

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

2017年12月1日発行
NO.0042
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話題

1. 今月の話題～安心・安全に台所のお掃除～
2. ハイブリッドソーラーハウス～快適な室内環境～
3. 二十四節気～冬至～
4. 体を整える～頭皮をマッサージ～
5. 建築知識～断熱改修で住み心地改善～
6. 辛口コラム～北朝鮮ミサイル～



今月の話題～安心・安全に台所のお掃除～

年末年始に台所がフル稼働されるご家庭も多いと思います。

台所周りの油っぽく頑固な汚れを、食品に付いても安全なもので掃除をしてみませんか？

そこで、重曹やクエン酸などを使用した掃除方法を紹介します。

■汚れのふき取りには重曹水

重曹水の作り方：水500ccに重曹大さじ1～2杯ほどを混ぜます

これをスポンジや柔らかい布につけて汚れを落とします

☆汚れがひどいところには重曹水をつかった【重曹パック】

- ① キッチンペーパーを重曹水に浸し、軽く絞る
- ② 汚れやべたつきが気になるところに①を貼る
- ③ 10分程度おいたら完了
- ④ 新しいキッチンペーパーで水拭きして完了



■ニオイ取りにはクエン酸水

クエン酸水の作り方：水1カップにクエン酸小さじ1杯を混ぜます

スプレー容器に入れて噴きつけ、乾いた布で拭き取ります

☆電気ポット内の汚れにも【クエン酸】

- ① ポット内にクエン酸小さじ1杯と水を入れて、沸かします
- ② 中をゆすいでお掃除完了です



■ひどい汚れや油汚れに酵素系漂白剤でつけ置き

台所のシンクの排水口に蓋をします。(専用の蓋がない場合は、ポリ袋などを使用)

50～60℃のお湯をため、酵素系漂白剤を入れて溶かします

そこに、汚れが気になる「ごとく」や鍋、お皿などをお湯が冷めるまでつけ置きします

☆スポンジでは汚れを落としづらい水筒の部品などにも向いています



ハイブリッドソーラーハウス

～快適な室内環境～

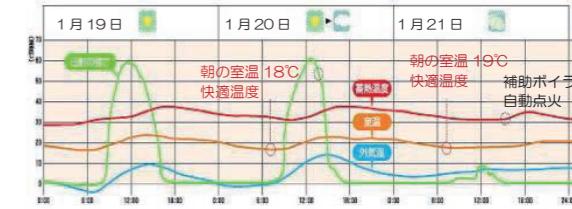
快適は贅沢という常識が「高齢者の命を奪う家」づくりの原因！

日本の暖房は・・・必要な場所で必要な時だけ石油ストーブを使う、という部分暖房です。室内の暖房している部屋としていない部屋の温度差が生まれたのは日本特有の中途半端な暖房の結果です。これが、脳卒中などの原因とされています。建物全体を終日暖めることができなく命を守ることにも繋がるようです。

ハイブリッドソーラーハウスでは秋から春にかけて、人の身体が一番快適と感じる21℃前後の体感温度を維持することが出来ます。人は室温で暖かい寒いを感じていると思っている人がほとんどですが、人は「气温(室温)」と「MRT」との平均値を常に感じています。

$$\text{体感温度} = (\text{室温} + \text{MRT}) \div 2$$

※MRTとは…人の周りの壁・床・窓・机・目に入る全ての平均温度で、WHOなどでは快適な温熱環境には「室温とMRTの温度差は3℃以下」とされています。



MRTが低いと・・・

- ・皮膚表面だけではなく、筋肉や血管からも熱が輻射（赤外線放射）で直接失われる
- ・室温（空気温度）が高くて、皮膚および体温を低下させる
- ・輻射による体の冷えは、回復に要する時間が長くかかる

ハイブリッドソーラーハウスは秋から春にかけて建物全体に温もりをもたらせるために、MRTとの温度差が殆ど無く、それがさわやかで気持ちの良い、からだが一番快適と感じる21℃前後の体感温度を安定的に維持します。さらに、家全体に行きわたる24時間床暖房は、吹き抜けがあっても1階や2階という高さや場所による温度差がなく、真冬の健康リスクも無縁です。

二十四節気～冬至～

2017年の冬至は、12月22日。



柚子湯に入る理由

柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」という語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊だと考えられています。昔は毎日入浴しないで一陽来復のために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのものには邪気がおこらないという考え方もありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。もちろん、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

なぜ、かぼちゃを食べるの？

かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんくわ）。つまり、運盛りのひとつであり、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しています。また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるために賢人の知恵もあるのです。



身体を整える ~頭皮のマッサージ~

頭皮が固くなっていますか？

じつは、頭皮が凝っていると、こんな症状の原因になります。



▲ 頭痛	血流やリンパの流れが悪くなり老廃物が溜まることで脳の血管が膨張し、周囲にある神経を圧迫・刺激して頭痛が起きたります。
▲ 肌のくすみ・しみ	頭皮の凝りは血行不良から生まれます。血液やリンパが滞ると、肌のくすみやしみ、そばかすの原因となります。
▲ パサパサ髪・抜け毛	土壌が悪いといい植物は育ちません。同様にふかふかの頭皮にこそ健康な髪の毛が育ちます。
▲ メンタルへの悪影響	血流が滞ると、脳がスムーズに働くことができません。ほんやりしたり、情緒不安定になったりします

