

くらしのレター



毎日を心地よく しょうがでぽかぽか

寒い冬は体の中から温まりたいもの。そんなときに真っ先に思い浮かぶ食材といえば、しょうが。ピリッとした辛みや爽やかな香りが食欲をそそり、薬味や料理の風味付けに欠かせません。生のしょうがには殺菌力や発汗作用がある「ジンゲロール」という成分が含まれていますが、これを加熱したり乾燥させたりすると、血行を促進し、体の中から温めてくれる「ショウガオール」に変わるとわれています。シロップやジャム、乾燥しょうがなどにしておけば、料理やホットドリンクなどに手軽に取り入れられますね。この冬はしょうがを冷え予防に役立てて、ぽかぽか温かく過ごしましょう。

寒い冬を元気に乗り切る、入浴法

温かいお湯に浸かり、一日の疲れを癒やす…。特に寒い季節は、お風呂で過ごすひとときが何より幸せな時間です。毎日何気なく入っているお風呂ですが、さまざまな健康効果があります。心身ともに健康に過ごすための、入浴法をご紹介します。

入浴は手軽な健康法

日本では病院や薬が身近でない江戸時代以前から、薬湯や蒸気風呂、温泉などが、体の不調や病気の療法として用いられてきました。入浴は、生活習慣の中に組み込まれているため、運動や食事療法に比べて簡単で、毎日気軽に実践することができます。

さまざまな健康効果

入浴で得られる代表的な健康効果の一つが「温熱作用」。40℃前後のお湯に10〜15分ほど浸かることで、体温は約1℃上がります。「冷えは万病のもと」といわれ、人の体温は正常値より1℃低いだけでも基礎代謝、免疫機能などが低下。体温が上がることで、それらのさまざまな生理活動が活発になります。血流が良くなり、酸素や栄養分が全身に行き渡ると、疲労回復しやすくなります。また、入浴にはリラックスしたり、活動モ

ードに切り替えたり、自律神経のスイッチとしての役割もあります。

正しい入浴法で効果アップ

入浴での健康効果を効率良く得るためには、しっかりと肩までお湯に浸かること。半身浴では入浴で重要な「温熱作用」の効果が十分に得られません。また、むくみ解消につながる「静水圧作用」も全身浴の方が強く働きます。ただし、本を読みながらゆっくりと入浴したいときや心臓や肺に疾患のある方は、体への負担の少ない半身浴が良いでしょう。冬場の入浴で注意したいのが、急な温度差によって血圧が急激に変化することで起きる「ヒートショック」。脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。脱衣室はリビングとの温度差を5℃以内に。浴槽のふたを開けて浴室も暖めておき、お湯の温度は42℃以下に。湯船に入る前には十分かけ湯をしましょう。

入浴の7つの健康作用

1 温熱作用

体を温めて、血流アップ

温熱によって体が温まると血流が良くなり、新陳代謝も活発に。体がすっきり、リフレッシュします。

2 静水圧作用

水圧で「むくみ」を解消

お湯の水圧によって全身がマッサージされたような状態になり、足のむくみなども解消されやすくなります。

3 浮力作用

緊張がゆるみ、リラックス

水中では体重が約10分の1に。湯船に浸かっている間は、体にかかっている重力から解放され、関節や筋肉への緊張がゆるみ、リラックスできます。

4 清浄作用

体の汚れを洗い流す

温かいお湯に浸かると毛穴が開き、汚れや不要な皮脂を洗い流します。

5 蒸気・香り作用

免疫力を高め、
香りで自律神経を整える

蒸気で鼻やのどなどの粘膜が潤い、免疫力低下の予防に。また、浴室は香りが広がりやすく、アロマオイルや入浴剤を活用して、自律神経の調整にも役立ちます。

6 粘性・抵抗性作用

手軽に運動療法効果

水中で体を動かすと陸上の3〜4倍の負荷がかかります。これを利用してストレッチなどをすれば、筋肉に負荷がかかり、手軽に運動療法効果が得られます。

7 開放・密室作用

日常から解き放たれる

浴室は心と体が開放的になる究極のリラクゼーション空間。一人でくつろぐもよし、親子のコミュニケーションにも。



監修／早坂信哉さん

温泉療法専門医、医学博士。東京都大学人間科学部教授。(一財)日本健康開発財団温泉医学研究所所長、(一社)日本銭湯文化協会理事、日本入浴協会理事。生活習慣としての入浴を医学的に研究する第一人者。メディア出演も多数。著書に『入浴検定公式テキスト お風呂の「正しい入り方」』(日本入浴協会／共著)、『最高の入浴法』(大和書房)ほか。

