

2023

12

今月の豆知識

大晦日に門松やしめ縄飾りを飾るのは「一夜飾り」になり年神様に失礼とされます。正月の準備は事始めと言われ、上方では12月13日、江戸では12月8日に行われていました。鏡餅を飾るのは末広がりの8の日(12月28日)が良さそうですね。

家づくりワンダブル!



年末年始の怖い住宅火災に対策しよう

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！師走の気忙しい中でこの一年を振り返っております。本年も大変お世話になりました。年内も残りわずかですね。年越しの準備はいかがですか？

年末年始に最も気をつけなければならないのは火災です。特に1月は、建物火災の発生件数が1年の中で最も多いとされています。「火の用心」と声をかけあう町内会などの巡回も見かけることが多い季節ですね。

住宅火災の主な原因は「コンロ」、次いで「たばこ」「放火」「ストーブ」となっており、消防庁の統計ではこれらで全体の約半分を占めます。寝たばこは絶対にダメですが、灯油ストーブやガスファンヒーター、赤外線ヒーターなどの使用の際には慎重な行動を心がけ、可燃物をこれらの暖房器具の近くに置かないようにしましょう。

防災カーテンと火災警報器

暖房器具の近くにカーテンを配置せざるを得ない場合には、「防災」のカーテンを使うのがおすすめです。

「防災」カーテンにも2つのタイプがあり、ひとつは燃えにくい繊維を使用したタイプ、もうひとつは、後から「防災加

工」を施したタイプです。消防法に定められた防火性能試験に合格したものは、いずれのタイプでも防災ラベルが付与されます。

また消防法では、住宅の寝室、階段、台所などには火災警報器を設置することを義務づけているのですが、総務省の調査によれば、全国の住宅用火災警報器の推計設置率は79.8%で、約20%の住宅で未設置というのが現状です。ご自宅の火災警報器の設置状況を再確認してみましょう。設置されていても、定期的な点検を行ってください。

消火器の備えを忘れずに

台所には、天ぷら油火災などの備えとして、住宅用の消火器を備えることも忘れないようにしましょう。

消火器は1本6,000～1万円程度で入手できます。意識していない人が多いと思いますが、有効期間は約5年。

これを過ぎた消火器はリサイクルに回さなければなりません。

消火器をうまく使用できるか自信のない人は、エアゾール式の消火用具を検討してみてください。これは噴霧するだけで消火できるもので、初期の小

規模な火災には効果的です。天ぷら油専用の消火パックというものもあります。鍋に入れたまま一定時間待つだけで消火できるという優れモノです。

ガスコンロの寿命は10年が目安

ガスコンロなどの住宅設備機器は、新築時のまま使い続けているご家庭が多いと思いますが、設計上の寿命はおおよそ10年程度です。これはトイレやキッチン、ユニットバスなどの機器も同じです。

住宅そのものは30年から40年という長い年月使われるものですから、その間に何回か設備機器を交換することになります。特にガスコンロは、安全性を確保するためにさまざまな安全装置が備えられているものですから、10年以上を経過していたら交換を検討してください。

住宅火災のリスクをできる限り軽減して、安心して快適な暮らしを築きましょう。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

最近増えている「ADHD」って？

大人の発達障害、ADHD

ニュースやネットで「ADHD（注意欠陥・多動性症）」という言葉をよく目にするようになりました。ADHD は発達障害のひとつで、うっかりミスがちなったり、忘れっぽかったりする症状が特徴です。時間管理が苦手（AD）・落ち着きがなく貧乏ゆすりをしたり髪を触ったり（HD）することからその名があります。

発達障害とは生まれつきの脳機能の偏りによるものですが、最近、大人になって初めて「発達障害」と診断される方が増えています。発達障害の特性により仕事がうまくいかないことで、うつ病などの二次障害が生じることもあります。

なぜ、増えているのか？

大人になるまで ADHD と診断されな

かった人は、ADHD の程度が軽い、それを補う能力がある、周りのサポートがある、といった条件がうまく重なっていたものと思われます。ところが、社会に出て環境が変わったり、責任が重くなったりすることによって、今まで見えていなかった負担が生まれ、発達障害を認知することになるというのです。

