

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

# おうちのはなし

2021.8月号<sup>230</sup>



わが家は  
『健康一番家』

<発行人>  
株式会社 大成建託  
☎0280-87-6177  
✉info@fp-taisei.co.jp  
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

LINE



## ガーデン・セラピー

一家と庭で健康になる暮らし

- ・ラベンダーの効用
- ・五感を活かすセラピー
- ・はじめの一歩

### 風呂トレ健康法

社長コラム

まずはお湯の温度は夏場なら34～36度くらいとぬるめがいいとの事。入浴の15分くらい前に、コップ1杯の水で水分補給をします。この時の水は常温の水がいいそうです。ウォーミングアップとして5分～10分間、ゆっくりとお風呂につかります。風呂トレの時間は15分～20分程度で、無理せず行う事が大切との事です。トレーニングが終わったらいきなり立ち上がったらずせ、ゆっくり呼吸をして体の興奮を鎮めます。浴槽を出たら、体をしっかりと拭き取り、コップ1杯か2杯の水を飲み、30分くらいは静かに座って休むことが大切との事です。すぐにビールを飲んだりしてはいけませんと強く指導を受けました。

風呂トレを行う部位は、腕の筋肉、二の腕のたるみ、足・ふくらはぎ、おなか といろいろありますが、今回は足・ふくらはぎ、おなかのトレーニングをご紹介します。湯船の中で足を浮かせて、自転車を漕ぐように足をぐるぐる回します。腕を浴槽にかけるか、手のひらを浴槽の底に置くなどして、上半身をしっかりと支えて行います。ゆっくりと丁寧にすることで、お腹の筋肉にも効いてきますよとの事なので、試してみてください。本当に効いてきますから。お風呂は体を清潔にするだけでなく、心身の疲れを癒してリラックスさせてくれます。それだけでも十分なんです。風呂トレを取り入れることで健康づくりに役立させることもできるので、今夜からさっそく、チャレンジしてみたいでしょうか。

## 健康だいすき！ 壮年Diary

～とある、ひとこま～

笑う門には福来たる

慢性的な運動不足解消に自宅で簡単にできるトレーニング法があるのをご存じですか？ ゆっくりと湯船につかる時間は、心身をリラックスさせる大切なひととき。このお風呂の時間に、浴槽のなかで体を動かす軽度のトレーニング「風呂トレ」が、じわじわと人気を集めているそうです。水中でのトレーニングは関節などへの負担が少なく、日頃からあまり体を動かさない方におすすめだそうです。水の抵抗力によって運動効果が高まること、それから温かい湯によって関節の柔軟性が増して筋肉のこわばりを緩める作用もあるそうです。

## 家と庭で健康になる暮らし

コロナ禍で病気や健康への関心が高まるほど、そしてステイホームで家にいる時間が長くなるほど。家での健康に関心が高まっています。戸建て住宅なら、家の外には庭があります。庭と一体になった健康生活を生み出すガーデンセラピーを始めませんか。



# ガーデンセラピー

があります。そもそもシソ科のハーブで、ハーブはいわば雑草の様に強く育てやすい植物です。ラベンダー園に行かなくても、自分の家の庭でも、十分に育てることができます。

このラベンダーを庭に植えるだけでも、五感を通じて心身ともに癒され、健康につながります。

ラベンダーの香りが血圧に影響を及ぼすのは先に触れました。この花を育てるためには、手で土をいじり、収穫して乾燥しハーブティーとして味を楽しみます。もちろんラベンダーカラーは初夏の風物として眼を癒やします。五感を通じて、心と身体が健康になってゆく風景が見えてきます。こうした植物の効用は、ラベンダーに限られたものではありません。

例えば、昔の日本の庭には、キンカンの木があったものです。柑橘系の植物、葉の根元部分に二重の葉がついているので見分けやすいと、年寄りから教わりました。キンカンの実がなれば、のどの薬として砂糖漬けにし常備していたものです。



