

## 朝の習慣

### 朝の過ごし方で健康キープしよう!

「人生100年時代」と言われています。皆が健康で人生を最期まで満喫したいと考えているかと思えます。そこで今回は運動、食事、いつもの『朝の過ごし方』に潜む健康リスクについてです。

朝起きて、日中は仕事や家事などをこなし、夜になったら眠る。日々、多くの人が当たり前のように過ごしている行動だと思えます。このような日常生活と「心臓病」というのはなかなか結びつかないかと思えます。朝は危険が少ないと思いがちな方が多いです。しかし、日々の何気なく行っている生活習慣の中で「心臓に負担」をかけている事が、実は数多くあるのが現実なのです。よくある朝のNG生活習慣とは、どんなものかを4つ挙げたいと思います。

#### 大音量の目覚ましで飛び起きる

突然の大きな音で飛び起きると「交感神経」がいきなり緊張してしまい、心臓はバクバク、血圧もドンと急上昇してしまふこととなります。これは心臓にとって最悪の起床法なのです。目覚まし時計は、なるべくやさしい音からスタートしましょう。だんだん大きくなるステップアップ機能など、心臓に余計な負担をかけないように目覚まし時計を使いましょう。

#### 起きるや否や、布団から一気に起きる

急に起き上がることで、いきなり血圧が上がり、心拍数が増えてしまうからです。これは動脈を傷つけるとともに、心臓に大きな負担をかけてしまいます。忙しい朝でも、起き上がる時は、ゆっくりと起き上がって布団から出ることを心がけましょう。

#### 冷たい水で顔を洗う

目をさます為に冷たい水でと思う方が多いかと思えます。しかし、顔にいきなり冷たい水が当たることによって心拍数・血圧が急上昇して、心臓に負担をかけてしまうのです。冷たい水は避けるようにして、ぬるま湯を使うようにすることで脳の血管にも優しいのです。

#### 時間がないから…朝食を抜く

時間がなく朝食を抜いてしまう人もいますかと思えます。しかし、朝食を抜くのはNGです。1つは、朝食を抜くと、午前中、空腹感からイライラしたり、集中力も落ちてしまいます。自律神経を整える為にも、朝食は重要です。もう1つが、昼食後の血糖値が急激に上がります。

ひじきや海藻を加えたり、納豆に卵を追加するとより理想的な朝食になるのです。



### おすすめ朝食!玄米ご飯・納豆・野菜たっぷりのお味噌汁・魚

#### 朝活

朝活は、早起きをして朝のうちにプラスαの活動をすることです。「朝の1時間は夜の3時間に値する」ともいわれており、なかでも朝に運動を行なうと、体に良い影響がたくさんあるのです。目覚めてからの3時間は「脳のゴールデンタイム」で、脳が最も活発に働く時間帯です。「早起きは三文の徳」ということわざがあるのも納得です!

#### 注意とポイント!

朝起きたばかりは、血液がドロドロで血流が滞りやすいので血液をサラサラにするために、水分補給をしてから運動しましょう!

2023  
6月号



## カビ・ダニの繁殖時期

### 湿度が上がり始めるとカビ・ダニの繁殖時期到来

これからの季節は、蒸し暑さが増してきます。帰宅すると家の中がモワッとしている事がありますか?この季節、家の中で特に気になるのがカビです!カビはアレルギー因子の一つです。高温多湿な環境にカビ、ダニの増加は状態を悪化させる為、気をつけねばなりません。

カビは15℃から繁殖し、20℃を超えると増殖します。また湿度60%くらいから繁殖し始め、多湿であればあるほど繁殖。何よりゴミやホコリを好みます。6月~8月の平均湿度は、東京都で70%を超えています。この時期日本は、カビ・ダニにとっての天国といえます。現在の住宅は、高密度、高断熱で、空気がこもりがち、これがカビ・ダニの発生に拍車をかけているのです。

### ここでポイント!エアコンを上手に利用しよう。

エアコンの除湿機能は湿度を下げ、不快なジメジメを和らげる効果があります。うまく活用して、快適に過ごしましょう!でも注意が必要です。フィルターの汚れが湿気を含みダニやカビが繁殖するとカビの胞子やダニの死骸、フンなどがまき散らされます。本格的にエアコンを使う夏を迎える前に、エアコンの掃除をしましょう!

### ダニ・カビ・湿気対策!この3ヶ所が大切

- 風呂→ 使用後は必ず換気しましょう。使用中も換気扇を使用し、水滴を拭き取り、冷水を全体にかけ湿度を下げるだけでも効果的です。
- 寝具→ 寝ている間にかく汗で、湿気を吸収します。天気の良い日に布団を干すのは効果的ですが、叩くとダニの死骸が表面にでます。掃除機などで吸い取りましょう!
- 台所→ 食中毒が増える季節です、清潔さを保つようにしましょう。食材は新鮮なうちに使い切り、料理中は湿度が上がります。換気扇を忘れずに回し、戸棚の中も換気を!

## 北本建設からのお知らせ

### 家をメンテナンスしてみませんか?住みやすい家に!

小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすく住みやすい住宅を考えてみませんか?ご相談にのります!天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になる場所があれば是非、北本建設にご相談下さい!

### 特に使用してないお家がある方はご連絡下さい!今のままでいいですか?考えてみましょう!

以前は使用していたが今は住んでいない家や、物置、倉庫などは御座いませんか?空家にしたままですと色々な危険が御座います!例えばタヌキやハクビシンなどが住んでしまったりそこで繁殖してしまったりもします。住んでいないからいいと思っていたらそれは危険です!菌も怖いですが、建物が腐り倒壊することもあるので、是非ご相談ください。

6月一粒万倍日 2.3.16.17.28.29日  
(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。  
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

担当者 太田まで