スマホばかり見ずに もっと人と話そう！

気になるのは、「スマートフォンの利用」が関係しているらしいとも言われていることです。スマートフォンに夢中になると自然と視野が狭くなり、健康な人でも注意力が失われてしまいがちです。また IT が発達した昨今では他者との交流もネットの中やプログラムの中で行われることが多いので、どんどん自閉化が進んでいくそうです。

ほんの何十年か前までは、自ら動いて情報を得たり、直接会いに行ったり人と話したりしなければならなかったのが普通でした。ご近所付き合いも濃密でした。自らの身体を使ってコミュニケーションすることが、脳機能の健康を維持していたのかもしれない。

今の時代、ADHD は誰にでも起こり得る症状ですから、生きづらさを感じて抜け出せないときには、自分を責めたりせず、支援センターやスペシャリストに会いに行きましょう。人間はみな平等に価値があるのですから、人々の個性を素直に見られるような人間でありたいものです。

季節のワンポイントガーデニング

おしゃれなクリスマスガーデニングはいかが



いよいよクリスマスが近づいてきました。リビングにツリーを飾るのも素敵ですが、せっかくならガーデンをクリスマス一色に染めると気分が盛り上がりますよ。

とはいえ、お庭のスタイルによってはクリスマスらしさを出しにくいこともあります。日本のガーデンでクリスマスを演出するコツをご紹介します。

寄せ植えを LED で飾り付け

クリスマス気分を取り入れるには寄せ植えが手軽です。針葉樹に赤や白の花や実で彩りを添えれば、それだけでクリスマスらしくなりますよ。手に入りやすいコニファーをベースに、ポインセチアやガーデンシクラメンなどを取り入れてみてください。

LED ライトなどで飾り付けると、ゴージャス感もアップします。夜のガーデ

ンも華やかなものになりますよ。

オーナメントは一般的なベルや星、リボンに加え松ぼっくりもおすすめてです。松ぼっくりをゴールドやシルバーにペイントして並べるだけでもクリスマスらしいガーデンになります。

色の組み合わせで クリスマス表現しよう

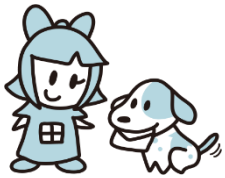
クリスマスのガーデニングは、色の組み合わせで自分らしさを演出するのがコツです。赤や白の花を組み合わせると伝統的なクリスマスに、白で統一するとシックなクリスマスに仕上がります。素朴なクリスマスガーデンを目指すなら緑や白でまとめるのもいいですね。枝だけで作ったクリスマスリースなどもシンプルで素敵ですよ。

ただし、クリスマスのディスプレイとして十字架を飾るのはあまり好まれ

ないので、気をつけましょう。

工夫を凝らすいつものガーデンもクリスマス一色に。今年のクリスマスはガーデニングで気分を盛り上げてみてください。





人生を豊かにすることは

「日に日に、“時”はせまってきている。日に日に“時”が削られて行く。
ひとつひとつが、きっと最後。」

——櫻井 翔／タレント

衰えない人気と信頼

2020年12月31日にグループ活動を休止した“嵐”。そのメンバーの一人、櫻井翔さんはタレント業以外に司会やキャスターとしても活躍中。嵐結成後、学業との両立を徹底し、CDデビューを果たした翌年には慶應義塾大学経済学部に進学し、多忙な中でもドラマで初主演を果たした努力家です。40歳を超えた今もニュース番組やCMに引っ張りだこです。

嵐というグループが幅広い世代に支持される理由、そして櫻井翔さんの人気が衰えない秘密は、目の前の人を思いやる姿勢にあります。櫻井さんはインタビューの名手でもあり、対談したサッカー日本代表の長友佑都さんは「櫻井さんのインタビューは特

に話しやすかった」と言っています。同じ日本代表の武藤嘉紀さんも「自分もあの人を惹きつける力をもちたい」という憧れの言葉を口にしていました。

人を魅了する者の言葉

インタビューとしての機転の利いた考え方や言葉が自然に出るのは、タレントとしての自分も、キャスターとしての自分も、一人の人間としての自分もすべて受け入れて認めてきたからでしょう。

そんな櫻井さんの言葉が上に掲げたものです。日々忙しく過ごしていると、人間の命、時間が有限だということ当たり前のありがたさを忘れてしまいがちです。感謝を忘れて、明日もまた同