### ラベンダーの効用

良い眠りを誘ってくれる植物として、ラベンダーはとて有名です。匂いの成分の中に、鎮静効果があるといわれ、アロマテラピーなどでもよく使われています。

様々な薬の中でも、漢方薬によく使われている生薬は、天然の植物が原料になっています。そして製薬のための植物ハンターがいるほど、色々な効能のある植物が世の中にはたくさんあります。ラベンダーはその代表例で、とても

身近な植物でもあります。

このラベンダーが、現実に私たちの身体に効能を発揮しているという実験もあります。鎮静効果や睡眠誘導ではなく、血圧を調整してくれるというのです。その実証実験は、千葉大学園芸学部岩崎寛先生の「緑の療法的効果」に関する研究で行われました。室内環境からラベンダー畑に移動した時の、血圧・脈拍・唾液アミラーゼ濃度の変化を測ったものです。

高血圧の人達の血圧は、ラベンダーの匂いを嗅ぐと平均的に10～

30mmHgも下がりました。確かにラベンダーの香りは、血圧を下げる効果があるのです。

ところがこの実験に参加したのは高血圧だけの人ではありませんでした。実は低血圧の人のデータも残されています。そしてその結果は、高血圧ほど顕著ではありませんでしたが、なんと血圧が上がったのです。つまり、血圧が高い人は下げ、低い人は上げてくれる効果があるのです。もちろん通常の人が嗅いでも害はなく、対処療法で血圧を上げたり下げたりする薬とも違います。

ではそのラベンダーという植物は育てにくいものなのでしょうか。寒さと乾燥には比較的強く、北海道富良野のラベンダー畑が有名ですが、地中海沿岸が原産地で日本には九州まで多くのラベンダー園

ラベンダー畑での血圧と脈拍、 唾液アミラーゼ濃度の変化	高血圧	正常	低血圧
被験者数(人)	4	8	4
最高血圧の変化(mmHg)	-30	-3	+5
最低血圧の変化(mmHg)	-11	-1	+1.5
脈拍数の変化(拍/分)	-10	+2	+6
唾液アミラーゼ濃度(KU/L)	-11(実験前後濃度の人)		

### 健康への風景

柑橘類はキンカン以外にも、たくさんの種類があります。ミカンはもちろん、レモン、ライム、そして山椒もミカンの一種です。小さな実ですが、確かによく見るとミカンに似ています。

日本語の色の名称ともなっている橙は、その実の色の变化から、家族が代々続くことを願った縁起木として好んで庭に植えられていました。

もちろん柑橘類は、見て癒されるだけではありません。抗酸化作用が高いとエビデ

ンスが出始めているシークワサーは、沖縄を代表する柑橘類です。エキス

として出回るようになりました。でも実は、一般的な家庭の庭でも育てる事ができる樹木です。しっかり面倒を見れば、収穫を楽しむながら、さらに健康への効能が得られます。

こうした柑橘系の樹はアゲハ蝶の幼虫の好物で、どこからか見つけてやってきます。共存するか駆除するか、それはそれぞれの自然との向き合い方です。

こうした果実との共存をイメージすると、ガーデンセラピーという健康への風景が見えてくると思います。そしてこの風景の中には、とても大事なポイントがあります。それは病気という、いわば非常への対処ではなく、健康な時の生活という日常の中に、療法があるということです。

### 五感を活かすセラピー

日常の中では、私たちはさまざまな刺激を受けて生活しています。当然のようにその刺激に左右されて健康状態が変わります。五感とは健康と直結しているのです。

もう一度、あらためて五感と

主な植物と芳香成分		
植物名	成分	作用
ヒノキ・スギ	ヒノキチオール	抗菌
サクラ	クマリン	抗菌
カシ・カンフ	オイゲノール	抗菌
クスノキ	カンファー	防虫
ショウブ	アサロン	抗菌
シナノキ	ビオフラボノイド	血圧を下げる

