

# 夏を快適にすごす

まもなく本格的な夏がやってきます。さまざまな夏のイベントに心高まる一方で、今年も猛暑かと思うとちょっと憂鬱・・・。  
そんな憂鬱の原因、冷房などによる冷えや夏バテといった夏の不調への不安を未然に解消！原因と対策を症状別にアドバイスします。



## 1 夏の不調の主な原因「冷え」

改善策は毎日の生活のほんのひと手間

野外と室内の温度差を7℃以内に

エアコンを使う際のポイントは設定温度。屋外と室内の温度差が7℃以内になるように設定。除湿器を上手に使えばそれほど温度を下げなくても快適に過ごせます。扇風機の風にあたりすぎると体の表面温度が奪われ、疲れてしまいます。

脱ぎ着しやすい服装で体温コントロール

夏の冷え対策には、重ね着をして、まめに脱ぎ着するのが効果的。冷房の効いた場所にはカーディガンを羽織り、外に出るときは脱ぎ、通勤時はサンダルでもオフィスでは靴下をはいたりレッグウォーマーなどで温度調節を。

朝は熱めのシャワー 夜はゆっくり入浴を

冷房で体の芯から冷えてしまう夏こそしっかりと湯船につかって体を温めることが大切。夜は38～40℃のぬるめのお風呂にはいると温熱効果で体が温まり、冷え性対策に○。さらに水の浮力や水圧により昼間の疲れがたまっていた足腰も楽に。朝は40～42℃の熱めシャワーをあびると、シャキッと体が目覚めます。

一日一回は自分だけのリラックスタイム

短い時間でもいいので1日のどこかでリラックスできる時間を作りましょう。気持ちがリラックスすると体の緊張もほぐれ血管が広がり血行がよくなるので冷え防止になります。

## 2 夏の疲れの集合体「夏バテ」

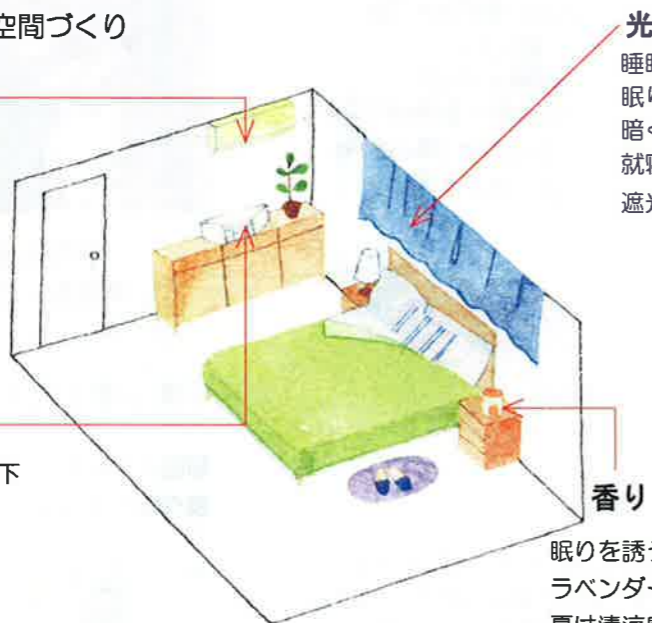
真夏の夜を快適に過ごす快眠空間づくり

### 空調

エアコンの温度は25℃～28℃に設定し、快眠モードで冷やしすぎを防止。夕方と就寝前に換気と除湿も大切です。

### 音

夜間の音の許容範囲は30デシベル以下  
ちなみに洗濯機は75デシベル  
パソコンが45デシベル。  
音楽をかけながら布団に入ると屋外の騒音が気にならないですよ。



### 光

睡眠中は暗くするのが基本  
眠りを誘うホルモン「メラトニン」  
暗くなると分泌される特徴があります。  
就寝時には電気を消しカーテンを閉めて遮光を！

### 香り

眠りを誘う主な香りは  
ラベンダーやシダーウッド、カモミールなど。  
夏は清涼感のあるペパーミントやレモンもOK

夏場の不調は生まれ持った体質のせいとは限りません。原因と対処法を知って夏に弱い自分を克服。まぶしい太陽の下、活動的に過ごして見ましょう！！

### 『編集後記』

8月の富士登山まであと1ヶ月になりました。登山用品は少しずつそろってきたのですが・・・問題は体力気力です。暑い日差しの中どこまでがんばれるか又皆さんに楽しいお話ができるようがんばりまーす。それでは次号まで。

# まるごとraijyo

2010ねん7がつ 第34号

皆様こんにちは！  
もうそろそろ梅雨あけでしょうか？  
スッキリしない空模様ですね。  
先日上高地にでかけました。  
27℃も気温があるのに全然暑く感じないのです。  
河童橋吊橋からみた梓川の清流です。  
川底まで透き通りあまりの透明感に  
吸い込まれていきそうでした。

