

# MONTHLY TOPICS

日影工務店

〒930-2233  
富山市布目1131  
TEL:(050)1404-9376  
FAX:(076)471-8896  
MOBILE:090-4682-6228  
MAIL: contact@hikage-koumuten.com  
URL: http://hikage-koumuten.net

2019年  
5月号



新築工事\*ご契約

ありがとう  
ございます!!



富山市で新築予定のT様よりご契約を頂きました。GW中もお時間を作っていただきYKKとの打ち合わせをしました。これから解体後、新築工事を進めていきます(^o^)

施工事例 【I様邸・射水市】

T様邸・富山市

アンケートご協力ありがとうございました(\*^\_^\*)

3月に行われた家族だんらん祭で日影工務店のブースに遊びに来てくださった方々にアンケートをとらせていただきました。211名もの多くの貴重なご意見を頂戴することができました。心より感謝申し上げます。

今回はそのアンケート結果の一部を紹介します。

アンケートの中で「シックハウス症候群はどんなイメージですか?」という質問に対して127名の方が「体に悪い」「咳がでる」「子供に悪影響がある」などシックハウス症候群についてマイナスなイメージを持っていたり不安を感じられているようでした。しかしシックハウス症候群について「わからない」と84名の方が回答されました。このアンケート結果を見て「これは大変!!シックハウス症候群についてもっと知ってもらいたい」と考えました。そこで今回は「シックハウス症候群」について少し説明させていただきますね。

## シックハウス症候群って?

新築やリフォームした住宅に入居した人が

目がチカチカする のどが痛い めまいや吐き気、頭痛がする  
などの体調不良を起こしたときの総称

最近問題になっている  
シックハウス症候群について  
しっかり勉強しておこう!



## シックハウス症候群の原因は?

- 1 住宅に使用されている建材、家具、日用品などから様々な化学物質が発散されているため  
化学物質には、ホルムアルデヒド、トルエン、キシレンなどがあります
- 2 住宅の気密性が高くなったため  
室内に悪い空気があっても外にだせなくなり室内で充満します
- 3 ライフスタイルの変化に伴う換気不足  
窓を閉め切って冷暖房を使用するため換気不足になります

## こんな症状がでてきたら・・・

- ◎なかなか風邪が治らない
- ◎気管支の病気にかかりやすくなる
- ◎アトピーや花粉症になる
- ◎子どもが反抗的になる
- ◎うつ状態になる
- ◎身体がだるく頭痛がひどくなる

## では、どうすればいいの?

今の家づくりの環境を少しでも良くする必要があります

- 1 悪い空気を吸わない為に、発生しない材料を使う
- 2 極力化学物質を使わず天然成分でできた材料を使う

天然塗り壁

無垢の木・床板

食品糊

自然塗料



3

# 3月の誕生石 エメラルド

すいぎょく  
(別名 翠玉)



新緑のように美しい緑色が特徴の宝石。

癒しのパワーを持つエメラルドは、持つ人の心を癒してくれます。身につければ人間として成長することができ、知恵や忍耐力が得られると信じられています。



八十八夜とは立春から数えて88日のことですよ

新茶とは八十八夜(5月上旬)の頃に摘んだ茶葉のことです。お茶の葉は1年に何度か摘採が行われていますが、新茶が最も品質が高く冬の間にゆっくり養分を蓄えた茶葉には栄養分が豊富に含まれています。さわやかな香りが特徴でカテキン(渋み)・カフェイン(苦み)が少なく、テアニン(旨味・甘み)が多く含まれています。

さて今回はその旨み・甘み成分テアニンに注目します!!

## 新茶の季節到来!! リラックス効果が高い新茶を楽しもう!!



イライラも  
解消!?

**テアニン**... 緑茶などのお茶に含まれるアミノ酸の一種。お茶の旨みや甘みに関わる成分。若い芽に多く含まれます。



どうやらこのテアニン!!おいしさだけでなく体にとっても嬉しい効果があるようです。どのような効果が期待されるのかというと...

厳密にいうと産地の気候により摘採の時期は異なります。鹿児島島の種子島では3月下旬頃から、京都宇治では5月中旬頃から茶摘みが始まります。



### リラックス効果

セロトニンやドーパミンの分泌を促し、リラックスした時に現れるα波の増加がみられる。

気分が落ちついてイライラや不安を抑えてくれる。



### 安眠・集中力アップ効果

脳の興奮をおさえて自律神経を落ち着かせる



脳が眠りやすい状態をつくり寝つきがよくなったり、途中で目覚めることが減り、深い睡眠が得られる。また、穏やかな興奮状態は集中力を高めます。

### 冷え性の改善効果

α波が増加すると身体的なリラックス効果が得られ、副交感神経が優位になり、筋肉の緊張が和らぎ血管が拡張し血行が良くなる。

末梢神経の血流が改善され冷え性が改善。



いかがでしたか? 普段、何気なく飲んでいる緑茶に実はたくさんの嬉しい効果があったんですね。お茶を飲んでからおおよそ30分ほどで、体内に取り込まれたテアニンが効果を表すと言われています。1年のうち短い時期にしか採れない新茶。たまにはコーヒータイムを緑茶タイムにしてみませんか? 5月12日は母の日です。美味しい新茶を贈るのも良いですね。きっと喜ばれますよ!!



## Happy子育て 「五月病」



### 五月病のチェックポイント

- ★朝なかなか起きられない
- ★「お腹が痛い」などと言って学校に行くのを嫌がる
- ★寝つきが悪い
- ★食欲がない
- ★イライラしている
- ★口数が減った
- ★行動的でなくなる
- ★泣き虫になった



こうした症状は、子ども自身も原因がわからず、不安な気持ちでいるものです。だからこそ、ご両親が早く気付いてあげることが大切です。

大人に限らず子どもも、3月4月は卒園、入学、進級、クラス替えなど新しい環境に身を置き、緊張しながら頑張っています。新生活が始まり1ヶ月、ゴールデンウィークを迎え一気に緊張が緩み五月病のきっかけとなる事が多いと言われています。



### 五月病になってしまった時の対処法

- ★「頑張りすぎなくていいよ」と言ってあげる  
少しづつ環境に慣れていくつもりでゆったりと過ごすことが大事
- ★休みの日には体を動かす  
親子でからだを動かしてストレスを発散させましょう
- ★スキンシップをとる  
気持ちを安定させるには触れ合いは効果的です
- ★話を聞いてあげる  
何気ない会話を大事にし、悩みを話しやすい雰囲気を作りましょう
- ★生活リズムを整えさせる  
ストレスに負けない健やかな心と体をはぐくむために、1日3食を摂り早寝早起きの生活習慣を身に付けましょう。

五月病の症状には個人差がありますが、大体1~2ヶ月程で改善する事が多いといわれています。新しい環境になじむため子どもなりに頑張っていることをだれよりもご両親が認めてあげ、きちんと対処し見守ってあげてくださいね。

