

くらしのレター



毎日を心地よく ことほ 小さな寿ぎの花を

お正月には、玄関に門松やしめ縄、床の間に正月花を飾り、歳神様を迎えます。リビングや洗面所、子ども部屋など身近な場所にも、お祝いに通じる小さな花を飾りませんか。例えば漆器や陶器に華やかな花を一輪生け、水引を添えるとあらたまった印象に。ガラスの水差しやグラスは清々しく、朱塗りの折敷を合わせれば和モダンな雰囲気になります。子ども部屋には干支のねずみ、風や松などお正月らしいモチーフを添えて楽しく。大掃除を終えたら、花を飾って気持ちも晴れやかに、新しい一年の始まりを迎えましょう。

質の良い眠りを手に入れるために

睡眠は体の疲れをとり、脳の働きを健やかに保つ役割があり、心身ともに健康的に過ごすためには欠かせません。質の良い眠りを得るための生活習慣や環境づくり、寝具の選び方についてご紹介します。

質の良い眠りとは…

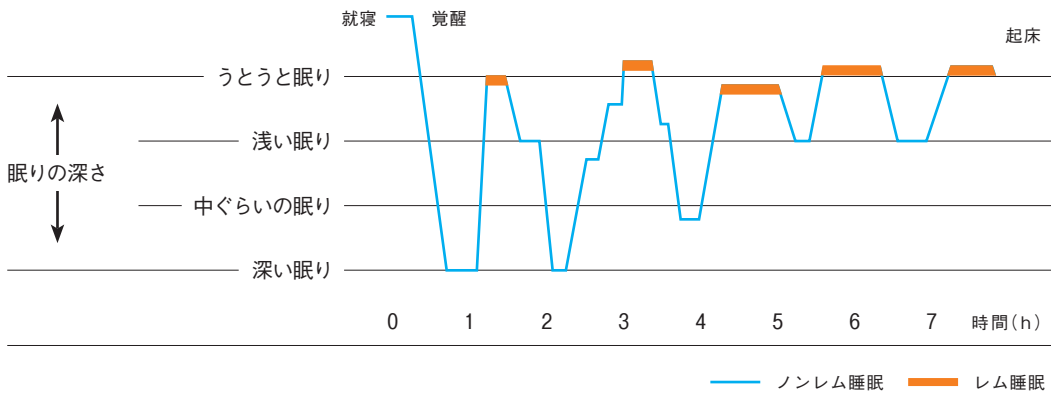
眠りには、体は休んでいるが脳が活性化している「レム睡眠」と、体も脳も休んでいる「ノンレム睡眠」の2種類があり、睡眠中に一定のサイクルで繰り返されています。就寝してから3時間に最も深い「ノンレム睡眠」が訪れ、身体の成長や修復に欠かせない成長ホルモンの分泌が最も活発になるといわれています。このタイミングで深く眠ることが、朝にすっきりと目覚め、日中眠くならず元気な過ごせる、質の良い眠りにつながります。

生活習慣で眠りやすく

人が活動するために備わっている体内時計の周期は24時間よりも少し長いといわれています。朝起きたときに光を浴びることで、このズレがリセットでき、規則正しい生活が送れます。そして、光を浴びることで、活動的になるホルモン「セロトニン」が分泌され、それが約14時間後に眠りに作用する「メラトニン」

一晩の眠りのサイクル

脳が活発に働き、夢を見ていることが多いといわれる「レム睡眠」と、記憶や習得した技能を定着させる働きがある「ノンレム睡眠」が、約90分のサイクルで繰り返される。1回目・2回目のノンレム睡眠で深く眠り、目覚めに向けて徐々に浅くなるのが質の良い眠りとされる。