### 家と庭で健康になる暮らし



## ガーデンセラピー

いと、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚です。

この重要度の順序は、取得する情報量の多さで、視覚が80%以上とされ、私たちは視覚に頼って生活しています。

しかし、脳の仕組みや感覚野の位置などが次第に分かってくると情報量だけでは判断できません。

健康に影響を及ぼしている五感となれば、嗅覚・触覚・味覚・聴覚・視覚と考えた方がよさそうです。

これをそのまま、ガーデンセラピーに当てはめれば、嗅覚が芳香療法と森林療法、触覚が園芸療法、味覚が食事療法、聴覚が音療法、そして視覚が芸術療法となります。もちろん、この中心には家族や友人とのコミュニケーションがあって、それぞれの療法を複合することもできます。

芳香療法では、様々な植物に特有の芳香成分がわかってきています。例えば、庭に植えておきたい芳香の植物もあります。

これをそのまま、ガーデンセラピーに当てはめれば、嗅覚が芳香療法と森林療法、触覚が園芸療法、味覚が食事療法、聴覚が音療法、そして視覚が芸術療法となります。もちろん、この中心には家族や友人とのコミュニケーションがあって、それぞれの療法を複合することもできます。

芳香療法では、様々な植物に特有の芳香成分がわかってきています。例えば、庭に植えておきたい芳香の植物もあります。

**芳香を楽しむ植物**

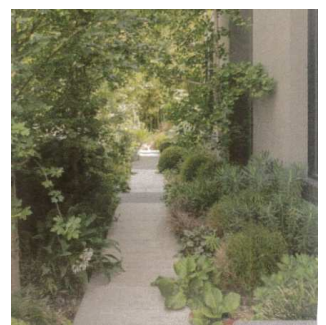
<b>ゲッケイジュ</b> 	<b>ローズマリー</b> 
クスノキ科 ゲッケイジュ属 葉は食欲の増進や消化を助け、肝臓を強くする効果があるといわれている。	シソ科 マンネンロウ属 消臭や抗菌、抗酸化に優れ、鎮静作用もある。飲用、ポプリ、防腐剤などに。

<b>レモンマートル</b> 	<b>レモンバーベナ</b> 
フトモモ科 パクホウシア属 精油には高い抗菌性があります。薄めて免疫障害に効果があるお茶に。	ニシキギ科 ニシキギ属 レモン風味でハーブティやシャーベットに。精油は、香水、石けん、化粧品に。

### さまざまな庭

健康のためのガーデンセラピーは、やろうと思えばマンションのベランダでもできないことはないでしょう。しかし、何といても土地付きの戸建住宅だからこそ楽しめます。でも決して広い土地を必要としているわけではありません。工夫次第で、さまざまなスペースを活かして、ガーデンをつくることができます。

例えばアプローチガーデンなら、玄関までの足元に、プランターほどの奥行でハーブを育てる庭ができます。



キッチンにも出窓をつければ、料理を作りながらその場で使えるキッチンガーデンができます。ダイニングから出た庭は、奥行がなくてもレイズドベッドで、立派な家庭菜園ができあがります。しゃがみこまなくても畑仕事ができるのでとても便利です。

### はじめの一歩

庭に様々な草木を植えることも大切ですが、ガーデンセラピーを始める最初の一足を踏み出すためには、もっと庭と家との距離縮めることです。普通の暮らしの中で、普通に庭に出てくつろぐ時を過ごせるように、まずは庭に一脚の椅子を置いてみましょう。

その椅子に座って草木の息吹を五感で感じてみれば、心身がリフレッシュされます。

持ち家住宅だからこそ味わえる最高の贅沢が、ガーデンセラピーなのです。

**食べるのを楽しむ植物**

<b>ミニトマト</b> 	<b>チャイブ</b> 
ナス科 ナス属 干果・ペペ・アイコ・イエロー・ピコなどの品種が人気。	ネギ科 ネギ属 セイヨウアサツキともいい、イチゴとの相性がよい。
<b>セロリ</b> 	<b>クランベリー</b> 
セリ科 セロリ属 消化促進や血圧を下げたり、毒素排出の作用がある。	ツツジ科 スノキ属 美容と健康によいと人気が高い。

音療法は、庭で奏でる音楽もありませんが、風の音や虫の声、そして耕す音にも心を落ち着かせる癒しの効果があります。それに加えて音楽を楽しむ植物もあります。例えば、樹木のヨソゴは、風がそよぐことで爽やかな音を楽しむ樹として先人が名付けたものです。また、ガマズミは、ウグイスなどの良い声で鳴く野鳥が実に集まってきます。