## 『Raijyoスケジュール』

8月21日・22日(土・日)  
『家族ふれ合い教室』  
婦中町じゅげむの森にて  
☆宿泊コース  
★クラフトコース(日帰り)

9月11日(土)  
『奥様もビックリ!! 男の料理教室』  
日本海ガスショールーム  
プレーゴにて  
am10時～pm12時

9月18日(土)  
『婦中の家完成見学会』  
婦中町持田地内  
am10時～pm5時00分

## 『Raijyo写真館』



## 株式会社 頼成工務店

富山市婦中町新屋507  
TEL076-465-1001  
FAX076-466-2637  
E-mail e-ie@raijyo.jp

『お宅訪問シリーズ』

今回は平成18年9月に新築されたT様邸にお邪魔しました。  
いつも変わらない笑顔でお出迎えして頂き  
家づくりへの思いや暮らし方のお話を聞いてきました。



◎ 新築をしたいと思われたのは？

住んでいた家は間口が狭く奥に長い住まいだったため、昼間でも電気をつけなくてはならない事や湿気があり風通しもよくなかったです。  
何よりも家をリフォームしたくても両隣の方に迷惑をかけてしまうおそれも  
あり子供の成長と共に敷地内に駐車場がとれない事も不便だどかんじていま  
した。  
いつか新しい土地で自分達の手で家づくりができたらと思っていました。

◎ 家作りへのこだわりはありましたか？

健康の秘訣は食事と住む家だと思っていました。食べるものはできるだけ  
無添加食品で加工品を使わないことや有機野菜を食べる等お医者さんで  
お金を  
使う事よりも少しでも健康を維持する努力を心がけていました。  
だからこそ住む家も富山で育った木を使いできるだけ自然素材で仕上げをし  
安全に安心してに永く住まえる家づくりがしたいと強く思っていましたね。

◎ 暮らしてみているかがですか？

フローリングは杉の床材にしたおかげで冬は暖かく感じ夏はさらっとした足触りがとっても気持ちがいいです。陽当たりが良く明るいので、日中照明をつけなくても大丈夫！！ちなみに電気代は3000円代です。（※注 冷暖房の使わない時期です）。今でも木の香りがしますねって言われますし、毎日が森林浴です。野菜づくりも楽しくやっていますよ。快適に暮らせる事がなによりです。



リビングは家族の憩いの場です。  
1日の出来事を語りながら過ごしています。

—水彩画教室のご案内—

場所 立山町町民会館  
日時 月2回 各週火曜日  
午後1時～4時頃

※ご興味のある方は弊社までご連絡下さいね。



お仕事中的ご主人様



◎ 最後に。弊社への要望等がありましたら…

頼成工務店さんに家づくりをお任せして良かったと心から感謝しております。と言葉を頂きました。  
こちらこそありがとうございます。これからも安心して暮らして頂ける様にアフターメンテナンスを充実させたいと思っております。  
お気軽に声をおかけ下さいね。



夏の日差しを和らげるすだれ



楽しみの家庭菜園



奥様手作りのアートフラワー



カボチャが大好き！！

『Raijyoのひとびと』6回目

清水 義公さん (お仕事 設計担当)



『年寄り三男坊…』  
我が家には“クー”という愛すべき三男坊のまめ柴(黒)12才がいます。人間で言えば60才を越えて私より年寄りですが富山にいない子供のかわりに家を守ってくれています。(人なつっこくて番犬にはなりません…)  
寝る時に布団に入ってくるので冬はいいですがこれからは暑くてたまりません。(^^;) )



俺番犬だ



クー寝る

『いい店みつけ!!』

ハンバーグとパスタの店

めなじえーる

フランス語で家庭料理という名前通りお店からの料理からも温かい雰囲気伝わってきます。私のお薦めはやっぱり和風ハンバーグ定食です！！肉が柔らかくてとにかく美味しい。お洒落で、おしゃべり上手なママとの会話も楽しめますよ。是非お出かけ下さいね。



常連のお客様と一緒に



店内の様子

営業時間

11時30分～15時00分  
17時30分～21時30分  
住所 富山市平吹町4-14  
tel076-491-2345



『家づくりの仲間たち』



(株)アリタ  
野口祐二さん

今日は、新商品の営業に  
来た。  
お客様にいつも  
使われる長持ちする商品も  
御めざせたいと  
思っております。



中田水道  
中田秀一さん

給排水工事には25年ほど  
25年に及びます。  
慣れた作業でも気を付けて  
お客様に安心に使い分け  
る様に心掛けています。

『Raijyoインフォメーション』



2010年版  
顔の見える  
木材での家づくり

全国各地で家づくりのプロたちが『安全・安心・健康な住宅』を目指し地域材・国産材を使って顔の見える家づくりに取り組んでいるグループを紹介してあり弊社も紹介されています。

『育ちました!!夏野菜』

前回のセミナーで植えた夏野菜食べ頃です。(^^)



↑ミニトマト



↑パプリカ

この写真の撮影後5つのトマトを収穫しました！スープにしてたべましたよ(^^)v