

# 元気いきいき通信

編集・発行

(株)住まいのユウケン

2025年3月号



「元気いきいき通信」は住まいのユウケンが快適な暮らしを目指す皆さんにお届けするニュースレターです。

大切なお客様に毎月お届けします。

**快眠で健やかに過ごしましょう！**  
睡眠時間を確保し、よく眠ることは健康にとって大切なこと。そのポイントをご紹介します！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

世界の中でも睡眠時間が短いと言われる日本。国の調査によると、睡眠時間を6時間未満と答えた人は、全体の約4割だそうです。

## 睡眠時間を確保し、1日の過ごし方にメリハリを

働く世代は日々忙しいため睡眠不足になりがちですが、心身ともに健康を保つためには、だいたい6〜9時間が必要で、最低でも6時間は確保すると良いと言われています。

リタイア世代は長寝にご注意を。睡眠時間は8時間程度で十分とされています。長く眠ることよりも、よく眠れたと実感することが大切です。

そこで、しっかりと眠れるための工夫をご紹介します。

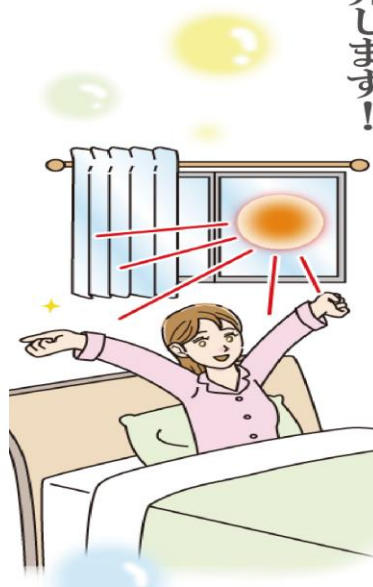
### ●日中、しっかりと動く！

しっかりと動くことで適度に疲れ、寝つきが良くなり、睡眠の質が高まります。



時間にゆとりがあっても寝床での長居や昼寝を避け、日中は活動的に過ごす生活にメリハリをつけましょう！

まず、運動だけでなく、暮らしの中の活動でもOKです。  
・働く世代の活動例：野球、ハイキング、軽い大工仕事、雪かき、適度な重さの荷物の運搬など。さらに重い活動なら、ジョギング、サイクリング、水泳、大工仕事、重い荷物の運搬、テニス、登山、農作業など。  
・リタイア世代の活動例：散歩やストレッチ、ヨガ、体操、卓球、ゴルフ、家の掃除、草むしり、軽い荷物の運搬など。



寝る前2〜4時間の運動などの活動はかえって目を覚ますので避けましょう。

## 夕方以降の過ごし方と寝る環境が快眠のカギ！

### ●夕方以降はカフェインを控える

カフェインは覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたり、トイレに起きたりすること。とはいえ、夕食後にお茶を飲むこともありますよね。そこで、ノンカフェインの飲み物はいかが？今はノンカフェインのコーヒーや紅茶も多くあります。

●緑茶の飲み方を考える：緑茶のカフェインは、コーヒーの1/3程度と言われますが、摂りすぎると眠りに影響が。緑茶を水出しすることでカフェイン量もぐっと減らせ、リラックアップ効果を高めるテアニンが抽出される



ハーブティーやルイボスティーなどもノンカフェインなのでおすすめです♪

### ●スマホを制限する

寝る1時間前にはスマホをやめ、目覚ましに使う場合は、眠りを妨げるSNSなどの通知を切りましょう。

### ●寝室の環境も大切

●冬の室温は20℃前後がおすすめ！エアコンを使う場合は、乾燥するので加湿器を使ったり、濡れたタオルを干すなどの対策をしましょう。  
●布団はどう使う？…羽毛布団と毛布を合わせて使うと、羽毛布団の保温効



20分以上眠れないときは無理をせず、一度床を出て暗い場所でリラックスし、眠気を感じたら寝床に戻るのもおすすめです。

果を十分に活かせると言われていますが、最近では、毛布の種類によって使い方が異なるようです。  
・布団と毛布の合わせ方：ポリエステルなど合成繊維の毛布は羽毛布団の上に。ウールやカシミアなどの天然素材の毛布は、羽毛布団の下に掛けたほうが、温かさや肌触りの良さを感じられます。羽毛布団の上に毛布を掛けて重いと感じたら、タオルケットもおすすめです。

