

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.May.

5月のビタミン 脳の老化が気になったら「思い出す力」を鍛えよう！

大事な約束を忘れてしまったり、人の名前が思い出せなかったり……。こんな出来事が続くと、年齢のせいかもしれない、とあきらめがちです。ところが、「覚える力」は年をとってもそれほど衰えない、ということが分かってきました。記憶力には、「覚える力」と「思い出す力」の2つがあり、加齢とともに低下していくのは「思い出す力」だそうです。ですから、「思い出す力」を高めることが、記憶力アップにつながります。

思い出す力の強化には、記憶したいことを「場所」と結びつけて覚える「場所法」が有効です。古代ローマ時代からあった場所法は、場所とイメージを結びつけます。脳の海馬には、場所の記憶に特化した「場所細胞」があり、自分が行った場所を次々と覚えていきます。これは、生物がエサを探したり、巣に帰るために高度に発達させてきた能力です。具体的な場所法の例ですが、覚えたい物を玄関から部屋に入る間にあるものなど、よく

知っている場所と結び付けて覚えます。

例えば、とんかち、ねぎ、スマホ、自転車という単語を覚えるときは、玄関の土間にとんかちが刺さって、靴箱にねぎが生え、トイレにスマホを落とし、洗面所で自転車を洗った、といった具合です。突飛であるほど強烈に記憶に残るため、イメージを膨らませるのが場所法のコツです。場所を思い出すと、自然と覚えたものも思い出すことができ、「場所細胞」を活性化させる脳トレ効果もあります。

「どうせ覚えられない」といった思い込みも厳禁です。ネガティブな感情があると、「覚える力」を発揮できなくなります。年をとっても「覚える力」は衰えないので、自信を持って覚えましょう。運動も記憶と大きな関係があります。有酸素運動は海馬を大きくし、脳全体の衰えを防ぐそうです。週3回の有酸素運動で、将来の認知症リスクが半分になるという研究報告もあります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

入浴中のひと工夫 お風呂でリフレッシュ

温泉で病気を治す「湯治」など、入浴の健康効果は広く知られています。家庭での入浴も工夫次第で温泉気分。

パソコンやスマホで目が疲れ、頭痛や肩こりにもつながってしまう。こんな眼精疲労は、38～40℃のお湯にゆっくりつかって解消しましょう。湯舟にハンドタオルを持って入り、お湯に浸してから目に当てると、お手軽なアイマスクに。目元の血流が促進され、目の周りの筋肉がほぐれていきます。

また、アスリートが疲労回復の手段として行っている温冷交代浴も、ぜひ試してほしい入浴法です。サウナや温泉で、温かい、冷たい、を繰り返すと体がスッキリした経験はありませんか。家のお風呂でも、ちょっぴりサウナ気分を味わってみましょう。

まずは、40℃のお湯に3分ほどつかります。このとき、全身浴で肩までしっかりつかるのがポイ

ントです。半身浴では、せっかくお風呂で得られる温熱効果が半減してしまいます。お湯の水圧で体がマッサージされたようになる静水圧も、全身浴のほうが強いので効果的です。

しっかり温まったら、湯舟から出て約30℃に調整した少し冷たいお湯を、手先と足先に30秒ほどかけることを3回ほど繰り返します。冷たい水でなく、30℃のお湯でも自律神経への刺激は十分です。最後にもう一度、湯舟につかってリラックスしてからお風呂を出ます。疲労回復に、ぜひお試しを。



「睡眠時無呼吸症候群」 大人だけじゃなく子ども注意

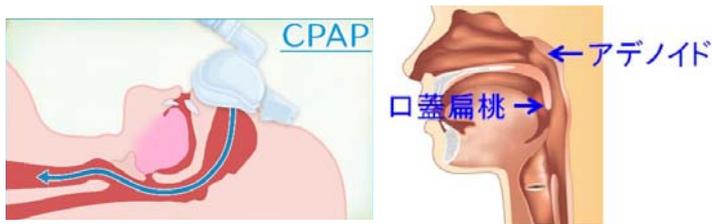
子どもの睡眠時無呼吸症候群は、大人同様肥満が最も大きな発症リスクです。まずは、生活習慣を改善し、肥満の解消を図りましょう。また、CPAP（シーパップ）やマウスピースで治療することもあります。

他の原因として、扁桃や、鼻の奥にあるアデノイドという部位の肥大が挙げられます。これらは、肥満よりむしろ、やせ型の子どもにも多いのが特徴です。治療として、アデノイド切除術や扁桃摘出術が行われることもあります。また、あごが小さい場合も、気道が狭まり、呼吸がしづら

Let's 子育て!

睡眠時無呼吸症候群は、大人の病気と思われがちですが、15歳以下の子ども2%ほどにもみられる症状です。大人同様、睡眠中にいびきを聞いて呼吸が止まり、睡眠が不安定で浅くなってしまう。

子どもの睡眠時無呼吸症候群は、大人同様肥満が最も大きな発症リスクです。まずは、生活習慣を改善し、肥満の解消を図りましょう。また、CPAP（シーパップ）やマウスピースで治療することもあります。



【CPAP】鼻にマスクをつけ、睡眠中、機械から一定の圧力の空気を送り込むことによって気道を広げ、無呼吸になるのを防ぐ



ビタミン☆レシピ



じゃがいも餅

じゃがいもを使い北海道の郷土料理、じゃがいも餅(いも餅)を作ってみましょう。いも餅は、北海道で稲作の生産技術が発達していなかった時代、米の代わりにじゃがいもで餅を使ったことが始まりとされています。明治時代、いも