疲れをすっきりとる入浴法

ぬるめのお湯に短時間浸かる入浴法で
1日の疲れをすっきり解消しましょう。

1 温度は40℃程度に

お湯の温度はのぼせやヒートショックなどの体調不良を起こしにくい40℃程度に。少しぬるく感じるかもしれませんが、じっくりお湯に浸かって十分に体を温めれば、血液の流れが良くなり、疲労回復や肩こりなど体の痛みの改善につながります。

2 全身浴で肩まで浸かる

肩まで浸かることで「静水圧」と「浮力」の作用により、体の隅々まで血液を送り、温熱効果もアップします。ただし、いきなり浴槽に浸からないこと。まずはかけ湯で体を慣らしましょう。肩まで浸かることで息苦しく感じる人は、無理せず半身浴にしましょう。

3 浸かる時間は10～15分

長く入らなければという気負いは必要ありません。そのかわり毎日湯船に入ることが大切です。しっかりと体が温まり、顔や額が汗ばむぐらいが目安です。汗を流しながら我慢してお湯に浸かり続けると、入浴熱中症（のぼせ）になる場合があるので注意。

4 入浴剤でリラックス効果アップ

血流アップ&疲労物質除去効果があるといわれる「硫酸ナトリウム」を含む入浴剤や、血流を改善させるのに役立つとされる「炭酸系」の入浴剤を使用するのもよいでしょう。またお気に入りの香りを胸いっぱい吸い込むと、リラックス効果が高まります。

5 入浴後は温熱効果逃さない

お風呂から出た後は、すぐにタオルで水分を拭き取り、冷えないうちに毛布やふとんにくるまりましょう。せっかく温まった体が冷めてしまうと、血流の良い状態がすぐ終わってしまいます。



症状別入浴法

冷えの解消に

冷え性に熱いお湯は逆効果。42℃以上の熱めのお湯に浸かると、体温が急に上昇し、汗をたくさんかいて急速に体温を下げようと働きます。冷え対策には40℃程度のお湯に10分ほど浸かること。足りない場合はもう少し長めに浸かってもいいでしょう。

肩こりや首のこりに

まずは肩までお湯に浸かって、こった部分をしっかり温め、緊張した筋肉に血流を巡らせます。そしてゆっくり肩を回すなどの運動をすると良いでしょう。40℃の湯に10分。少しぬるいくらいの湯にじっくり浸かることで副交感神経が優位になり、心身がリラックスして、体の緊張がゆるみます。



パソコンや スマホによる目の疲れ

38℃から40℃程度の湯に15分ほど、ゆっくり浸かりながら、蒸したタオルを目に当てて、目の周囲をマッサージ。血行を促進し、疲労物質を取り除きましょう。また、目をしっかり閉じ、42℃の熱めのシャワーを目の周囲に当てるのも効果的。浴室の照明を電球色にしたり、電気を消して、ドア越しの脱衣室のほのかな明かりでリラックスするのもおすすめです。



乾燥を防ぎ、健康な肌に

熱いお湯は肌から潤いを奪ってしまいます。42℃を超える熱い湯を避け、40℃程度に。長湯や1日複数回の入浴も肌のためにはNGです。石けんやボディソープの使いすぎにも注意。ほとんどの汚れや皮脂は温かいお湯で落とせます。入浴後の保湿ケアは皮膚の水分量が保たれている入浴後10分以内に行うのがポイントです。



ストレスをやわらげる

イライラして気持ちが焦るときは、交感神経が優位になっている状態。40℃のお湯に、少し長めの20分程度しっかり浸かり、副交感神経を優位にしましょう。汗をかいたら、途中で湯船から出てもかまいません。逆に気分が落ち込んでやる気の出ないときは、42℃のお湯に5分ほど入り、交感神経のスイッチを入れるとよいでしょう。

