

Total Health & Happy Life

冷えから身体を守る
くらしの温活術

2022年
冬号
No.6

暮らしのお役立ち情報

部屋の整理整頓で運気を上げる

お住まい訪問

一般社団法人 国際風水科学協会 推奨

一般社団法人 日本建築医学協会 推奨

NPO法人 日本自然素材研究開発協議会 推奨

ドクターズホーム®

新年あけまして おめでどう ございいます



旧年中は格別のご高配を賜り、心より御礼申し上げます。
「2050年カーボンニュートラル（温室効果ガス排出ゼロ）の実現」が、昨年政府から宣言される時代になりました。快適で健康に暮らせる環境にやさしい住まい、永続的に住まい手の人生が豊かになる家。これからも皆様にご満足いただける住まいづくりを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。
2022年の干支は壬寅です。「草木は芽吹き、新しく成長する」「生命が誕生し伸びていく」など物事の始まる年といわれています。皆様にとって本年が健康で幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。



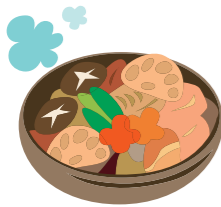
ぬるめのお湯に、じつくり20分〜30分程度浸かることを日課にするとよいです。お風呂は手早く体を温める一番の方法で、全身の血流がよくなります。副交感神経が優位になり、筋肉はほぐれリラックスして眠りにつきやすくなります。湯船に浸かりながら体全体をマッサージするとより効果的です。



●白湯を飲む
起床後に体温より少し高めのお湯をゆつくり飲みます。体を内側から温めて、よい目覚めになります。人間は寝ている間もコップ1杯もの汗をかくので、水分補給にもなります。寝る前にも1杯飲むとよいでしょう。お茶でもよいですがカフェインが含まれていないものを選びましょう。

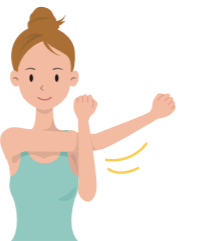


●体を温める食べ物
体を内側から温める食べ物もよいでしょう。にんじ



んやごぼうなどの冬が旬の根菜類は体を温める作用があります。生姜などは温活料理に万能です。またシナモン、唐辛子、山椒、胡椒などのスパイスも体を温め、冬には積極的に摂り入れるとよいです。また食事はよく噛むことで熱をつくり出します。冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。

湯船に浸かって全身を温めたあとに、ゆつくりストレッチを行うなど組み合わせることでより効果的になります。マッサージすることも血流をよくし、冷えの改善になります。また、デスク



ワークなどで一日中同じ姿勢していると血流が悪くなり冷えの原因になります。正しい姿勢や軽いストレッチをする

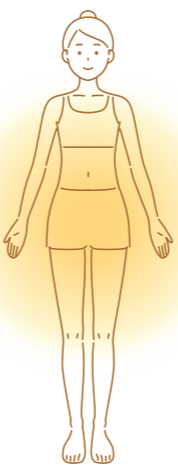


とよいです。温活は継続することが大切です。できることから取り入れて日々の習慣にし、健康な毎日を送りましょう。

冷えから身体を守る

くらしの温活術

”冷えは万病のもと”。体の冷えは、肩こりや頭痛などさまざまな体調不良の原因になります。体を芯から温め、体温を適正温度に上げる。これを日頃から習慣化し活動する「温活」は、寒い季節を健康に過ごすためにも有効です。
理想の体温は36.5℃〜37.0℃と言われ、この適度な基礎体温が大切になります。現代人の平熱は低く、最近では35℃台の人が増え、運動不足や食生活の変化が関係していると考えられています。



体を温めれば、血流はよくなり、免疫力は高まり、美容や健康の維持や改善に役立ちます。体を温かくしていることは健康でいることの基本です。ぜひ温活習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