### 頭の体操

## 間違いさがしゲーム



上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



どんな冬もいつか終わる。そして、春は必ずやって来る。 ハル・ポーランド

## 壁の色を変えると気分も変わる

3月は引越しシーズン。新しい部屋で新生活の準備を始める方は多いかと思えます。引越はしなくても、新年度に向けて気分を一新させたいという方もいるでしょう。そんな皆さんにお勧めなのが部屋の模様替えです。家具の配置だけでなく、思い切って壁の色を変えてみてはいかがでしょうか。

### ■色もたらす心理効果

壁の色を変えると、心理面にも変化が生まれます。たとえば、青は心を落ち着かせる効果があり、寝室に適しています。黄色やオレンジ色は気持ちを高め、創造力・発想力を上げる効果があります。植物の色である緑は、リラククス効果が期待できます。赤は神経を高ぶらせる効果があり、食欲増進にも繋がると考えられています。

また、赤や黄色、オレンジ色などの暖色は「進出色」、青や緑などの寒色は「後退色」とされています。つまり、部屋を広く見せたい場合は、後退色である青や緑を壁

に取り入れるのが良いということですが。白など明るい色も、同様に空間を広く見せる効果があります。

いずれも、原色である必要はありません。部屋の雰囲気にあった同系統の色を、塗装もしくは壁紙で取り入れるだけで効果が期待できます。

### ■はがせる壁紙もおすすめ

「色を変えてみたいけど、うちは賃貸だから…」そんな方におすすめなのが、はがせるタイプの壁紙です。最近、しっかりと貼れる一方で、はがしたときに糊が残らない壁紙が多数登場しています。「シール壁紙」や「リメイクシート」（小さいもの）という名称で販売されているので、興味のある方は探してみてください。



チェック!

時事ワード

### フィルターバブル

インターネットで情報を検索する際、自分の見たい情報ばかりに取り囲まれた状態になることを指す言葉。検索サイトやSNSでは、その人がよく閲覧する情報が優先的に表示されます。この機能により、知らぬ間にフィルターで選別された情報がバブル（泡）のようにその人を取り囲み、自分の考えと異なる意見・情報が目に入らなくなってしまう。そのため、思考が偏ります。自分の考えが正しいと錯覚してしまう危険性があります。

### 仮装身分捜査

捜査員が仮装の身分を使用して捜査対象者と接触し、情報収集などを行う捜査手法のこと。闇バイトによる強盗事件

が多発する中、昨年末の犯罪対策閣僚会議で、その導入を柱とする緊急対策が決定されました。捜査員が闇バイトに応募し、架空の身分証などを送信して実行犯らと接触することを想定しています。犯罪抑止策として期待される一方、この捜査手法の濫用や、捜査員の安全確保といった問題点も指摘されています。

### インバウン井

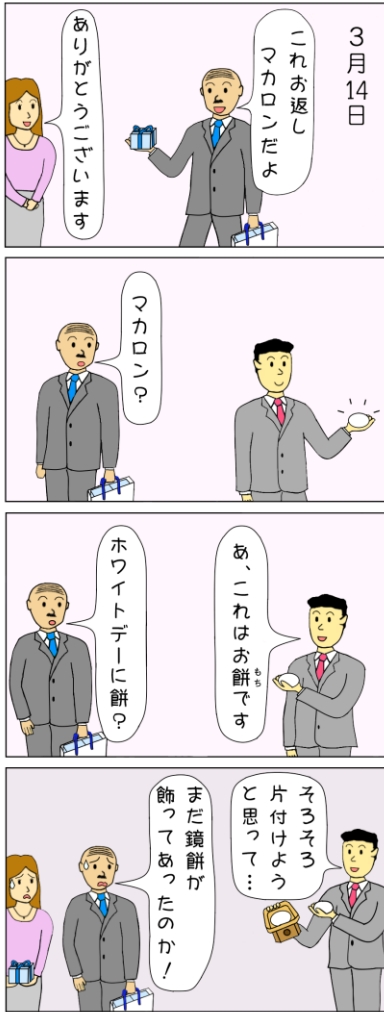
外国人観光客（インバウンド）向けに高額で提供される丼料理を指す言葉。昨年オープンした、東京・豊洲市場の商業施設「千客万来」の高級海鮮丼が1杯1万円以上で提供されていることが話題となり、SNSなどでこの言葉が広まりました。日本人観光客が安価な食事を求めていることと比較され、批判的に論じられることもあります。この言葉は、2024年の「新語・流行語大賞」にノミネートされました。





