

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024年8吉日発行

発行責任者：猪野工務店
〒高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 寝苦しい夏にさよなら！快眠のための対策法 —
2. 重ね煮 — 旬野菜の蒸し煮サラダ —
3. ほったらかし農園 — 1年目はトライアル2年目は学習 —
4. 整理収納の仕事 — 片付いた状態を保つ方法 —
5. 建築知識 — 関東大震災 —
6. 辛口コラム — 1万歩歩かなくても効果あり —



今月の話題 —寝苦しい夏にさよなら！快眠のための対策法—

日本人の20%以上が睡眠の質に満足していません。^{注1} しかも夏は眠りが浅いと答えた人が8割を超えるという調査もあります。^{注2}

物理的な睡眠対策

寝苦しさには、温度、湿度、音、光などの物理的な条件が関わっています。エアコン等で室温、湿度を調整し、音を防ぐために耳栓、光の侵入を防ぐためにカーテンやアイマスクなども有効です。

温度は、室温の他、体温の影響も分かっています。深い睡眠に入るには、寝る前に体温を下げることに有効です。体温は一旦上げてやると、反動でその後体温が下がります。寝る3-4時間前の運動、2-3時間前までの入浴は入浴や運動で適度に体温をあげることが有効です。ただし体温が高いままで、寝付きにくくなったり、眠りが浅くなったりする可能性があるため、寝る直前の運動、入浴は逆効果です。

「身体のかゆみ」や「くしゃみ」といったアレルギー症状も睡眠の質を落としていることが考えられます。夏場はダニが繁殖するため、医療機関でアレルギー検査を行い、陽性であれば、寝具の洗濯クリーニング、週に数回の清掃が推奨されています。また寝具のダニ捕りグッズも有効かもしれません。

精神的な睡眠対策

①倍速視聴をやめる・・・効率的に多くの動画を鑑賞するために倍速視聴する人が増えています。情報過多になり交感神経が優位となってしまいます。

②Niksen（ニクセン）・・・オランダ生まれのストレス解消法、ニクセン。予定や義務感から離れ、目的を持たずに時間を過ごすことです。窓の外をぼーっと眺めるなど、寝る前にスマホを見ないなどゆったりとした時間を過ごすことで副交感神経が優位になります。



お気に入りの方法を見つけて、睡眠を改善し、暑い夏を乗り切りましょう。

注1) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2019年) 注2) オマーケティング社調べ(2018)



重ね煮

生野菜が苦手な方にもおススメです。蒸し煮で野菜の甘みとオリーブオイルの香りが愛称抜群です。

旬野菜の蒸し煮サラダ



にんじん 30g . . . 薄い輪切り
かぶ 100g . . . 薄切り
ブロッコリー 100g . . . 小房
キャベツ 50g . . . ざく切り

塩 小さじ 1/3
しょうゆ 小さじ 1
オリーブ油 大さじ 1

1. フライパンに図のように材料を重ね、塩一つまみと水1/3カップを加えて、フタをして蒸し煮する。
2. 調味料を加えて水気を飛ばして、オリーブ油を回しかけ鍋ごと冷ます。

重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

☆フタつきのフライパンを使って下さい。
☆しっかり水気を飛ばしてからオリーブ油を回しかけてください。
☆かぶはかぼちゃやじゃがいも、さつまいもなどに代えても美味しくできます。

ほったらかし農園

梅雨の遅い6月でした。時折降る雨と初夏とは思えない暑い日差しのおかげで、雑草は2回の刈り込みが嘘のように成長します。野菜もそのようにぐんぐん成長してくれるといいのですが、そうではない。キュウリは一本立派なものができた後、ある日あかちゃんキュウリ2本が小さなまま黄色くなっているのを見つけました。葉っぱもまた少しまだらかも…。昨年もキュウリは病害虫に負けてしまいました。キュウリって結構難しいですね。悔ってました。



1年目はトライ2年目は学習



そして昨年はカメムシとカナブンに負けたトマトは無傷で生存しています。が、赤くなつた途端にこれです。もうひとつは完全に食べられてました。スイカはソフトボールくらいの実をつけました。これまでの苦勞が吹き飛ぶ嬉しさでした。アドバイスくれたお兄さん！感謝してもしきれません。少し強面のおじさまなのですが私とは相性がいいらしく冗談を飛ばせる畑仲間です。複数実ったらかならずお裾分けしたいと思います。



— 片付いた状態を保つ方法 —

せっかく片づけたのに、1週間で元通りということはありません？でもこれさえできれば、片付いた住まい8割達成です。

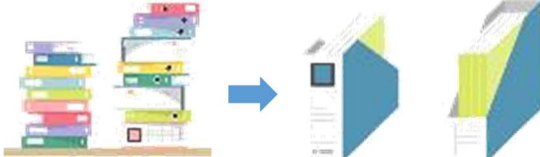
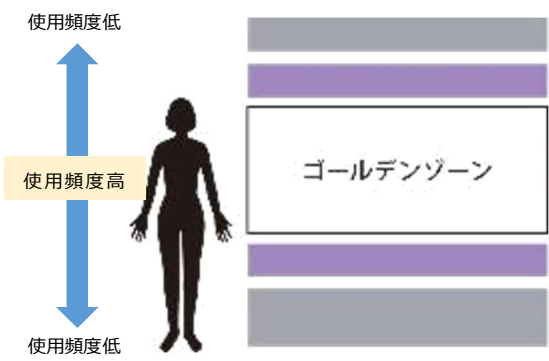
整理 収納の仕事