じような日々が続いていくことに何の疑問も抱かなくなってしまうのです。

その意識、少しだけ変えてみませんか。この景色も、この経験も、この出会いも二度と同じものはない。すべてが最初で最後と思うことができれば、自分の人生にもっと本気で関わることができるようです。

櫻井さんが言うように、“時”が削られて何も残らなかったことを嘆くのではなく、「やりきった」ことを感謝できるようでありたいですね。今からでも遅くはないはず。この瞬間を精一杯味わいましょう。

暮らしの知恵袋

古靴下や大根が大掃除で大活躍！

大掃除は自宅のホコリやすずを落とし、神様を迎える大切な準備。わかってはいるけれど、面倒がってなかなか腰を上げることができない人も多いと思います。そこで、身近なものでできる大掃除の裏技をご紹介します。

靴下は

万能の掃除用具になります

あれこれ掃除道具をそろえたとお金がかかってしまいがちですが、実は古くなった靴下がとても役に立ちます。

たとえば、靴下を手袋のようにはめると、拭き掃除が簡単になります。掃除しづらいブラインドもこの「靴下手袋」で羽を挟むように拭けば、あっという間にキレイに。照明器具や家電などにくっついているホコリもさっと拭き取るだけで驚くほど簡単に落とせます。靴下手袋ならホコリも舞わず、氣

持ちよく掃除ができます。

次は水に濡らして、靴下を雑巾の代わりに使ってみましょう。靴下を水に濡らせば畳やフローリングの拭き掃除に使えます。両手で畳や床を拭くだけです。掃除にかかる時間が短縮できます。使い終わったら捨てるだけの手軽さも魅力です。

意外と便利な大根の皮

靴下の次は、大根です。

実はこれもキッチン掃除にぴったりのアイテムなのです。食べられる部分を掃除に使うのはもったいないので、調理の際に残った皮を使いましょう。

大根にはタンパク質を分解する酵素が含まれているので、大根の皮で

キッチンシンクを磨くと、べたつき汚れをスッキリと取り除くことができます。包丁の手入れにも使えますので、捨てずに再利用するのがおすすめです。

大根の酵素は手垢汚れなどにも強いので、ドアの取っ手やテーブルなどの掃除に使うのもおすすめ。大根の皮でサッと拭くだけで、手垢や皮脂汚れが気持ちよく落とせます。

身近なもので掃除ができると、面倒だった掃除のハードルも少し下がるはず。大掃除をサッと終わらせ、気分良く新しい年を迎えましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

1階にウォークインクローゼット を設けるのがトレンド

家に設置する設備機器は、時代に合わせてどんどん進化しています。最新機器にはより生活を便利にしてくれる技術が搭載され、コンパクトになり、価格もお手頃になっていきます。すると使いたい方が増え、それが一般化して当たり前ものになります。

例えば「食洗機」。出始めの頃は、「高価だし、あまりきれいにならない」などと言われたこともありましたが、今では多くの方が欲しいと思う商品になっています。

実は、これは「間取り」についても言えることなのです。

間取りも年々進化しています

共働き世帯が増えたために、私たち工務店では、家事動線を短く便利にする「間取り」を研究してきました。特にここ3年ほどの間に社会環境が大きく変化し、従来の間取りは大きく変化しています。

最近では、平屋が人気ということもあり、2階建て住宅でも、「1階で暮らして済ませる」ことができる間取りが人気です。

たとえば従来は2階に設置することが多かったウォークインクローゼット（最近ではウォークスルークローゼットも増えています）を1階にも設置したい、というご要望が急増しています。

ウォークインクローゼットを 1階に設けるメリット

1階にウォークインクローゼットを設置すると、どんなメリットがあるでしょうか。

たとえば毎日の通勤や通学に必要な服装をまとめて1階に収納できます。洗濯物を衣類乾燥機で乾かす場合、2階まで服を片付けに行く手間も省けるでしょう。特に子どものいるご家庭では、1階にウォークインクローゼットを設置すれば、着替え回数の多い子ども服を手軽に管理できるというメリットがあります。

ただ、1階にウォークインクローゼットを設置すると、1階の面積が増えるので、建築コストが上がる可能性があります。ウォークインクローゼットのスペースを確保するために他の部分を縮小することになるので、間取りが複雑になりやすくなるのです。