# あっさり君

くまだまつお



3月3日は耳の日。「み(3)」「み(3)」の語呂合わせと、3が耳の形に似ていることに由来します。この日は耳への関心を高めるとともに、健康な耳に感謝する日とされています。

耳が大切な器官であることは言うまでもありません。でも、その健康について意識する機会はそれほど多くないでしょう。特に異常は感じないという方も、耳の健康について少し考えてみませんか。

◆『大音量で聞いてないから大丈夫だよね』  
音楽などを大音量で聞くと難聴を引き起こす可能性が高まります。ただ、ボリュームを下れば大丈夫というわけではありません。難聴は音量だけでなく時間も大きく関係しています。長時間イヤホンをしている方は要注意です。1時間聞いたら5〜10分耳を休ませる時間を設けるようにしましょう。

◆『耳の中は毎日掃除した方がいいよね』  
耳には垢(あか)を外へ押し出す働きがある

## 健康ワンポイント

### 耳の健康を意識していますか？

そのため、掃除をしなくても耳垢は自然に外へ出されます。したがって、毎日掃除する必要はありません。掃除のしすぎは、逆に中の皮膚を傷つけて炎症を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。

◆『聞こえが悪いのは年だから仕方ないよね』  
年とともに聞こえづらくなるのは事実です。70歳以上の約半数は加齢性難聴との報告もあります。でも、放置するのは良くありません。加齢性難聴は進行すると日常生活に支障をきたします。さらに、認知症のリスクが高まることもわかってきています。聞こえに問題を感じたら耳鼻科を受診し、補聴器を使うなどの対策を講じるようにしましょう。



## 漢字クイズ

- 左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。
- 今回のテーマは、日本の名山です。
- ① 北海道の大雪山(たいせつざん)には希まれな高山植物が多く、固有種も少なくありません。
  - ② 東北第二の高さを誇る鳥海山(ちようかいさん)は、海に面している点特徴の一つです。
  - ③ 長野県にある浅間山(あさまやま)は世界有数の活火山で、今も噴火への警戒が呼びかけられています。
  - ④ 北陸の白山(はくさん)は「日本三霊山」の一つで、古くから多くの人の信功を集めてきました。
  - ⑤ 九州のほぼ中央に位置する阿蘇山(あそさん)の巨大カルデラは、世界有数の規模を誇ります。

※答えは右ページの下段をご覧ください。



## 旬レシピ 春キャベツとあさりの酒蒸し

旬の春キャベツを、同じく旬を迎えるあさりと合わせて蒸し料理にします。春キャベツの甘みとあさりの旨みがマッチ。つくり方もシンプルで、手軽に旬のおいしさが楽しめます。

### ★ 材料 (2人分)

キャベツ 300g あさり 200g  
ニンニク 1片 酒 大さじ3  
オリーブ油 小さじ2 塩・コショウ 少々



### ★ つくり方

1. キャベツは芯を除いて一口大に切ります。あさは砂抜きしてよく洗います。ニンニクは薄切りにします。
2. フライパンにあさりを入れ、キャベツ・ニンニクを乗せ、オリーブ油・酒をかけ、蓋をして中火にかけます。
3. あさがりを口を開き、キャベツがしんなりしたら、塩・コショウを振って味を整えます。

