


作り方

- 1) バターを電子レンジで加熱して溶かし、ホットケーキミックスと混ぜます。ここへ牛乳を少しずつ加えます。
- 2) 牛乳は一度にたくさん入れずに少量ずつ加えて混ぜ、粉っぽさが無くなって生地がまとまったら牛乳を入れるのをやめます。
- 3) ラップを敷いた上に生地を置き、上から手で平たくなるようにつぶします。1cmほどの厚さにしたら、コップのふちなどで丸く型抜きします。
- 4) クッキングペーパーを敷いたオーブンの天板に3を並べ、180度に余熱をしたオーブンで20分焼きます。



時短をかなえるスパゲティ調理器



スパゲティと水と塩を入れてレンジでチン。鍋にたくさんのお湯を用意する必要もなく、スパゲティがゆであがります。待ってる間にソースを準備すれば、遅く帰った家族の夕食も短時間でできますね。100円ショップにもあります。