凝っているか、触って確認してみましょう！

- つまんでみる** 頭頂部の皮膚をつまんでみて、つかめなかったり、つまんだら痛みがある場合は×
- 感触を確かめる** 頭を軽く揉んだ時に、頭蓋骨に直接触れているような感触であれば、ソレ凝っています！
- 動かしてみる** 額を揉んでから、親指をこめかみに当て、ほかの指で頭をつつみこむようにして、前後左右に動かしてみる。額と同じように動いていればOK

凝っていたら、頭皮をマッサージ！



力を入れすぎず、指の腹で行いましょう

気持ちがよいからと言って、長時間続けると頭皮への負担が大きくなります。

1回5分が目安です。継続することが重要です。

- 【方法】**
- 耳をつまんだり、軽く引っ張ったりして揉みほぐす
 - 握りこぶしの平らな部分でおでこ全体をほぐす
眉頭からこめかみまでゆっくりと
 - 両手で頭を包み込み、全体をやさしく丁寧に揉みほぐす
 - *気持ちがいいと思う場所
 - *ちょっと痛いと思う場所
 - *感触がゴリゴリしている場所
 - *張りつめて固く感じる場所
 - 頭頂部から襟足を握りこぶしの平らな部分で上下に動かす



次第に、頭全体が温かくなり、血流がよくなってきていることを実感できますよ☆

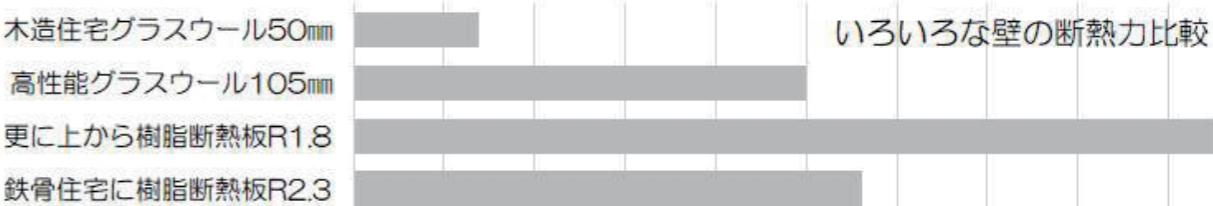
建築知識

~断熱改修で住み心地改善~

今住んでいる家を「暑さ寒さを辛抱することなく快適な温度湿度環境の中でリラックスして暮らせる家」に近づける上での大きな障害は断熱が悪いことです。家の壁や床天井に手を加え断熱改修するのは大事業ですが、それでも今後の暮らしを考えるとやる值打ちは大いにあります。外壁の外装材がサイディングや金属貼りの場合は、通常十年以上前の断熱材は今どきのものに比べひどいものが多いし、全く断熱材が入っていない家も少なくないので、外装材を剥がして柱と柱の間に新しい断熱材を充填します。外壁を剥がせれば居住しながらでも工事

できます。さらにその外から樹脂断熱材を外張りすれば断熱性能は驚異的に向上します。木造でなく鉄骨造の家は柱間に断熱しても効果が乏しいので柱の外から良質の樹脂断熱材を50mm以上外張りします。タイルや塗り壁外装の場合は、内壁を剥がして工事するので専門家に見てもらうのが良いでしょう。

以前一般的だったグラスウールを50mm充填した木造住宅と比べて改修した壁の断熱力がどれほどになるかをグラフで比較しましょう。今日の断熱が昔の断熱の何倍もの断熱力があることが分かります。



辛口コラム

~北朝鮮ミサイル~

北朝鮮のミサイルが北海道上空を通過し、全国一斉に警報が出て鉄道は遅延しテレビも大騒ぎでしたが、金正恩がやりたいことは自らを頂点とする今の体制を守ることです。ミサイルがグアムまで届くことを見せたかったけれど、自分からアメリカや韓国に核弾頭付きのミサイルを発射するほど愚かではないというのが世界の見方です。そんなことをしたら現体制を維持出来なくなることは承知しています。勿論、脅威を軽視すべきではなく、スパイの活動やサイバーテロなどの危険には厳重な警戒を怠らないことは必要ですが、さんざん制裁しても水爆実験にもミサイル開発にも一向に効き目がなかったことは、周知の通りです。これに対しトランプのように更に脅しをかけて屈させようとしても効果ないどころか危険で、アメリカ上院外交委員長が「このやり方は世界大戦への道だ」と警告するように国内外でも慎重論は多いのです。日本で心配なことは、世界の良識派が危

険人物とみなすトランプの尻馬に乗って緊張を煽り立て、この国の軍事強化へ国民世論を引っ張ろうとする策略に軽々しく同調しないように冷静を維持できるか、です。国外に敵を作り煽ることは政治家にとって人気を高めるとても有効な方法です。しかし日本は軍事手段が結局良い結果をもたらさないことを先の戦争で学び、「紛争の解決に武力を使わないこと」として国政に縛りをかけたのが現在の憲法であるこの意味を噛みしめるべきです。