そして、芸術療法では、育てている植物の絵を描いてみてはいかがでしょうか。絵が苦手な人なら、スマホで写真を撮ってインスタグラムにアップすることも十分です。季節の移ろいを残してゆくことができます。

**描いて楽しむ植物**

<b>バラ</b> 	<b>ハナショウブ</b> 	<b>ユリ</b> 	<b>アカンサス</b> 
バラ科バラ属	アヤメ科アヤメ属	ユリ科ユリ属	キツネノマゴ科ハアザミ属

# すまい文化の栞

## 世界の家



平らにしてから家が建てられます。

庭園計画では、自然のままを活かす日本庭園と、自然を克服する西洋庭園の差を聞かれますが、逆に家では欧州の方が自然を生かしたまま建てられているので、まったく逆に感じます。

雨の多い日本では、傾斜地には土砂災害の心配もあります。雨の少ない欧州だからこそ広く普及しているのかもしれない。

世界の家をストリートビューから眺めていると、日本の文化とは大きく違いがあることに気づかされるのがたくさんあります。家はどの国にでも、どのような環境下でも、あるいはどのような思想の下でも建てています。

家を「HOUSE」と呼べば、器としての建物そのものを表しますが、「HOME」と呼べば器の中に住んでいる家族の姿を一緒に思い浮かべます。

さらに、その家の周りには生活のための空間が広がり、さらにその家に続く道もあります。

加えて、古くなった家を見ると、どれくらいの世代に渡って住み継がれてきたのかわかりませんが、歴史も組み込まれています。

このような風景であれば、居住域とでも呼ぶ言葉が適しています。それが「HABITAT」です。国連の中には、居住の問題に取り組む組織として国連ハビタツ



トがあるほどです。

そのような目で、ヨーロッパアルプスの麓にある家々を訪ねてみると、傾斜地に建てられている家が多いことに気づきました。しかも、土地の傾斜に合わせて家が建てられています。日本では法律の差もありますが、多くは盛り土や切り土で土地を

## Health & Sustainability

### 不具なるこそよけれ

現代では全世界的なテーマとなっているサステナビリティですが、その概念の範囲はとても広いものです。脱炭素をはじめとした最新技術から、地球の自然環境を守ること含まれます。森林伐採を避けることはもちろんのこと、人の手で森を復活させる活動も進めなければならないことの一つです。

そんな活動の中には、日本で使われている「もったいない」

の思想も含まれていて、モノを大切に使うことも資源を守ることにつながります。

実は、庭の草木を育てる観点に立つと、また別の日本人の感性もサステナビリティにつながっていることを発見します。

庭に植えた草木は、植えた時に完成することはありません。何年も何年もかけて、少しずつ完成に近づいてゆくのですが、おそらく本当の意味で完成する年を迎えることはありません。まさに持続性こそが、庭づくりのテーマとなります。

吉田兼好の記した『徒然草』第八二段には、『不具なるこそよけれ』とあり、初めから一気に

完成させるのは拙き者のすることと書かれています。

話のはじめは、本の装丁のことですが、続いて建築物には『造り果てぬ所を残す事なり』とあります。引用だけではなく、他にも同様の考えがあるとまで書かれているのは、当時の日本人の一般的な考え方であったことをうかがわせます。

あくまでも完成のピークは、今ではなく未来にあるのです。

だからこそ、完成したものが、寂れたり侘びれたりして美しくなっていくという感性を生み出します。使い捨ての文化とは、まったく逆の概念であり、「もったいない」とも違います。

なにかと完璧・完全を求める欲求が、現代社会では強くなっている気がしますが、実は、この欲求がサステナビリティとはかけ離れているということです。



### ～編集後記～

暑中お見舞い申し上げます。暑い日が続いております。皆様、体調管理には十分お気をつけください。

さて、誠に勝手ながら、8/12(木)～8/16(月)の間、夏期休暇とさせていただきます。ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