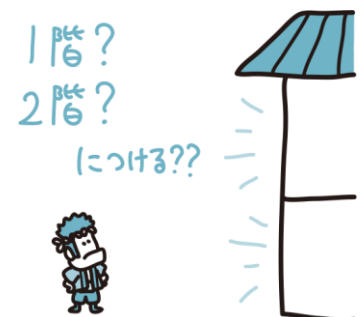
1階と2階の両方に 設けるのがポイント

この問題を回避するためには、ウォークインクローゼットのサイズをコンパクトにして、2階にも必要なスペースを確保することです。1階には頻りに着る服だけを収納し、2階には本来のクローゼットやウォークインクローゼットを設けるわけです。つまり、2階にも本来のクローゼットやウォークインクローゼットがあり、その別に、1階には必要な衣服だけに厳選して収納

するという方法です。この場合、1階のウォークインクローゼットは2畳程度の小さめのものにして、そこにご家族全員分の頻りに着る衣類だけを収納するというイメージです。

このように、今まで2階に設置されることの多かったウォークインクローゼットを、1階にも設置することがトレンドになりつつあります。動線も含めて間取りのバリエーションが増えるのはいいことですね。

間取り構成が複雑になりますので、個々のニーズに合わせて柔軟にカスタマイズしてくれる工務店に相談するのがおすすめです。



排水管の臭いの原因を想像してみよう



水回りから嫌な臭いがすることはありませんか。多くの場合、これはキッチンやお風呂、防水パネルの排水口の中の必要な水が乾燥してなくなっていることが原因です。たとえば旅行などで放置されると、そういうことが起こりやすくなります。こうした場合、その部分に水を満たせば臭いの問題を解決できます。

消臭剤を使う前に

排水口が臭ったら消臭剤を使って解決することを考える人が多いと思いますが、臭いの原因を特定できていないと、いくら消臭剤を使っても解決できないかもしれません。臭いの原因を断つために、その発生源を考えてみるのが大事です。

排水管が詰まっている場合や水の流れがおかしい場合、あわてずに、何がどこに詰まったのかということ想像してみてください。詰まりやすい場所や、詰まってしまう物が分かれば、簡単に対処できるかもしれません。

詰まりを解決したあるケース

キッチンの排水の流れが悪くなり、ほとんど流れなくなったというケースを紹介しましょう。このケースでは、風呂に行ってみると防水パネルとお風呂に水が溢れており、そこにあった洗面台も流れが悪いことがわかりました。結局、トイレを除くすべての排水が集まっている場所で詰まりが起きていました。

そこで、洗面所の水をしばらく流しっぱなしにしていたら、ゴゴツという音が出て、すべて流れていきました。うまく解決することができましたが、もしこの方法で流れなければ、業者を呼ばなければならなくなるところでした。

排水管の詰まりや排水口の臭いに関しても、掃除するだけで済む場合や、ちょっとした気づきから直せる場合があります。専門業者に依頼する前に、配管がどうなっているかということはある程度イメージできれば、このような事態に遭遇してもあわてずに済みます。

ペット110番

ペットの誤飲にご用心！クリスマスの飾り

クリスマスといえばクリスマスツリー。ところがこの時期多いのがペットの誤飲問題です。人間はキラキラの飾りや揺れるオーナメントに心躍らせますが、それはペットにとっても同じ。丸いボールにじゃれつきたくなる猫ちゃん、揺れる飾りが気になるワンちゃんたちが、ニオイを嗅いだり、かじったりしてしまい、誤飲してしまうことが多いのです。

飲み込んだら大変！

ほとんどの飾りは、体内で消化することのできない素材が使われています。そのため、もし飲み込んでしまった場合には、動物病院で処置しなければならなくなるケースが多いようです。吐かせたりお腹を開いたりすると、ペットの体に負担がかかりますので、誤飲することのないよう、飼い主が気をつける必要があります。

飾り付けのコツ

とはいっても、せっかくのクリスマスですから、デコレーションの楽しみがなくなるのはつまらないですね。そこで、クリスマスツリーにいくつかの工夫を凝らしてみましょう。

小さいツリーなら台の上に設置するなど、ペットの手が届かない場所に。大きいツリーは高い位置にだけ飾りをつけるようにしてください。飾りはしっかりと結び、多少揺れても落ちたりしないようにしておきます。

