

リビングプレス Living Press



冬のつら～い冷え性 改善 ポイント3

多くの人が悩まされるのが冷え症。体温が下がると免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、冷え性が改善されると基礎代謝が上がり消費カロリーも増えるので、ダイエットにも効果大。冷えの原因を取り除き、健康的に冬を過ごしましょう。

Point
1

冷えの原因や症状を知る

冷え性というと手先や足先が冷える末端冷え性を思い浮かべがちですが、お腹に手をあてて冷たければ、「内臓冷え」が考えられます。ストレスを溜め込んだり、睡眠不足や昼夜逆転生活、暴飲暴食といった生活の乱れなどから自立神経が乱れると、血流が悪くなり冷えの原因になることも。まずは身体に現れる冷えのサインを、下のチェック項目で確認しましょう。

あなたも冷え性かも!?

チェック項目

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 低体温 (35度台) | <input type="checkbox"/> 手足がむくみやすい |
| <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 悩みを抱え込みやすい | <input type="checkbox"/> 肌トラブルがある |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい | <input type="checkbox"/> 下痢・便秘になりやすい |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 倦怠感がある |

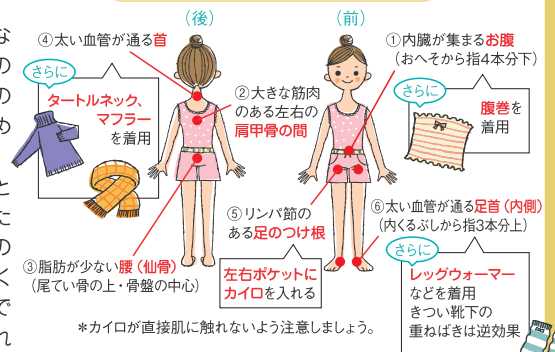
→当てはまる項目が多いほど、冷えが深刻化しています。根本的な冷え解決は代謝を高めること。Point2、3を参考に代謝を高める工夫をしましょう。

Point
2

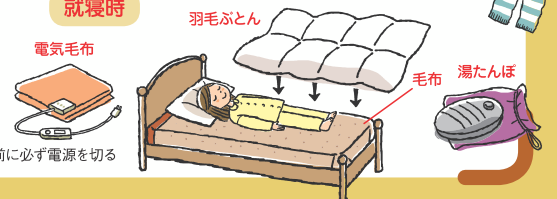
カイロ・衣服類で身体の外側から効率的に温める

衣類や使い捨てカイロなどで効率的に身体を温めましょう。単に末端部を温めるのではなく、①お腹、②左右の肩甲骨の間、③腰(仙骨)④首、⑤足のつけ根、⑥足首(内側)、を温めると血流がよくなり効果的です。また、足が冷えて寝られないときは湯たんぽを足元に置いたり、毛布をシーツ代わりに使うのも手。電気毛布はすぐに暖かくなり便利ですが、つけっぱなしで寝てしまうと、自立神経の乱れを引き起こしたり、発汗して身体を冷やしたりとがえて冷えを悪化させてしまいます。電気毛布を使用する際は、必ず寝る前に電源を切るようにしましょう。

カイロや衣服で温めるとよい部分



就寝時



Point
3

代謝を高める食材で 身体の内側から温める

冷たい飲み物や食べ物を摂取してなくても、小食の人や、ダイエットなどによるカロリー不足でも身体を冷やす原因に。特にタンパク質が不足すると、内臓が冷えやすくなります。低カロリー・高タンパクの豆腐や納豆、鳥のささみ、胸肉、マグロの赤身などを摂取して身体の内側から温めましょう。また、冷え性なのに、身体を冷やす食材ばかり食べている人は注意が必要。右の表を参考に身体を温める冬が旬の食材や寒い地方で産出された食材、色の濃い食材などもバランスよくとりましょう。

○身体を温める食べ物

野菜類 / かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんじん、山芋、にんにく、生姜、唐辛子など
果物類 / りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
魚介類 / ブリ、サバ、鮭、エビなど

肉類 / ラム肉、牛肉、鶏肉、赤身肉など
飲料 / ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶、赤ワイン、日本酒、紹興酒など
その他 / 黒砂糖、あずき、黒豆、味噌、こしょう、シナモンなど

○身体を冷やす食べ物

野菜類 / トマト、レタス、きゅうり、なす、ほうれんそう、白菜、大根、セロリなど
果物類 / バナナ、スイカ、梨、柿など
魚介類 / うなぎ、あさり、ウニ、カニなど

肉類 / 豚肉など
飲料 / 緑茶、コーヒー、ビール、ウイスキー、白ワインなど
その他 / 小麦、白砂糖、酢など





巨大地震にも耐える 強い構造体だから安全

ボックスラーメン構造とは、柱と梁を一体化させた骨組みで建築物を支える構造のこと。強靱な鉄鋼の柱と梁を高強度・高精度な溶接でボックス型に一体化することで、ユニット単体でもシェルターともいえる強度を発揮します。そこに、複数のユニット同士を頑強に接合することでスクラム効果が生まれ、構造体はより強固に。さらに、ユニットを覆う外壁には高性能耐力外壁を採用し、複合的に地震動を吸収。住宅そのものが耐震装置としての役割を果たしています。

ボックス
ラーメン
構造



ご存知ですか？

皆さまの安全・安心をお守りする セキスイハイムのユニット工法

セキスイハイムでは、皆さまの暮らしをお守りする、丈夫かつ高品質な建物の提供に努めております。こうした考えのもと、全住戸に採用しているのが「ユニット工法」という構造形式。これはボックスラーメン構造とも呼ばれ、超高層ビルの建築にも用いられています。



← 動画もチェック！



家づくりの工程のほとんどを先進工場で行う。工場で作られたユニットは現場に運ばれ組み立てられていく。



工場生産だから 高精度・高品質

鉄骨の切断から溶接、穴あけ加工まですべてコンピュータで精緻にコントロールするなど、すべて先進工場で行われるため品質にばらつきがなく、安定した商品をつくることができます。また、セキスイハイムでは家づくりの工程の大半を工場で行っております。徹底した管理のもと、設備まで組み込まれたユニットを建築現場に運びほぼ1日で組み立てるので、風雨にさらすことなく部材の品質を守れるのです。



戸建て住宅と 同じ品質だから安心

セキスイハイムでは長年、戸建て住宅の施工で培った技術を賃貸住宅にも活用してまいりました。今後も、地震や災害に強く安心して長く住み続けられる、高い住性能を実現する住まいを提供してまいります。