すまじのレシピ

### ベッドサイドのスツール

ベッド横の大きめスツールは、ちょっとした会話の際の腰掛けや身支度の時の飾り台など、便利に活用できるアイテムです。



## たいしんしんだん 耐震 診断

**30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。**  
巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による  
耐震診断承ります

～住まいは命を守るもの～

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

「地震に強い家」は、  
『健康一番家』の最大の特徴です。



わが家は『健康一番家』  
株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



# 旬を 食べよう！ 豆腐のグラタン

トマトとチーズ味が豆腐にマッチ

365cal 塩分1.6g

<作り方>

- ① トマトはつぶし、調味料Aを加えて5分煮る。
- ② なすは1cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ③ 豆腐は縦半分に切って2cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、豆腐に小麦粉を薄くまぶして焼いて取り出し、残りのサラダ油を足して、なすの水けをふいて焼き、グラタン皿に交互に並べて詰める。
- ⑤ ①を④にかけ、ピザ用チーズをふって、オーブントースターで7~8分焼き、パセリを散らして、出来上がり。

～ 材料 (2人分) ～

- 木綿豆腐・・・1丁
- 塩・・・小さじ1/6
- こしょう・・・少量
- 小麦粉(薄力粉)・・・適宜
- トマト水煮(缶詰)・・・小1缶
- なす・・・2本
- オリーブ油・・・大さじ1
- A { 塩・・・小さじ1/5
- こしょう・・・少量
- サラダ油・・・大さじ1+1/2
- ピザ用チーズ・・・大さじ2
- パセリのみじん切り・・・小さじ1

### POINT-1



トマトの水煮にオリーブ油を加えて煮ると、酸味がやわらぎマイルドな味になる。

### POINT-2



豆腐の味は淡泊なので、塩とこしょうをふって下味をつけておく方がおいしい。

### 腐っていないのに なぜ、豆腐？

中国語では「腐」が「液状のもの」が寄り集まって固形状になった、柔らかいものという意味で使われていることから、「豆腐」という名前が付けられました。日本では、「腐」の字は腐敗など腐るイメージが強いため、「豆富」と書かれていることもあります。

## おがすい! のびちゃん

家事編



## 家づくり 庭づくり

### ガーデン・ファニチャー

ヨーロッパのアウトドアを象徴付けるものにガーデン・ファニチャーとパラソルがあります。ガーデン・ファニチャーとは、テーブルやベンチなど庭園用の家具をいいます。アウトドアリビングを楽しむには欠かせないもので、家具によって個性豊かな空間が演出されます。

日本では、古くから竹製の縁台や石のテーブルセットなどがあります。縁側も座る席となり、茶会や庭で花を見る時には、縁台も使われていました。

欧米の南方の地域にあるレストランやホテルでは、冬場になってもヒーターを使って活用されるテラスゾーンには人気があり

ます。欧米の文化との違いはこの庭での過ごし方ではないかと思われま。室内での暮らしでは味わえない風や光や自然、また圧迫感のない空間は魅力的です。

文化のある国のライフスタイルに憧れ、そしてホテルや商業施設などで使われるようになり、やがて一般の生活に流れていくものです。

日本でも、少しずつデッキを家の延長線上に取付け、オーニング、パラソル、ポーチなどの下に、ガーデン・ファニチャーを置くのが広がってきています。

屋外用のファニチャーということで、耐久性が要求されますが、色んな素材が、その特徴を生かし、使われています。実際使われるのは、開放感があるデッキ上で使われることが多いようです。



ガーデンの家具として人気のあるチーク材を使ったものや、軽くて錆びないアルミ、本物のような素材感やモダンさを出した人工のラタンを使ったファニチャー。鉄製でも、伝統をよく理解する国では、錆びるを良しとしたファニチャー。皆それぞれが、ガーデン・ファニチャーに身を委ね、人と人のコミュニケー

ションの場を作り、屋外での食事やワインなど片手に尽きることない会話を楽しんでいます。

ガーデン・ファニチャーは、それぞれの国の文化の進展度を測る絶好のバロメーターとなります。

住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

## キレイな空気で暮らす家

～ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくは-



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

