

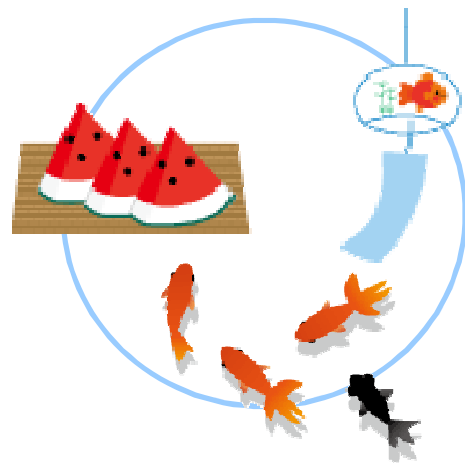
くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2015 年 8 月 1 日発行
NO. 0014
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～夏こそお風呂～
2. 建築知識 ～塗り壁の外壁～
3. 身体を整える ～足のほてり～
4. 熱中症対策
5. 花笠まつり ～山形県～
6. 辛口コラム ～幼稚園か保育所か～



今月の話題 ～夏こそお風呂～

暑くなると、お風呂ではなくさっとシャワーで済ませてしまいがち。でも過冷房や暑さで身体に疲労が蓄積されて夏バテぎみになっていませんか？そんなときは、浴槽にぬるめのお湯(37～39℃)をためてリラックスタイムを。

①ストレス解消

ぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで、副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られます。頭と神経のイライラをさっぱりとさせます。



②安眠

体の緊張がとれて、本来の疲れがどっと表に出てくるのでぐっすり眠ることができます。

③足のむくみ取り

少し長めに浴槽につかることで、血管が広がり血液循環が活発になり、汗とともに老廃物が体外に排出されます。

さらに、「アロマオイル」や入浴剤などでリラックス効果 up！

- ラベンダー：神経の緊張や不安を和らげる働きがあります
- グレープフルーツ：気分を明るくし、幸福感を感じさせてくれます
- ミント：神経の疲労を和らげる働きがあります

これから活動！という朝は、少し熱めのシャワーを3～5分浴びると活動スイッチが入りやすいですよ



☆いずれの場合も水分補給と浴後の保湿を忘れずに☆

建築知識 ～塗り壁の外壁～

戸建住宅の外壁材として 70%以上を占めるセメント系サイディングに次いで多いのが、金属サイディングと塗り壁です。特に和風や欧風住宅などで外観は優れていますが、日本の木造住宅は風や地震で常に振動するので、地震が無く石やレンガの住宅が多い西欧の住宅や昔の土蔵のような分厚い土壁を漆喰仕上げするのと同じように考える訳にはいきません。注意すべきは、クラック（ひび割れ）とコストが高いことです。

住宅の変形を抑えるため柱の外から外壁全面に合板など強度のある板を張るのは必須でしょう。最も多いのは無塗装の窯業サイディングを張って、継ぎ目を布状のテープで処理し、それにやや伸縮性のあるジョリパット（商品名）など壁材を塗る方法ですが、長期で見ればいずれ割れが生じる恐れは否めません。漆喰仕上げのような柔軟性のない壁材では更

に慎重な施工が必要です。近年はいろいろな材料や工法が販売され、クラックが生じない保証付きと言うものも出ているので進歩向上はしていると思われますが、それなりのコストは掛かります。

サイディング外装では、外壁材の内側には通気層を設けるのがほぼ常識ですが、塗り壁の時でも、同じ構造にすることをお勧めします。通気層は屋内の湿気が外壁で冷えて結露しないように排出するものとされていますが、それにも増して、万一の浸入雨水が柱・土台などの