すぐに始められる温活習慣

●適度な運動や筋トレをする
筋肉を増やすことも、冷えの改善に効果的です。家事をしながら、テレビを見ながらなど、簡単なながら運動を取り入れると、体を動かす習慣が身につくようになります。スクワットや軽いエクササイズで腹筋やお尻、太ももなど筋肉の多い下半身を鍛え、筋肉量を増やすとよいです。
ヨガやストレッチなどでも、基礎代謝を上げる効果が期待できます。気軽に始められ、生活のなかに取り入れやすいのがウォーキングです。1日15分以上を意識して、少しずつ距離や時間を長くするとよいでしょう。お通じや肌の調子で効果を実感できます。



●湯船につかる
少しぬるいと感じる38℃〜40℃の

「住まいの温活」冷え知らずの家

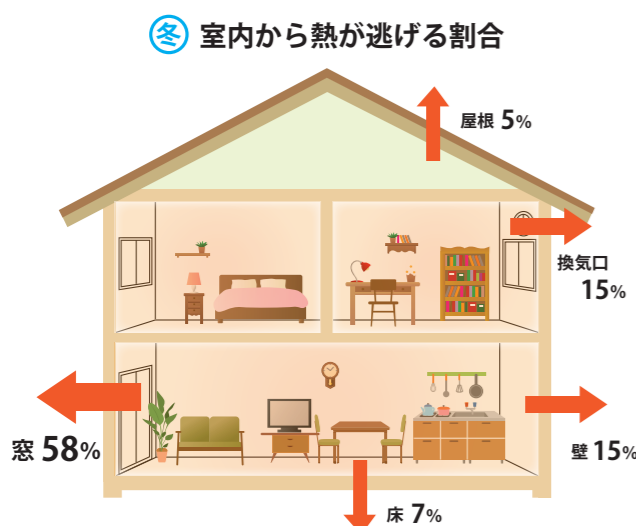
体を冷えから守るには、体を温める温活に加え、体を温かく保つ住環境も大切です。一日中暖かく快適な室内環境にするには、外の寒さを侵入させず、暖かい空気を逃さない家にするのが基本です。
暖房で室内を温めたとき、温めた空気が一番逃げていくのが窓です。58%もの熱が窓などの開口部から逃げてしまいます。
断熱を高めることで熱損失をより小さくし、暖かい住環境をつくり出します。

断熱リフォームのメリット

- 冬は家中どこにいてもあたたかい
- 夏は心地よくカラッとした空気感
- 快適な温熱環境でぐっすり睡眠
- アトピー・アレルギー・ぜん息抑制
- 省エネで光熱費が節約できる
- ヒートショック・熱中症から身を守る
- 結露を抑えてカビ・ダニの発生を予防
- 心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中のリスク減

断熱施工の4つのポイント

- サッシ・窓断熱で冬の熱流失、夏の熱侵入を抑える
 - 屋根・天井断熱で冬は熱損失を減、夏は日射熱を防ぐ
 - 床断熱で冬の底冷えを軽減し足元を快適に
 - 壁断熱で冷暖房効率を高め、快適性・省エネ性が向上
- リビングや寝室など一部屋だけの断熱リフォームなど、住まいに合わせて効果的な断熱方法をご提案いたします。



暮らしのお役立ち情報

部屋の整理整頓で運気を上げる

気持ちのよい暮らしに、欠かせない整理整頓。

幸運を呼ぶ一番の近道で、誰もがすぐにできる方法です。

片付ける習慣で、美しい部屋を心がけましょう！



部屋を片付けることは、見た目がきれいになるだけでなく、心もすっきり、脳にも好影響を与えます。また、運気を上げるとされ、日常の習慣として取り入れている人も多いのです。

整理整頓とは、必要でないものは捨て、必要なものをきちんと整えること。きれいに収納して整った環境にします。

せっかく住環境の整った高性能な「いい家」に暮らしていても、整理整頓ができていなければ、脳や心身によい影響を与えることはできません。毎日を過ごす住居。家という住環境が人生のカギを握っています。

環境が発する情報（＝気）は、五感を通じて無意識に脳に入り、脳を経て心や体に作用します。気が乱れていれば、自宅や職場が散らかってガラクタが多ければ、脳が混乱し、思考が乱れ、心も乱れ、行動も乱れ、結果的に人生が混乱するのです。逆に言えば、環境が発している情報を変えないかぎり、脳にインプットされている情報が変わらなければ、アウトプットされる情報（＝考え方や行動）も変わりません。このように、環境は脳に作用し、運のよしあしすらも決めるのです。