トイレをいつも清潔に

毎日家族みんなが使うトイレ。さまざまな汚れが付き、放置しておくとも頑固な汚れになります。小まめなお手入れで汚れをためず、清潔なトイレをキープしましょう。



●便器の内側

中性洗剤をかけてしばらく置いてから、ブラシでこすります。輪ジミができやすい水位線のあたりを重点的に。汚れのたまりやすいふち裏は小型のブラシでしっかりこすります。



●洗浄ノズル

洗浄ノズルは引き出し、古歯ブラシなどでこすります。汚れが取れない場合は中性洗剤を付けてこすります。

●便器の周り

ふた→便座→便器の外側を、固く絞ったやわらかい布やお掃除シート*で拭きます。

*お掃除シートを流すと、便器の機種により、詰まりの原因になる場合があります。取扱説明書をご確認ください。



●水洗タンク

外側は固く絞ったやわらかい布などで水拭きを。手洗い部分は中性洗剤を付けたスポンジで汚れを落とし、水拭きで洗剤分を拭き取ります。



●床

掃除機やモップでホコリを取り除き、固く絞った雑巾で水拭きを。ニオイが気になるときはクエン酸水をスプレー。

使ったついでにお手入れ

トイレはホコリや水あか、尿の飛び散りなどさまざまな汚れが付き、放置すれば頑固な汚れに。使ったついでに便座をお掃除シートで拭いたり、便器の内側をブラシでこするなど、汚れが付いてすぐ掃除をするようにすれば、汚れがたまりません。

週に一度はきちんと掃除

衣類の着脱などで、意外とたまりがちなのがホコリ。はたきで壁や天井のホコリを落とし、床に掃除機やペーパーモップをかけましょう。便器の外側や便座、タンクは、お掃除シートや固く絞ったやわらかい布で水拭きを。便器のふたや便座は乾いた布で拭くと傷が付きやすいので注意しましょう。洗浄ノズルや水栓レバー、操作パネルなど細かな部分も忘れずに。便器の内側は、中性洗剤を付けてブラシでこすります。ふちの裏側までしっかりと掃除しましょう。

気になる汚れを落とす

●便器の黄ばみ

中性洗剤で落ちない汚れは、酸性タイプの洗剤で。頑固な汚れは、洗剤をかけてからトイレレットペーパーを貼り付けて30分ほどおき、ブラシでこすります。便器の水位を下げるお手入れがしやすくなります。

*バケツ半分程度の水を一度に流し入れると水位が下がります。機種によって異なるので取扱説明書をご確認ください。



●手洗い部分のこびり付き

水洗タンクの手洗い部分は、ホコリがたまりやすく、水道水に含まれているミネラルがこびり付くと落ちにくい汚れに。水拭きや中性洗剤で落ちない頑固な汚れは、クリームクレンザーを付けてこすります。

●床や壁のニオイやシミ

床や壁に飛び散った尿からはアンモニア臭が発生し、放置しておくと、黒いシミになり、床材などを傷める原因に。尿はアルカリ性なので、酸性のクエン酸水をスプレーし、固く絞った雑巾で汚れを拭き取ります。

●すき間の汚れ

便器と便座のすき間は排せつ物の飛び散りやホコリがたまりやすい場所。便座を外せる場合は外して水拭きを。また便器と床の境目にも汚れがたまりやすいので注意しましょう。

*便座を取り外す場合は、取扱説明書をご確認ください。



すき間部分は、割り箸に古布を巻き付け、薄めた中性洗剤を染みこませて。

便器に付く頑固な汚れ

水あか

水道水に含まれているミネラルが原因。便器がぬれたり乾いたりを繰り返すうちに、ミネラルが空気中の酸素や二酸化炭素と結びついて固まります。水あかはアルカリ性の汚れなので、中性の洗剤で落ちないときは、酸性の洗剤で落としましょう。