木材に触れる前に排出するという大事な機能があります。



身体を整える ～足のほてり～

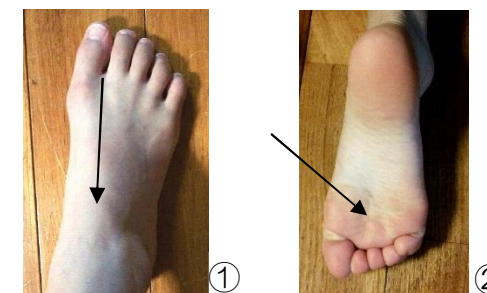
暑い夏の夜、足がほてって眠れないことはないですか？

この原因は、血行があまりにも悪くて足の静脈への流れが滞り、血液が循環しなくなることなんです。間違っても、保冷剤などで冷やさないでください。さらにほてりが深刻になります。足が火照って眠れないときの対処方法は、「冷やすのではなく、温めるのが正解」です！

冷えの解消方法

《足のマッサージ》

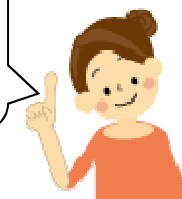
- ① 足の指の根元のあたりを1本ずつつまんで引っ張る
- ② 手の指2本を足の指の間にいれてぐいぐい開く
- ③ 指の間から足の甲を足首まで押す（写真①）
- ④ 足裏の中指の下あたりを10秒くらい押す（写真②）
- ⑤ 足の側部をもみほぐす



《足指のにぎにぎ体操》

- ① グー・パー・グー・パーと30回くらい指を曲げ伸ばしする
- ※特に親指を意識してやってみてください

マッサージは左の足からはじめましょう



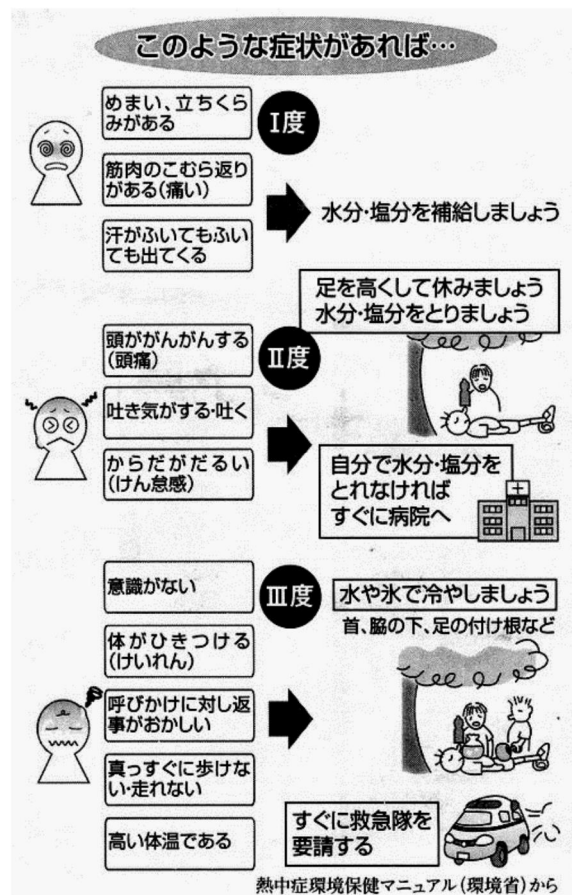
～熱中症対策～

熱中症の症状

体温が上昇しすぎると体内の水分や塩分のバランスが失われます。それらによって、めまい・痙攣・吐き気・意識障害・頭痛など、さまざまな「熱中症」の症状が引き起こされることになります。

はっきりとした症状を感じることも少なく、「ちょっと調子が悪い」「気分がよくない」といった程度の状態を放置しているうちに、症状が深刻になるケースが多いのも、恐ろしいところです。「熱中症」はただひとつの症状ではなく、以下の「熱疲労」「熱痙攣」「熱失神」「熱射病（日射病）」の四つの症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。このなかでもっとも恐いのが、「熱射病（日射病）」です。また、体温調節が未発達な乳幼児や温度変化を感じにくいお年寄りには特に注意が必要です。