ただし猫ちゃんは身軽なので、高い位置の飾りにもジャンプしてしまいます。そんなときは、オーナメントではなくライトだけを使うのがおすすめです。

口に入れたら注意深く取り出す

クリスマス期間は、飾りが減っていないか、ちぎれていないかを頻繁に

チェックし、ワンちゃんなら、「出す」「アウト」といった合図で口に入れたものを出すトレーニングをしておくことも大切です。

飼い主さんが慌てると、口に入れたものを反射的に飲み込んでしまう子もいます。その子に合った方法で、注意深く取り出してください。

ちょっとだけ心配りすれば、クリスマスもペットと一緒に楽しめます。今年はペットと幸せなクリスマスを過ごしてみたいいかがですか。



ラム香る

大人のエッグノック

POINT

子ども用にはアルコール抜きで。
寒い冬に身体の芯から温まります。

材料

生クリーム…50ml
クリーム用砂糖…小さじ 1/4
卵黄 (M サイズ)…1 個
砂糖…大さじ 1
牛乳…180ml

ラム酒…小さじ 1
バニラオイル…2 滴
シナモンパウダー…小さじ 1/4
ナツメグ…小さじ 1/4



上のにせるクリーム作り。ボウルに生クリームと砂糖を入れてハンドミキサーで7分立てにしておく。



別のボウルに卵黄を入れて溶きほぐし、砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜ、牛乳を少しずつ入れ泡立て器でよく混ぜる。



鍋に入れ、中火に熱して沸騰直前まで温める。火から下ろし、ラム酒、バニラオイルを入れて混ぜる。



カップに注ぎ、クリームをのせ、シナモンパウダーとナツメグをふりかける。



ご存じですか、お台所のひと工夫

ケーキを上手に保存する方法

クリスマスのデコレーションケーキは、聖夜の食卓を華やかにしてくれる主演。食べるのは食事の後のご家庭が多いと思いますが、ケーキは常温で置いておくとクリームが緩んで傷みやすく、スポンジが硬くなってしまいます。そこで、どんな保存の仕方をすればいいか、お教えします。

あとで食べるときは冷蔵保存

食べきれなかったケーキは小分けにして保存します。タッパーなどの保存容器を準備し、逆さまにした蓋の上にラップをしてケーキをのせればお皿代わりになります。その上に逆さまのまま容器をかぶせます。そうすることでクリームが容器に付くことがなく、形を保った状態で保存できます。

箱のまま冷蔵庫に入れてしまうと乾燥を防ぐことができずパサつく原因に。匂いも移りやすいのでタッパーがおすすめですよ。

何日か後に食べたいときは

チーズケーキやミルフィーユ、ロールケーキなどは冷凍保存できますので、数日あけて食べたいという場合は、冷凍することをおすすめします。ただし長くても1ヶ月を目安に食べ切ってください。フルーツがのった生クリームのデコレーションケーキは、フルーツを外しておきましょう。解凍したときに果物から水分が出て、ケーキ全体が水っぽくなり見た目も悪くなってしまいます。また組織が壊れて食感が変わるので美味しくありません。



解凍するときは冷蔵庫に移し、数時間おいてください。時間をかけて少しずつ解凍させます。フルーツを外したデコレーションケーキには、新しく用意したフルーツや缶詰などをトッピングするといいですね。

つつい買すぎてしまったケーキも、正しい保存方法を知っておけば、最後まで安心して食べられます。ぜひ参考にしてみてください。

めざせ！お買い物の達人

年末年始の出費を抑えるコツ

年末年始はイベント盛りだくさんで、心も踊りますよね。楽しいことがたくさんある反面、出費が大きいのも事実。ポピュラーな支出としては、クリスマスや忘年会、帰省、旅行、お年玉、おせち、初売りなど。のちのち大きな痛手とならないよう、何に使うお金が必要になるか、予算を立て優先順位をつけましょう。

食事代は早期割引を利用

中でも避けることが難しいのは、やはり食事代でしょう。そこで、ケーキやおせちを注文するのなら、早めにチェックして早期割引を利用しましょう。時間に余裕があるなら手作りを検討してもいいですね。年末は食品の価格が高騰するうえ、お店が混雑して売り切れることもあります。冷凍できるものもありますので、早めに購入するのがオススメです。