黄ばみ

尿に含まれるカルシウムが固まった尿石が原因で、水あか的一种。水あか同様に、酸性の洗剤が効果的。

黒ずみ

便器の水がたまっているラインによくできる黒ずみは、カビと水あかが原因。中性洗剤で落ちない場合、カビに効果的なのは、塩素系の漂白剤。

ピンク色の汚れ

ピンクや赤いスジ状の汚れは、バクテリアが原因。中性洗剤で落としましょう。再発生しやすく、漂白剤を使うと除菌効果があります。

*酸性の洗剤と塩素系の漂白剤が混ざると有毒な塩素ガスが発生して危険。同じ日に使わないようにしましょう。

寄付をすると税金が安くなる？

最近台風や地震などの災害が続き、支援のための寄付をしたという方も多いでしょう。このような寄付の中には「税金が安くなります」といった案内があるものがあります。「寄付金控除」や「寄付金特別控除」と呼ばれ、ユニセフや日本赤十字社など特定の団体への寄付で使えるものです。災害支援や発展途上国支援に役立つように思いを込めて寄付をし、さらに税金が安くなるうれしい制度。寄付金の控除についてご紹介します。

確定申告で
税金が返ってくる？



ファイナンシャル
プランナー
福一 由紀

所得税が安くなるのは「所得控除」と「税額控除」

寄付金の控除は所得税の制度です。所得税額の決めり方からみておきましょう。

(図表1)のように、所得税は所得から「所得控除」を引いた「課税所得」に対して課税されます。この所得控除とは配偶者控除(一定の所得以下の配偶者がいる)、医療費控除(生計をともにする家族で年間10万円以上※1の医療費を自己負担)など、個人の事情を加味して税額を安くしようというもの。このように決められた課税所得に一定の計算をして、所得税額が決まります。この決められた所得税額から、「税額控除」を直接控除したものが、実際に納付する税額です。税額控除には、住宅ローン控除などがあります。

※1…所得によっては10万円以下でも控除を受けられることがあります。

多くは「税額控除」が有利に

今回ご紹介している寄付金の控除には、「所得控除」と「税額控除」の2つの種類があります。これらの控除の対象となる寄付は(図表2)のように定められています。認定NPO法人などに寄付をした場合は、どちらの控除も対象となっていますが、利用できるのは一つ。減税額が多くなる方を選択したいですね。高所得(税率40%、給与年収の場合およそ2,500万円以上)の場合は所得控除が有利、それ以外の一般的な所得の場合は税額控除の方が有利となるでしょう。

■ 寄付金の控除は「所得控除」と「税額控除」の2種類

【所得控除の「寄付金控除」の控除額】特定寄付金の合計額※2 - 2,000円

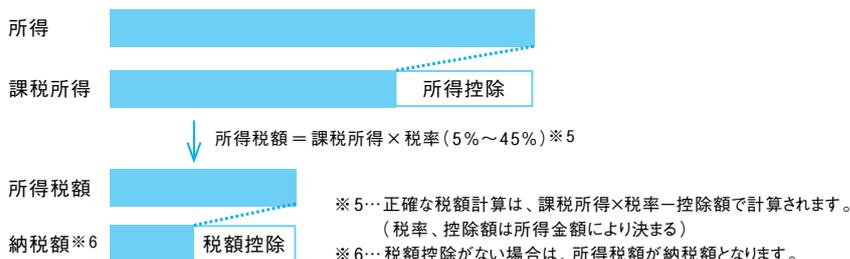
※2…総所得金額等の40%が限度

【税額控除となる「寄付金特別控除」の控除額】

(税額控除対象となる寄付金の合計額※3 - 2,000円) × 40% ※4

※3…総所得金額等の40%が限度 ※4…政府等への寄付金の場合は30%

(図表1)



■ 「寄付金控除」「寄付金特別控除」の対象 (図表2)

所得控除「寄付金控除」の対象となる主なもの	税額控除「寄付金特別控除」の対象となる主なもの
<ul style="list-style-type: none"> ● 国、地方公共団体に対する寄付金 ● 財務大臣が指定した寄付金(指定寄付金) ● 政治活動に関する寄付金 ● 認定NPO法人に対する寄付金 など	<ul style="list-style-type: none"> ● 政党又は政治資金団体に対する政治活動に関する寄付金で一定のもの ● 認定NPO法人に対する寄付金 ● 公益社団法人及び公益財団法人への寄付金 など