- 軽
- ・「熱疲労」：水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じる症状です。
 - ・「熱痙攣」：汗で大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状です。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が、場合によっては痛みを伴い、強く痙攣します。
 - ・「熱失神」：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、抹消血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりします。
 - ・「熱射病（日射病）」：死亡率が高く、病院で緊急の手当を要する症状です、体温調節をおこなう中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40度以上に上昇し、発汗もみられなくなり、また吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。死にいたるケースがあるため、体温を下げるための応急処置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。
- 重



熱中症の予防対策と、水分補給のポイント

- ・基本には「体調の管理」そして「体温調節機能を助けるための環境(場所・服装)を整え、水分補給を行うこと」。
- ・睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動したりしないようにすること。
- ・発汗しやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備するようにすること。
- ・「こまめな水分補給」と「塩分の補給が必要」
- ・塩分(ナトリウム)+糖分を含んだ水分補給が効率的!!

花笠まつり

毎年8月5日～7日で行われる山形県の花笠まつりに行ってみませんか。メインは、山形駅前を様々な団体(会社・学生など、一般客(飛び入りOK!!))が踊る花笠音頭だそうです。

そもそも、花笠まつりとは…

東北4大祭りの1つといわれ、フラワーハットダンスとして有名な真夏の夜の祭典。スゲ笠に赤い花飾りをつけた花笠を手にし、「花笠音頭」にあわせて街を踊り練り歩く日本祭り。山形県内など数カ所で開催されているが、例年8月に山形市で行われる「山形花笠まつり」が広く知らされている。

そんな祭りの基本ルールは、

- ① 「花笠音頭」に合わせて踊ること
- ② 花笠を持って(または身に付けて)踊ること
- ③ 20人以上のグループで参加すること(1団体20人以上2000人以内)
- ④ 花笠パレードに楽しく参加すること



辛口コラム ～幼稚園か保育所か～

小学校進学前に保育所か幼稚園かへ行かせるのが一般的です。幼稚園では学習をするので、字が綺麗になり、算数も早く進むと言われ、進学競争を考えて幼稚園を希望する親も多いようです。保育所では子供達はみんなを自由にわいわいと遊ばせるようで、幼・保の子達が集まると幼稚園の子達はきちんと椅子に座ったりできますが、保育所の子はチャランポランだとか。幼少から学育を少しでも進め進学を有利にと幼稚園を希望する親は多いようですが、フルタイムの仕事をする人達には保育所しか選択肢はありません。それでは子供達は知育が遅れてその後の人生に不利なのでしょうか。親の身勝手なののでしょうか。ですが保育所では皆がそれぞれ遊び仲間を見つけ、遊び道具を探して自主的創造的に工夫をしたりする、そこから子供が得る利点は大きいと言えます。

本当は、若干の進学準備も含んだ幼稚園と保育所の一元化が望ましいのですが、この幼・保問題は、文部省と厚生省の縦割り行政による縄張り争いで前進しません。

幼保一元化は戦後すぐその必要が叫ばれ、40年前にも行政管理庁から両省に連携要請が出ていたにも関わらず放置されています。

近年一線で働く女性たちも増え、少子化問題あるこの時代に、官僚の縄張り争いで市民が不便不都合を迫られています、こうした問題を騒ぎ立てて「世直し」をするべき新聞テレビが、世界でも類を見ない程に「社会の監視人」の役割を放棄してしまったことは実は日本の将来にとって恐ろしいことなのです。

●幼稚園と保育園の違い

	幼稚園	保育園(認可保育所)
所管	文部科学省	厚生労働省
法令	学校教育法	児童福祉法
対象	満3歳から小学校就学前	保育に欠ける0歳(乳児)から小学校就学前
1日の時間	4時間が標準	8時間が原則
年間日数	39週を下回らない	特別な規定なし
給食	任意	義務
教員	幼稚園教諭免許	保育士資格
職員と子どもの割合	原則1学級35人以下	0歳児(3人)1・2歳児(6人)3歳児(20人)4歳児～(30人)
保育料	設置者が決定	保護者の課税状況に応じて市区町村長が決定
設置者	国、地方公共団体、学校法人など	地方公共団体、社会福祉法人など