美しいものを中心に置く

見るもの、聞くもの、触れるものが自分をつくっていきます。

あなたが心を奪われるもの、美しいと思うものを生活の中心に置きましょう。

散らかしっぱなしの乱雑な暮らしがあなた自身をだらしのない人間にするだけ。

今すぐ片づけて掃除をしましょう。「性霊集」松永修岳「心訳、空海の言葉より

まずは、モノを減らすことから始めましょう

断捨離の提唱者・やましたひでこさんの著書からご紹介します。（「心」を洗う断捨離と空海）「人生を変える断捨離」やましたひでこ著 より）「クローゼットの無用な洋服たち。

部屋の片付けをすると運気が上がる？



部屋を片付けると運気が上がり幸運に恵まれるといえます。これは中国に古くから伝わる、身のまわりを整える「環境学」風水の考え方からきています。

風水とは、読んで字のごとく「風」と「水」。気は風に乗って動き、水に出会って留まる性質があることから、その言葉が生まれました。いい水にはいい気がたくさん入りますから、風水では風通しがいいこと、水がきれいで流れがいいことを重要視します。水がいい状態に保たれていると、お金の状態もよくなっています。

これを体に当てはめると、風は呼吸のこと。水は血液循環を意味します。当然、流れは順調でなくてはなりません。

風水において、家の立地を考えると、水は川や道路を意味し、

家の中を考えると、水は人が歩く経路である「動線」を意味します。家や部屋も、ガラクタが多いと風が流れにくく、部屋は「呼吸困難」になってしまいます。

なんとなく物事がうまくいかない、なにかとツイてないと感じたとき、まずは部屋を片付けて、運気を呼び込んでみてはいかがでしょうか。

● **リビング**
長い時間を過ごすリビングは、散らかりがち。片付けをしつかり行う必要があります。収納スペースは運が入る場所なので、整理して詰め込まないようにします。ゴミや不要ものをためておくと、運が下がるとされています。

● **玄関**
運気の出入り口とされるのが玄関。履かない靴やスポーツ用品など出しっぱなしにせずします。余計なものがなく清潔な状態を保ちます。靴箱は定期的に空気を入れ替えるとよいです。

● **キッチン**
水回りは風水において重要なポイントです。

ントです。こまめに掃除と整理整頓をして、気を停滞させないことです。調理道具も古くなったものを使い続けるのは運気を下げています。蛇口など光輝く場所は磨くことで運気を上げます。

● **トイレ**
トイレも運気に深く関わる場所。こまめな掃除が大切です。スッキリした空間を保持するとよいでしょう。

● **ベランダ**
ベランダも運気の出入り口となり、玄関同様よい気を取り込めるようきれいにしておきます。窓の掃除もすると太陽の力もより吸収できます。



目に見えないはずの執着心が、カタチのないはずの執着心が、目に見えるカタチある存在として、クローゼットの中に横たわっている事実。見て見ないふりもこれまで。そう感じ、考えた私は、すぐさま、クローゼットの無用な服の始末に取り掛かることに。これが、心の執着心を手放していく行法哲学『断行』『捨行』『離行』が『断捨離』として、日常の『片付け術』に落とし込まれた瞬間：」と、モノを捨てずにいることを、執着心の存在として表現されています。

また、断捨離のコツとして：思考が「モノ軸」になっていないか。

- ①「どこからどう見てもゴミ・ガラクタ」を捨てる
- ②「重要軸（自分）」と「時間軸（今）」の関係性を意識して手放す
- ③今の私にとって「不要・不適・不快」なモノを手放していく
- ④モノの最適化ができてから「収納」
- ⑤「掃く・拭く・磨く」の掃除を行う

「住空間は常に代謝している状態が望ましく、」入ってきたモノは活用し、使わなくなったモノは排出する「サイクルが続くことで、その場には活性エネルギーが満ちてきます」としています。住環境の状態がいかに大切かがよくわかります。