■ 手続きは確定申告で

これらの寄付金の控除を受けるには「確定申告」が必要です。寄付の証明書などを添付して確定申告をしましょう。寄付をする前に、控除の対象であるかを確認するのを忘れずに。ふるさと納税もこの寄付金の控除の一部です。確定申告では寄付金控除(所得控除)で申告します。他に申告する寄付金があれば合算します。また、ワンストップ特例※7でふるさと納税を行った人が確定申告をする場合には必ず、ふるさと納税の申告を再度する必要がありますのでご注意ください。

※7…諸条件を満たすと、確定申告を行わなくても、ふるさと納税の寄付金控除を受けられる仕組みのこと。

Daiwa House News

全国一律料金で空き家の防犯・管理・不動産活用をサポート 「リブネス空き家管理サービス」を開始しました

「リブネス空き家管理サービス」は、大和ハウスグループの大和ライフネクストがホームセキュリティや防犯の総合対策サービスを提供するALSOK(警備会社)と業務提携を行い、全国で機械警備による24時間監視や有人巡回によるサービスを通して、お客様の代わりに空き家の点検や管理作業を行います。空き家の様子について

は月に1度メールにてお客さまに報告書をお届けします。また、ご希望のお客さまに対しては不動産活用のコンサルティングも行います。料金は戸建住宅11,000円/月(税込・巡回60分間)、分譲マンション9,900円/月(税込・巡回40分間)で、住宅の規模は問わず全国一律料金で行います。

リブネス空き家管理サービス 4つの特長

- 1 全国対応
- 2 機械による24時間監視
- 3 月1回の有人巡回・状況報告
- 4 不動産活用コンサルティング

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

リブネス空き家管理サービス

検索



Good things 暮らしにイイモノ



セーターをきれいに。毛玉取りブラシ
せつかくのおしゃれも、毛玉のついたセーターでは台無しです。毛玉を取るだけでなく、出来始めた毛玉をほぐすブラシで、セーターをいつもきれいに。

洋服づくりのプロが考案した毛玉取りブラシ。一定方向にブラッシングすることで毛玉がスムーズに取れ、また毛玉の出来始めの玉状に絡まっている繊維をほぐします。手になじむ木製のハンドルは、均一に力がかかる角度に工夫。ブラシの毛は中央が高くなるようラウンド状に植毛され、服地に負担をかけずにお手入れできます。また、毛玉の原因となる静電気を除去する加工が施され、繊維がホコリやチリを巻き込んで毛玉になるのを防ぎます。ブラシに絡みついた繊維を取るブラシクリーナー付き。

●毛玉取りブラシ／サイズ：全長約20cm、材質：天然毛(豚毛)、銅イオン含浸アクリル繊維、天然木、価格：3,850円(税込)

問い合わせ：池本刷子工業株式会社 support@ikemoto-brush.co.jp

Cooking 簡単おやつ



日々のお楽しみメモ

チョコレートブラウニー

板チョコで簡単に作れる濃厚なチョコレートケーキ。ナッツをたっぷりのせて、大人のバレンタインに。

材料 (15×15cmの型1個分)
チョコレート(市販の板チョコレート/ビター)…150g
バター…70g、砂糖…30g、卵…2個、ナッツ…60g
A[薄力粉50g、ココアパウダー(無糖)10g]

- 作り方
- ① チョコレートとバターを細かく刻み、ボウルに入れ、湯せんで溶かし、滑らかになるまで混ぜる(もしくは耐熱のボウルの場合、電子レンジで1分ほど加熱)。
 - ② ①に卵を入れて混ぜる。砂糖も加えてよく混ぜる。
 - ③ Aをふるい入れ、さっくり混ぜる。
 - ④ 型に流し入れ、刻んだナッツを散らす。
 - ⑤ 180℃に予熱したオーブンで、20分焼く。

