

リビングプレス Living Press



いまずぐ始める「秋バテ」対策

「食欲がわかない」「だるい」「やる気が出ない」。こうした症状は、季節特有の「秋バテ」のサインの可能性も！
放置することなく早めの対策を心がけ、身も心も健やかに日々を過ごしましょう。

Point
1

そもそも秋バテって何？ サインを見逃さない

厳しい暑さが過ぎ去り、日増しに秋の深まりを感じるこの季節。エアコンや冷たいものとりすぎなどからくる内臓の冷えなど、体が夏の疲れを引きずったまま、気温の寒暖差や気候（気圧）の変動にさらされることで自律神経が乱れ、「秋バテ」といわれるさまざまな体調不良を招きます。下記の症状があれば要注意！

CHECK !

- 身体がだるい・疲れやすい
- やる気が出ない
- 食欲がない・胃もたれる
- 気分が落ち込む
- 寝つき・目覚めが悪い
- 1日中眠い

Point
3

幸せホルモンを増やす 食事&リズム運動を取り入れる

○食事の見直し

セロトニンを体内で合成させる材料となる食材はトリプトファン（必須アミノ酸）が多く含まれる乳製品や大豆製品、米やそば、卵、バナナなど。合成を促進させるビタミンB6を多く含む魚類や鶏胸肉などの脂身の少ない肉類と一緒にとるとより効果的です。バランスのよい食事を心がけましょう。



○規則正しいリズム運動

セロトニンを増やすには、ウォーキングやスクワット、腹式呼吸といった、一定のリズムを刻む運動を反復して行うのも効果的。これを1回につき5分以上、継続して行うことが大切です。このリズム運動には食べ物を「噛む」行為も当てはまり、よく噛んで食事をすることが、じつは健やかな暮らしを実現させる着実な積み重ねの1つだといえます。ガムを噛むのもおすすめ。

Point
2

日光をしっかりと浴びて 幸せホルモンをチャージ！

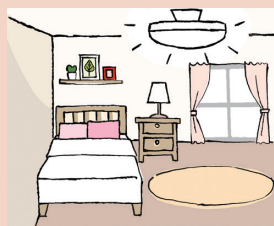
秋バテ対策のポイントは、自律神経の乱れを整えること。鍵となるのは、人間の気分や意欲に関係し「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌の活性化です。その方法として、簡単かつ効果が大きいのが日光浴。セロトニンの分泌によって乱れた体内時計がリセットされるほか、日中に分泌されたセロトニンは、体内でメラトニンという睡眠の質に大きく関わるホルモンに変化します。また、日光浴によって、免疫力維持や骨の健康に欠かせないビタミンDを体内で生成させることができます。起床したらまずは朝日を浴び、1日30分以上を目安に、外に出て日光を浴びる習慣を身につけてください。



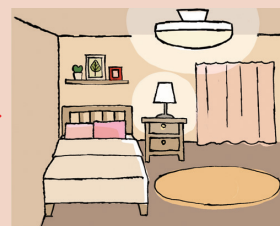
Column

照明を上手に活用しよう

曇りや雨の日、まだ外が暗い時間帯などは、部屋の照明を利用し、浴びる光の量を補うと効果的。日中は太陽光に近い白い光、夜間、特に就寝前は明るさを落とした暖色系の光と、時間によって光の量や色を使い分けるのがおすすめです。また、スマホやパソコンなどに多く含まれる紫外線に似たブルーライトの夜間の使用は、体内時計のズレを生む要因となるため注意が必要です。



日中



夜間



セキスイハイムの賃貸住宅へ ご入居頂いている皆様へ

皆様におかれましては益々のご盛栄のこととお喜び申し上げます。
平素はひとかたならぬご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

現在、セキスイハイムでは、
セキスイハイムの住まいに最新のリフォームを施し
生まれ変わったリノベーション住宅
「Beハイム」を全国各地で販売しております。
『理想の立地に高品質の住まいを納得の価格でご購入できる』と
40代以下の子育て世代を中心に大好評を頂いております。

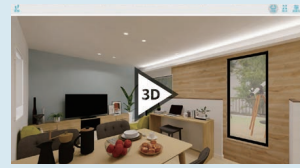
ご新居をお考えの際、ぜひ一度「Beハイム」をご検討ください。
詳しい資料や最新の販売物件については、
WEBからご覧頂けますのでご利用ください。

詳しい内容ご覧いただけます
最新情報はWEBから

QRコードから
簡単アクセス!