餅は開拓者たちの貴重なタンパク源として重宝されていました。その後、調理の手軽さから、庶民的な料理として広まっていきます。現在では、北海道の定番おやつ、おつまみとして、幅広い世代に親しまれている料理です。

- 1 じゃがいもは皮をむきゆで、熱いうちにマッシャーなどでつぶす



- 2 <A>を加えてよくこねる
4等分して、チーズを包んで
平らな丸形に整える



まとまらない時は
水大さじ1~2を
少しずつ足す

- 3 フライパンにバターを入れて
中火にかけ、2を並べ入れて
両面を焼く



- 4 好みで塩、黒コショウ、
しょう油などをつけながら食べる

丸
平らな
形



材料 4人分

じゃがいも…2個
(約250g)
スライスチーズ…2枚
バター…大さじ1

<A>
かたくり粉…大さじ2~3
塩…ひとつまみ
すりおろしニンニク…一片分

塩、黒コショウ、
しょう油など
(好みで)…適量



完成♪

代表戸締り役 近藤の徒然日記

風間は、Tシャツで過ごせるくらいになって来月からは梅雨になるのが信じられないくらい時間が経つのが早く感じます。ついこの間まで、肌寒かったのにおもってしまいます。みなさんは、いかがお過ごしでしょうか？。

今住宅業界で持ちきりの話題は「ウッドショックです」。僕の考え方は、ただ単にアメリカや中国の住宅産業界が活況で、日本は買い負けてるとか、国力が落ちてるみたいと言われていますが自国が必要だから外部に輸出する量が減っているだけだと思いません。自分の家庭が食べ物がないのに他の国へ輸出なんかしないと思うからです。

それと、木材の自給率が低いツケが回ってきているのだと思います。福島原発の事故で、原発がすべて止まって、自分の家の電気は自分で作りましょうとZEHが出来てきたように、後手後手になる前に、持続可能な世の中におかなければならないということ、前回の原発の事故で教えられました。今回も同じことですよね。

当社では、目の前にたくさん森林があるのでこれを有効活用できる方向に変えていく準備を、進めています。もうちょっとで、いい報告ができると思います。

昔、好きだった人が「微力だけど無力ではない。」そう言っていたことを思い出しました。当社の取り組みなんか、たかがしれていますが、無力ではないと信じて進んでいきたいと思えます。今月も読んで頂いてありがとうございます。

これからも変わらぬ、応援をよろしくお願ひします。

有限会社ダイゼン 近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q 共働きだから、休日は掃除機掛けせず、ゆっくり過ごしたいと思っています。どうすれば、ロボット掃除機が使いやすい家になりますか。

A ロボット掃除機を利用しやすい家にするには、床がフラットな間取りが最適です。もちろん、少々段差があってもロボット掃除機は利用できます。ただ、なるべく平らなほうが誤作動も少なくストレスがありません。ダウンフロアや小上がりは、変化がつきフロアデザインとしては素敵です。ただ、ロボット掃除機の利用しやすさを最優先で考えるなら、採用しない方がいいかもしれません。

吊り戸にしてドアの枠や引き戸レールも無くすと、完全なフラットになりさらに使い勝手がよくなります。ロボット掃除機が通るスペースのあるソファや家具を選ぶ、床置きものを少なくする、といった工夫もしてみてください。ロボット掃除機を利用しやすい部屋は、手動掃除機も使いやすい部屋になります。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高气密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお願ひします！



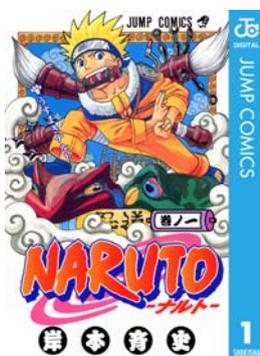
温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

ギャグもシリアスも
昭和から平成の忍者マンガ

平成の人気忍者マンガといえば、「NARUTO -ナルト-」。1999年から2014年までという長期間、週刊少年ジャンプに連載され、今も多くのファンを持つ作品です。アニメも日本だけでなく、アメリカ、台湾、韓国など世界各国で放送され、世界的な人気をほこりました。



アニメ人気、知名度が高い作品といえば、「忍たま乱太郎」が一番かもしれません。1993年にNHK総合テレビで放送が始まって以降、現在もNHK Eテレで、放送されています。



オープニングテーマは放送開始当初から一貫して「勇気 100%」が使用され、初代は光GENJIが歌手として採用されました。その後も、Hey! Say! JUMP、NYC、Sexy Zoneなど、ジャニーズのメンバーに主題歌が引き継がれています。原作となったマンガ作品名は「落第忍者乱太郎」。



朝日小学生新聞に、1986年から2019年まで季節限定で連載されていました。

藤子不二雄^④の「忍者ハットリくん」が世に出たのは1964年でした。様々な忍術を読者に紹介してくれるハットリくんから、忍者についての知識を得た人も多かったはず。アニメだけでなく、2004年には香取慎吾主演で実写映画「NIN×NIN 忍者ハットリくん THE MOVIE」も制作されています。



昭和の子どもたちが、ワクワクした忍者アニメといえば「サスケ」でしょう。作者の白土三平（しらとさんぺい）は、他にも多くの忍者を扱った劇画作品を発表しています。「忍者武芸帳 影丸伝」「カムイ伝」など、リアリティのあるストーリーは、多くの大人のファンも生み出了。