片付いた状態を保つための2つの約束。

- ①モノの定位置と量を決める。
- ②使ったら必ず戻す。

片付けに悩んでいる人はこの2つがやりにくい状態になっています。

それを解決するのが**3つの鉄則**です。

多すぎず少なすぎず ちょうどいい量 適正量	出番の多い子はどれ？ 使用頻度	ベストな場所を決める 定位置
適正量は人それぞれ違います。ひとつ言えるのは人が使いこなせる量というのはそう多くはないです。毎日洗濯するから下着は2枚あれば間に合うと考えるミニマリストもいれば、それでは乾かなかった時や旅行の時に困るので最低4枚にしようと決めます。そして新調する時は、くたびれたものから手放して手放した枚数だけ購入して4枚に調整します。試験的に数を決めてやってみてください。 箱に入る分だけ！など決定の基準は明確に  イラスト：すー。	4つの頻度に分類します。 ① 毎日・週1使う ② 月1・年に一度 ③ 使わないけど持っている ④ 壊れている ③に相当するのはアルバムなどの思い出系。④は捨て時や捨て方がわからずただ場所を取っているもの。①と②で所有物が占められているのが理想的で①を一番使いやすいところに配置します。 → 定位置管理へ	自分たちに家があるようにモノにも住所があるべきです。住所はその「モノが人に使ってもらいやすいところ」にあるべきです。人が直立した時にストレスなく出し入れできる範囲がゴールデンエリア。一番よく使うものを納めます。そこから使用頻度の低いモノにつれ足元・頭よりも上の収納へと割り振ります。 

挫折やリバウンドの原因はルールを守るための必要性和しくみが無い事。トイレを使った後に水を流さないのと同じで、その場でやることをしないと、取返しのつかない部屋になります。自分の出し入れしやすい片づけのしくみを見つけて習慣化できれば、必ず誰でも片付いた状態を保つことができます。すると、更にどんな暮らしがしたいかが見えやすくなります。来月は片付けが進み、理想の空間に近づけることが叶った事例をご紹介します。



建築知識 — 関東大震災 —

近代日本を最初に襲った大災害は神奈川県西部を震源とする1923年の関東大震災で震度7、マグニチュード7.9です。全壊・全焼が37万棟、死者十万五千人、内、焼死が9割。木造住宅密集の上、今のような防火基準もないのですから当然です。



関東大震災で焼け野原になった東京

地震ではないけれど、それより150年前の目黒行人坂大火は、目黒で出火したものが江戸城や神田や千住まで広がりました。浅草に眺望目的の12階建てレンガ積みビルがありましたが8階辺りで折れてしまい、営業不調で解体されました。

著名な建築家フランク・ロイド・ライトの設計の帝国ホテルは、震災当日が披露宴の日でしたが無事でした。耐震基礎を作った為と言われていきます。大規模化の為、解体建替え決定後、時の首相佐藤栄作が訪米した際に米大統領に「日本にはライトの作品があるが大切にしてくれているだろうね」、と言われて当然ですと返事をし、帰国後慌ててお金は出すからと明治村へ移築を頼み、お金の話は反故にしたという事ようです。この大震災の翌年に、「筋交いはボルトなどで固定すべし」など、市街地建築物法が改定されたのですが、基礎の定めもいい加減で効果はいま一つだったようです。実際、私の祖父母が大正時代に建てた屋敷の基礎は、たぐわん石の上に家の柱が載っていただけでした。

辛口コラム — 1万歩歩かなくても効果あり —

座ってばかりは健康に悪いとは言え、一日一万歩と言われるとちょっと。確かに一日一万歩だと心血管疾患の発症が大幅に減る事は分かっていましたが、もっと少ない歩数でも効果的な事が英国で7万人を対象の調査で分かりました。座っている時間が長いほど心血管疾患のリスクと死亡率が高まる事が示されていたので、長時間座っていても沢山歩くとその危険性を打ち消せるかも調査。座っている時間の長短は一日10.5時間が境です。結果座っている時間の長短に関係なく、リスクは減り、一日1万歩までは歩数が多い方がリスクは少ないことが分かりました。同時に一日4千歩でも一万歩の半分ほどの効果だとか。また出来るだけ速足がより効果的。そこから一日千歩増やすのは難しい事ではなく、千歩の増加は以後数年にわたりリスクを減らすと判明。私は毎週2回泳いでいる、という人も心配ありません。週末だけ運動の人も、毎日継続している人と基本的に同じ程度の効果だとか。



歩く人

加齢、明確には繁殖終了とともに、意識とは無関係に人の細胞は死のうとします。実際繁殖終了後長く生きているのは人間だけ。川を遡って産卵や射精を済ませたサケもそうだし、交尾を終えたジョロウグモのオスはさっさと雌の餌になって子供の栄養になります（最近脱走するけしからんオスがいるらしいことが分かった）。もう死のうと思っている細胞に元気を出させるのは運動などの刺激だとか、これを「運動依存性」といいます。