おたよりひろば

リビング学習について

●『くらしのレター』134号の「子どもの片付け」の記事が参考になりました。リビング学習について知りたいことが多いので、ぜひ取り上げて欲しいです。
(山形県/T・Sさん)

娘の手の届かない収納は

●保育園に通う娘がいます。今、1歳半ですが、何でも興味がある時期で、保育園の準備グッズも袋から出してぐちゃぐちゃに。皆さんはどういう収納をされているのでしょうか。手に届かない所についても限られていますし…。
(鳥根県/R・Fさん)

プチリフォーム

●最近電球が切れたので、暖色系のLED電球を買いました。電球ひとつで、ここまで部屋の雰囲気が変わるのかと思いました。電気代の節約になるとともに、雰囲気を変えられました。ぜひプチリフォーム特集をしてほしいです。また、玄関のカーテンが古く、色あせていたので交換し、暗い玄関が一気におしゃれになりました。次はワンポイントのクロス替えかな。
(広島県/あると君のババさん)

茅葺きのリフォームしたい

●茅葺きの家に住んでみたいのですが、市街地では燃えやすいため、建築基準法上は建てるのができないそう。維持費も高額。でも、茅葺きにリフォームしてみたい。
(長崎県/ひやっはーさん)

おしゃれな便利グッズを

●少しのページ数ですが、子育て、家づくりを考えている自分にはぴったりの内容だと思いました。おしゃれな生活の便利グッズの情報が載っているとうれしいです。
(熊本県/ひろさん)

クロスの継ぎ目に注意

●壁の掃除で、クロスの継ぎ目情報が助かりました。気にせずゴシゴシ拭いていたので、気を付けます。
(富山県/miwawawaさん)

富山県/ピカちゃん(7歳)



愛知県/ユウトくん(7歳)



三重県/かずとくん(5歳)



子どもの絵はがき
大人の絵手紙

「おたよりひろば」は読者の皆さまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、皆さまのおたよりをお待ちしています。

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ②②

今号は上半身、特に背中中の筋肉を鍛えるエクササイズです。背中中の筋肉は物を引き寄せるときに使いますが、道具がないと鍛えにくい部分です。2人なら楽しくできるので、試してみてください。

【ペアアームブルズ】

① 1人が床にあお向けになり、もう1人は相手の腰あたりをまたいで少し腰を曲げて立ち、お互いに手をつなぎます。手がすべりそうならお互いの手首を持ちます。立っている人はお腹に力を入れて背中を丸めないようにします。



② あお向けの人は体を一直線にしたまま、ゆっくりと両腕を曲げて体を床から持ち上げます。体をできるだけ持ち上げたら、今度はゆっくりと腕を伸ばして体を床に近づけます。繰り返す場合は、背中が床に着く寸前までで止め、再び腕を曲げて体を持ち上げます。



③ 5～10回繰り返したら入れ替わって行いましょう。体格差がある等で、立っている人が相手を支え切れない場合は、相手を引き上げてかまいません。2人がタイミングを合わせて同時に腕を曲げたり伸ばしたりするのもOKです。



監修/スポーツクラブNAS スポーツ健康医学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家族だけの天文台

● 夫がいないと思ったときは、たいていウッドデッキに寝転んでいます。2人で星を見たりして、すてきな生活が送れています。
 (岡山県/ばんさん)

これからも続けていきたい

● 夕食だけは、必ずテレビを消して家族で食べるようにしてきました。長男は小6になり難しい年ごろ。1人だけ早めに食べてテレビに向かうようになりましたが、みんな揃っての「いただきます」だけはこれからも続けて行こうと思います。
 (愛媛県/K・Fさん)

三世代での暮らし

● わが家は6人家族と犬一匹。高校生と中学生の孫と娘夫婦の楽しい会話に耳を傾けながら、おだやかな幸せを噛みしめる日々です。私も三世代同居の家で育ち、結婚してからは夫の両親との同居、子どもが結婚してから娘夫婦と三世代同居。一度も夫と二人の生活をして来なかったので、私にとっての一家団らんは、大家族の中での暮らししか思い当たりません。静かには過ごせませんが幸せです。
 (愛知県/I・Kさん)