

住まいの瓦版

■ □ ■ インフルエンザの流行に備えて ■ □ ■

インフルエンザは、例年1月から3月頃に患者数が増加します。感染者の咳、くしゃみ、つばなどの飛び散りを吸い込むことで感染する「飛沫感染」と、つばなどで汚染された手指や物品等を介して感染する「接触感染」があります。

○ 予防するには？

- ①加湿(湿度50~60%) … 空気が乾燥すると、鼻やのどの防御機能が低下して感染しやすくなります。
- ②手洗い・うがい・マスク … 帰宅時の手洗い、うがい、外出時のマスク着用も効果的です。
- ③バランスの良い食事・十分な睡眠 … 抵抗力をつけるために大切です。
- ④ワクチン接種 … 流行前に受けることでインフルエンザにかかった時の重症化防止に有効です。



□ ■ □ 『陳皮』で体のデトックス □ ■ □



こたつにいる時の水分補給に、みかんは定番ですよね。実はみかんの皮を乾燥させたものは『陳皮』と呼ばれ、老廃物を排出し血のめぐりを良くする効果があります。乾燥させて1年以上経ったものは漢方薬としても利用されます。

□ ■ □ 「陳皮」を作ってみよう！ □ ■ □

作り方は簡単。みかんの皮をお湯でよく洗い、ワックスをとります。水気を拭きとりザルに並べ、天日か日の当たる室内に干します。カラカラになったら細切りにして保存します。

● みかん茶 … 茶漉しに乾燥させた陳皮を入れてお湯を注ぐだけ。生のみかんより香りが深く、味もよいです。お茶代わりに飲めば、風邪予防になるだけでなく、胃腸の働きも良くなります。

● みかん風呂 … 体が温まり、香り効果でリラックスできます。血流が良くなるので神経痛やリウマチなどの痛みが和らぎ、みかんの精油成分が皮膚の代謝を浴するので全身がしっとりします。

● みかんふりかけ … 陳皮をすり鉢ですった「みかんふりかけ」を、味噌汁やご飯にふりかけて食べると、ほのかな香りが食欲を増進させ、体の抵抗力を高めてくれます。冬の間にはたくさん作って冷蔵庫で保存すれば、1年中このふりかけが食べられます。また、肉の煮込み料理に入れると、脂肪分が吸収されるので、消化がよくなります。

リフォーム現場情報

高槻市 Y邸 耐震補強を兼ねて大規模リフォーム！

- 写真下左 解体前浴室写真。見た目では内部構造の傷み具合がわからないので解体後に補強方法検討
- 写真下中央 基礎内部の土をスキ取り鉄筋にて補強し基礎ベースをつくる。土台及び柱も一部白蟻被害の為取替を決定。
- 写真下右 UB設置により浴室廻りの劣化・防蟻対策を行う。

各自治体により毎年耐震補強補助金が設けられております。但し新年度(4月)に入ると募集開始されますが予算枠に達すると終了いたしますので、早めの計画が必要です。



長期優良住宅・新築物件情報

兵庫県西宮市 U邸

大阪府枚方市 H歯科医院邸



外張り断熱材(ネオマフォーム)の施工が終わり、内部造作工事中です。



1月14日に地鎮祭も無事終了し、いよいよ工事の始まりです。

新しい  の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)皆様の家造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3
TEL 072-886-0311
<http://www.sumai-no-eki.jp/>