# CALENDAR 2025.3 March

1(土)	春季全国火災予防運動(～3/7) 豚の日 春の建築物防災週間(～3/7)★	18(火)	春の選抜高校野球開幕 アメリカメジャーリーグ開幕
2(日)	ミニの日 ミニ豚の日 中国残留孤児の日 東京マラソン アカデミー賞授賞式	19(水)	カメラ発明記念日 ミュージックの日 全国高校柔道選手権大会(～3/20)
3(月)	上巳の節供・ひな祭り 桃の日 耳の日 金魚の日 平和の日	20(木)	春分の日・彼岸の中日 太陽の日 電卓の日 サブレの日 水泳日本選手権(～3/20)
4(火)	サッシの日 ミシンの日 雑誌の日 バウムクーヘンの日	21(金)	ランドセルの日 世界ダウン症の日 世界室内陸上競技選手権(中国・～3/23)
5(水)	啓蟄 サンゴの日 ミスコンの日	22(土)	世界水の日 放送記念日
6(木)	弟の日 スポーツ新聞の日	23(日)	世界気象デー 大相撲三月場所千秋楽
7(金)	サウナ健康の日 消防記念日 メンチカツの日 春の選抜高校野球組合せ抽選会	24(月)	世界結核デー ホスピタリティ・デー フィギュアスケート世界選手権(米・～3/30)
8(土)	ミツバチの日 みやげの日 さやえんどうの日 鯖の日 国際女性デー	25(火)	散歩にゴーの日 電気記念日
9(日)	サンキューの日 雑穀の日 酢酸の日 名古屋ウィメンズマラソン 大相撲三月場所初日	26(水)	カチューシャの唄の日
10(月)	砂糖の日 サボテンの日 ミントの日	27(木)	世界演劇の日 さくらの日 仏壇の日 絵本週間(～4/9)
11(火)	東日本大震災から14年 コラムの日	28(金)	シルクロードの日 三つ葉の日 プロ野球開幕
12(水)	財布の日 スイーツの日 モスの日	29(土)	マリモの日 作業服の日
13(木)	サンドイッチデー 新撰組の日	30(日)	マフィアの日
14(金)	ホワイトデー マシュマロデー キャンディーの日 円周率の日 パイの日	31(月)	エッフェル塔の日 オーケストラの日 普通選挙法成立の日
15(土)	JRダイヤ改正 オリーブの日 靴の日 天皇杯バスケットボール選手権決勝		
16(日)	十六団子 財務の日 EXPO EKIDEN 2025(大阪)		
17(月)	春の彼岸入り 漫画週刊誌の日		

## ★春の建築物防災週間(3月1～7日)

火災や地震などによる建築物の被害や人的被害を防止するための対策推進活動や啓発活動を行う週間。1960年から、毎年春と秋の2回実施されています。この期間、国土交通省によってさまざまな催しが行われます。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## 株式会社 住まいのユウケン



増改築・外壁・屋根・水廻り・その他住宅リフォーム全般

〒007-0850

札幌市東区北50条東7丁目 7-8 第2北舗ビル 1F

電話 0120-770-071

FAX (011)-743-6405

yuuken21@agate.plala.or.jp



今月も元気いきいき通信をご覧頂き  
ありがとうございました。先日、長年ご愛顧  
を頂いておりますお客様が、会社の近くまで  
用事があったらしく、わざわざ御来店頂きま  
した。その際、バレンタインデーとして頂戴  
しました。ありがとうございました。



## Tatemono Index

たてもものインデックス

## ごみ屋敷《ごみやしき》

建築物やその敷地内外に大量の物品が堆積され、地域の生活環境に悪影響を及ぼす住居を指す言葉。管理が不十分なため、悪臭や害虫の発生、堆積物の崩落、通行の障害、火災の危険性といった問題が生じます。環境省の調査によると、平成30年度から令和4年度の期間に「ごみ屋敷」事案を認知している市区町村は38・0%、その件数は計5224となっております。近年増加傾向にあり、メディアで取り上げられる事例も多くなりました。ただ、今のところこれに直接対応する法律はなく、自治体も苦慮しています。また、居住者が精神疾患を抱えているケースも多く、福祉的な支援の必要性も指摘されています。