交通費も早めの予約で節約

帰省や旅行も、交通費や移動手段を考えてチケットを手配することになります。予約は計画的に行いましょう。早期割引で費用をかなり抑えられます。また渋滞や混雑する日を選んで選ぶとコスト削減もできるでしょう。

プレゼントやお年玉に使う費用は、おおまかな予算を立てやすいので、12月に入ったらあらかじめ分けてとっておきます。

現金は多めに準備しておくのが吉

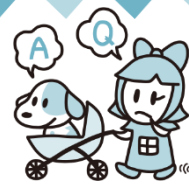
久しぶりに家族で集まると、何かと予想外の出費がかかってしまうことも増えます。手持ちのお金が足りなくなっても、年末年始に急に用意するのは難しいですね。この時期にはいつもより多めに現金を準備しておきましょう。

出費を減らすコツは、計画は早めに立てる、支出をリストアップする、予算を立てる、この3つがポイントです。

本当に必要なものかどうかを見きわめて、お金のゆとりをもたせておけば、バタバタと慌ただしい年末でも楽しんで過ごせますよ。



寝起きが悪く、いつも不機嫌な子は？



<相談>

3歳になる子どもは朝に弱く、声かけをしてもなかなか起きてくれません。しまいには不機嫌になって、いつもぐずりだしてしまいます。朝すっきり起きられない原因にはどんなことが考えられますか？

(ブロン子・41歳)

不機嫌になる 起こし方なのでは？

準備に追われる忙しい朝。スムーズに起きてくれたらどんなに良いかと思えますよね。十分寝ているのにぐずるのは、気持ちのコントロールがうまくできていないのかもしれませんが。

朝はどんなふうを起こしています

か？いきなりカーテンを開けて「朝だよ！起きて！」と大きな声を出して布団をはがしたりしていませんか。気持ちよく眠っているところに、大声でまくしたてるように起こされたら、大人でも不機嫌になってしまいますよね。

起こすときは、安心感を与えるように横に付き添い、優しくスキンシップしながら声をかけていきます。ぐずり出したらその気持ちに共感してあげてください。

言葉にうまく表せないだけで、「まだ夢の続きが見たかった」「起きたら誰もいなくて寂しかった」など、お子さんなりに、ぐずる理由があるのかもしれませんがよ。

余裕をもって自分が早起きを

初めは優しくしていても、なかなか起きないとイライラしてくるかもしれませんが、そこはグツと我慢。怒ってもまったく効果はないと理解してください。時間に余裕がないと感情的になりやすいので、ぐずることを見越して、まず自分が早起きしましょう。落ち着いて物事を考えられるようになります。心と時間にゆとりをもって行動するように努めてください。

目に見えて効果が表れるには、少し時間がかかるかもしれませんが、根気よく続けていきましょう。ぜひ親子で気持ちの良い朝を迎えてください。

新米パパのための育児アドバイス

子どもとの過ごし方は量より「質」

毎日忙しい中で、子どもと過ごす時間はとても貴重ですよ。でも、もし時間に余裕があっても、接し方が悪ければマイナスになってしまうこともあります。限りある子どもとの時間を有意義に過ごすためには、どのような行動が良いのでしょうか。

子どもの声を聞きスキンシップを

プラスになる接し方は、子どもの声に耳を傾けることから始まります。まわりくどい話でも途中で遮ったりせず、最後まで聞いてあげてください。子どもをよく観察し、サインを感じとってください。積極的に関わろうとする姿勢は幼い子どもにも伝わるはずですよ。ぎゅっと抱きしめて触れ合うスキンシップは、信頼関係を深めます。大きな

愛情を感じてもらえるように、たくさんハグしてあげてください。

口出しのしすぎはNG

マイナスになってしまう行為は、子どもがしようとしたことをすぐに止めたり、口出しすることです。何でも先回りして指示をすると、失敗と成功の経験が少なくなり、知識を得る機会を失ってしまいます。また興味や関心が低く、言われないと動けない子どもになってしまいます。

やりたいことに制限をかけず、子ども目線で接することが大事です。仕事で家族と過ごす十分な時間がとれなくても、子どもとしっかり向き合いコ

ミュニケーションがとれれば問題ありません。

口出しするのは良くないとわかっていても、やめてほしいと思うこともあるかもしれません。家庭なりのルールをつくり、危険なものは止める、それ以外は様子を見るというようにおおらかな気持ちで見守りましょう。