多数の写真や
物件担当者の
コメントを
掲載しています



いつでもどこでも
自分のタイミングで!
360°VRで
おうちにいながら
内覧できます!



「ご希望の物件が見つからなかったら」

購入希望条件を登録できます!

ご希望条件と一致する物件情報が見つければ
いち早く情報をお届けいたします

Beハイムとは



セキスイハイムが理念とする
“地球環境にやさしく、60年以上安心して
快適に住み続けることのできる住まい”を
次へと紡いでいく住宅の買取/再販サービスです。

「建てて、壊す」のではなく
「時を経ても続く価値を紡いでいく」
Beハイムが目指すのは
“価値ある住まいを大切に継承し、
さらに新たな価値を加えて
次のオーナー様へつなぐエコなシステム”
としての住宅サービスです。

SEKISUI HEIM



「価値の続く住まい」

独自のユニットテクノロジーによる
屈強な構造体を持ち、工場で大層
を生産した住まいは精密さととも
に高い耐久性を実現。新築から60
年間続く住まいの定期診断を実施
し、メンテナンスなどの住宅履歴
も個別に管理しています。オー
ナー様が変わっても、このサポ
ートは引き継がれます。

Beハイム

セキスイハイムの買取

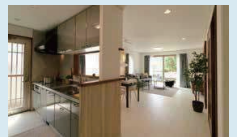


「価値」の適正評価

大手メーカー10社が協力設立した
「スムストック」の専任の住宅販売士
が独自の査定方法により価値を評価
します。そのため、一般的な査定方式
で評価されにくい築20年以上の建物
にも価値が認められるケースも多
くなっています。
また、セキスイハイムの頑丈なユニ
ット工法の構造は、50年という長
期間で償却期間を評価されます。さ
らに、丁寧な維持管理、リフォーム
履歴などの目に見えない価値も
丁寧に評価されます。

Beハイム

アップサイクル住宅



「新たな価値」の付加

セキスイハイムの屈強な住宅性能
を引き継ぎ、先進リノベーション
による品質向上をおこなった、価値
を紡ぐための生まれ変わった新
たな住宅です。
一般的な中古住宅で不安とされる
安全性・品質・性能を見える化し
新築住宅ではなし得ないお値打
ち感とともに安心してお住まい
いただける「第3の住宅」です。

いまの時代に合わせてアップグレードした
リノベーション済み住宅

「アップサイクル住宅」リノベーション事例



※写真は過去に販売していたBeハイムのリノベーションの事例となります

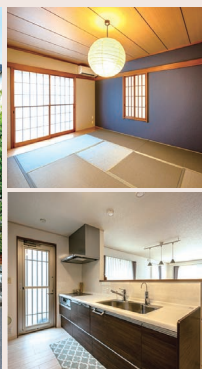
Beハイム Voice

ご購入者インタビュー

「広さと品質と価格のうれしいバランス。
求めていた家とやっと出会えました。」

神奈川県金沢区 T様

- 商品タイプ: パルフェIX
- 築年数: 築14年 ●延床面積: 148.80㎡
- 間取り: 4SLDK+WIC
- リフォーム内容: 内装全改装・水まわり
設備交換(追加リフォーム)



賃貸マンションに住まわれていましたが、
お子様が生まれ広い家に住替えたいと住
まい探しを始められました。最初マンシ
ョン派だったご主人でしたが、収納が豊かで、
広々と暮らせ、庭で子どもを遊ばせられる
大きな戸建住宅に魅力を感じ住まいタイプ
を絞っていったといいます。展示場でプラ
ン作成までお願いしましたが、広さと金額
のバランスに納得できず新居計画はしば
らく停滞気味に。そんなある日、出会ったのが
このパルフェでした。「土地・建物の広さ、和
室のセンスある空間に惹かれ、すぐに問い
合わせ。オープンハウスでリフォームの出来
映えや建物のしっかりしたつくりに納得し、
購入を決めました。築年数が経っていても
ハイムのお墨付きもあり安心できます。T
様のご希望で水まわりも一新。新築なっ
たBeハイムが笑顔あふれる日々を支えます。