パパとママが楽しく子育てができることが一番大切なことです。おじいちゃん、おばあちゃんのカも借りて、家族みんなが笑顔になれる方法で、子どもの成長を見守りましょう。



冬のむくみに効果的な予防とは

朝に顔が腫れぼったくなっていたり、夕方に足がむくんでパンパンになっていたりはありませんか。むくみは皮下に余分な水分が溜まった状態のこと。血行が悪くなると細胞間の水分が体内に滞り、むくみにつながってしまいます。

むくみはどうして起こるの？

むくみの原因は塩分の摂りすぎです。塩は、水を抱え込む性質があるため過剰摂取するとうまく水分を排出できません。特に冬は汗をかきにくく水がたまりやすい状態です。

筋肉量もむくみと関係があります。筋力が衰えると血液を心臓へ戻す力が弱くなり、むくみにつながるのです。

また、女性は月経ホルモンの関係で水分を保持しやすくなります。むくみに悩む女性が多いのはこのためですね。体の冷えにも要注意です。極端に冷えると体は内臓を守り、体温を維持しようとします。体の中心へ多くの血液が流れ込むため、末端が血行不良となってしまうのです。

むくみの予防法

むくみを予防するには、体を温め、食事や運動に気をつけること。体の冷えは頭痛や肩こりなどの不調にもつながりますから、寒いと感じた時点ですぐに対策しましょう。入浴は湯船に浸かり、体の芯からしっかり温まってくださいね。そして体を温めるとい

われる生姜や発酵食品、水分の排出を促すカリウムを積極的に取り入れてみましょう。

また運動すると血液の循環が良くなります。ウォーキングやふくらはぎのストレッチなど意識的に体を動かすようにし、できることから始めてみましょう。

むくみは時間が経つと消えるので治療の必要はありませんが、突発的に息苦しさなどの症状がみられるときはすぐに医療機関を受診してください。

むくみ解消で体も心もスッキリ。新年に向けて取り組んでみてはいかがでしょうか。

続けられるダイエットのコツ

クリスマスまでの2週間だけ頑張るダイエット

クリスマスが近づくと、ひときわおもしろそうなスイーツが店頭に並びます。ダイエットの大敵ですから、美しくデコレーションされたスイーツは目の毒以外の何ものでもありませんね。そこで今回はクリスマスに最適なダイエットを紹介しましょう。

甘いものを食べたくなる理由

のどから手が出そうなほど甘いものを食べたくなる経験は誰でもあると思います。これは、体ではなく脳からの刺激によるものです。糖質を摂取することで脳内が刺激され、ドーパミンなどの神経伝達物質が分泌されることにより、快感を感じます。つまり甘いものが快感へとつながり、やめられなくなってしまうのです。

ただ、甘いものを食べて快感を得た記憶は、2週間ほど経つと消えてしまうそうです。試しに2週間だけ甘いもの

のを断ってみてはいかがでしょうか。2週間が過ぎるころには、甘いものへの欲求が収まり、甘いものを食べなくても大丈夫な脳になっているかもしれませんよ。

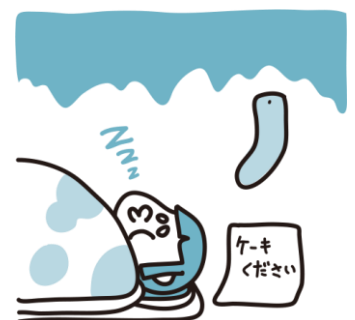
我慢できないときは バランスの良い食事を

それまで毎日のように食べていた甘いものをいきなり断つのは難しいですよ。そんなときは、食事をきちんと摂るようにしましょう。栄養バランスの整った食事を3食摂れば、食事のバランスが整い、満足感や満腹感が継続されます。それにより「甘いものを食べたい」という欲望が薄まり、甘いものを食べなくても大丈夫になってきます。

デザートはダイエットを頑張ったご褒美と考えてはどうでしょう。つまり、クリスマスの2週間前に甘いものを食

べないダイエットを始めれば、クリスマスの日を思いきり楽しめるというわけです。

クリスマス前に少しでも気持ちを入れ替えるのがこのダイエットのコツです。少し我慢して、クリスマス当日をエンジョイしましょう。



お金について知らなければ、夢も叶わない

～夢と金(西野亮廣 著)



「夢と金」
西野亮廣 著
(幻冬社)
定価: 1,500 円

困に向かって目を開けるべきなのかもしれません。ましてや、そういうスタンスを、これからの新しい世代に押しつけてしまっているとしたら、憂慮すべきでしょう。

誰の人生でも “今”が一番若いとき

「学ぶのに遅いはないし、むしろ今が一番人生で若いものだから、すぐに始めろ!」。そう西野さんは言います。

誰も教えてくれないなら、自ら必要な情報を取りに行く。それこそ、すべての人の人生に必要なスキルかもしれません。

も慣れない子育てに追われます。母親を失った幼い少女と向き合う日々。料理に関しては文句なしの彼女が、右往左往しながらも本音で向き合っていく姿は、見ていて胸が熱くなります。

自分にはないものを持つニックという存在を認めることは、ケイトの中では大きな出来事だったはず。彼女はゾーイとニックという二人に出逢ったことで、人間らしい温かさや女性らしい柔らかさを身につけていきます。

号泣とまではいかないけれど、じんわりと優しさに触れたいとき、様々な種類の愛を思い出したいときにオススメの映画です。

幸せのレシピ
原題: No Reservations
2007年 アメリカ
監督: スコット・ヒックス
主演: キャサリン・ゼタ=ジョーンズ/アビゲイル・ブレスリン/アロン・エッカート

思い込みで 選択肢を減らしていませんか

本書の語り口はとてもしつこく、難しい話、お金の話が苦手な人でもつい引き込まれます。

たとえば、今では珍しくなくなった「クラウドファンディング」も、当初は詐欺だとか宗教などと批判されていました。それも無知が故のことです。批判していた人たちが、いざ自分たちも始めてみようとしても、支援は皆無。数々の可能性を自分で潰していたのです。

特に日本人は未知のもの、自分が触れたことのないものに批判的になる傾向があります。「よく分からない」「みんなが怪しいって言うているから」という浅い理由をつけたがります。その思い込みによる行動が、紛れもなくあなたの人生の選択肢を減らし、貧

漫才にとどまらない活動

西野さんといえば漫才コンビ「キングコング」での活動が印象的ですが、2021年に吉本興業との契約を終了しており、キングコングとしての活動は減っています。現在はオンラインサロンでの発信や、完全分業制による絵本『えんとつ町のプペル』の作者としても活躍中。『プペル』は映画化され、観客動員196万人・興行収入27億円を突破しました。

もう一度見たい名画たち

シェフが創り出す幸せのシンボル

～幸せのレシピ(2007・アメリカ)

生まれ持った性質というもの、なかなか変えることができません。細胞ひとつひとつに「わたしはこういう人間です」と染みついているような気がしてしまいます。個性とも言えるものですが、それが時に足を引っ張ることもあります。でも、そんな頑固な性質が、出会いや時間の経過によって、じっくり変わっていくこともあります。

仕事はできるが性格には難が

主人公のケイト(キャサリン・ゼタ=ジョーンズ)は、マンハッタンのレストランの料理長。完璧主義者で、料理の腕前は熱烈なファンがいるほどですが、他人とのコミュニケーションが苦手、オーナーの命令でセラピーに通っていますが、効果はありません。

ある日、ケイトの元を訪れようとした姉と姪ゾーイ(アビゲイル・ブレスリン)

が事故に遭い、姉は還らぬ人に。生前の姉の希望で、ケイトとゾーイの暮らしが始まりましたが、そんな中、産休に入る副料理長の後任に陽気で腕の立つニック(アロン・エッカート)が雇われて……。

プライベートと仕事の両方で 意図せざる出会い

仕事ができる人ほど、実は心の奥深くに寂しさや孤独を抱えているものです。ケイトも例外ではなく、本当はもっとコミュニケーションを図りたい気持ちがあるのに、そのやり方を知らないのです。

そこに自分とは真反対の男性シェフがやってきて、あっという間に自分のテリトリーに馴染んでしまいます。ケイトが戸惑いと苛立ちを感じるのも無理ありません。さらに、プライベートで