スムーズに眠るために

眠る前は激しい運動、食べ過ぎ、飲み過ぎ、神経を高ぶらせる本や映画などの刺激は禁物。心身ともに、リラックスして過ごすことが大切です。

食事は2~3時間前までに

食事をすると胃腸の働きが活発になるので、夕食は就寝の2~3時間前までに。やむを得ず遅くなる場合は、ヨーグルトやチーズ、バナナなど消化の良いものを。

パジャマに着替える

パジャマに着替えることで眠りモードにスイッチ。寝汗を素早く吸収してくれる素材で、体を締め付けないゆったりサイズのものを選びましょう。

ヒーリング音楽を聴く

寝る前に川のせせらぎなど、自然界のゆらぎが含まれたヒーリング音楽を聴くとリラックスできます。タイマー等で睡眠中は音楽が止まるようにセットしましょう。

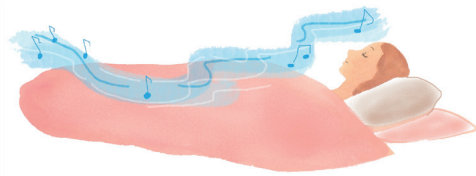
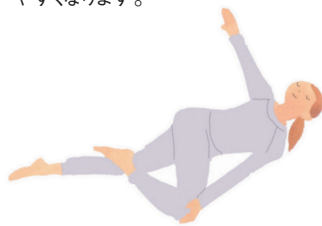
ぬるめのお湯でゆっくり入浴



寝る前に体温を上げておくと、放熱が進み寝付きが良くなります。手先や足を温めるハンドバスやフットバスもおすすめ。

ストレッチをする

眠る前にストレッチをすることで筋肉の緊張をほぐし、心身をリラックス。血行も良くなり筋肉のコリも解消されやすくなります。



香りを取り入れる

アロマオイルやハーブティーなどを取り入れて、ほのかな香りを演出。就寝前は、ラベンダー、オレンジスイート、ローズ、カモミールなどリラックスできる香りを。

●お話をうかがったのは…西川株式会社 スリープマスター・小切山 仁恵さん

1566年創業の西川株式会社は、寝具の老舗メーカーとして、より良い眠りのために睡眠の科学的研究にも注力し、その成果を新たな商品開発に活用。理想的な睡眠環境のための寝具はもちろん、寝室環境を考えた光や音、香りなどさまざまなツールを提案。「スリープマスター」は、睡眠環境に幅広い知識を持った眠りのプロフェッショナル。店舗に設けられた「ねむりの相談所」で、さまざまな睡眠の悩みに応え、快適な眠りにつくための環境の整え方や寝具選びを提案している。

に変化します。また、体温が下がるときに眠気が強くなるので、就寝の1時間前には、湯船に浸かって体温を上げておきましょう。

眠りのための環境を整える

寝室は外の音が入ってこないように、雨戸や厚手のカーテンで静かな環境をつくりまします。パソコンやスマートフォンブルーライトは脳を覚醒させる作用があるので就寝前の使用は避け、眠るときは明さは月明かりぐらいの0.3ルクス程度にしましょう。室温はエアコンで冬20〜24℃、夏25〜27℃程度に調節し、湿度は50%前後が理想です。また、アロマオイルなどのリラクゼーションできる香りは、交感神経から副交感神経への切り替えをサポートし、眠りやすくなります。

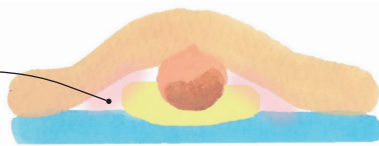
自分に合った寝具を選ぶ

眠りに適する「寝床内気象」と呼ばれるふとんの中の環境は、部屋の温度が変わっても、1年を通して変わりません。季節に応じてふとんの種類や素材の組み合わせを変えて、適切に保ちましょう。また、自然で無理のない寝姿勢を保ち、体の一部を圧迫せずに心地よく眠るためには、自分に合った敷きふとんやまくらを選ぶことが大切です。

寝床内気象とは

体と寝具の間のできる空間の温度や湿度が「寝床内気象」。掛けふとんは寝返りをうっても体を包み込んでくれる、軽く、保温性、フィット性に優れたものを。

理想的な寝床内気象は
温度 33±1℃
湿度 50±5%



寒い冬でも快適に眠るには

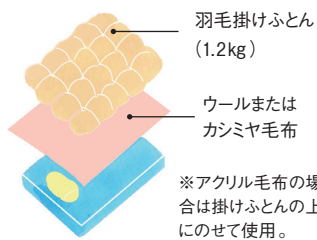
羽毛ふとんの内側に、肌触りがよく吸湿性のあるウールやカシミアの毛布を使用すると、ふとんと体のすき間が小さくなり、暖かく快適に。シーツはヒヤッとしない起毛素材を使用し、湯たんぽでふとんの中を暖めておくとよいでしょう。エアコンは適温でつけておくと快適です。ただし、乾燥には注意しましょう。



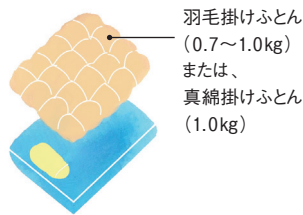
寝る前にハーブティーやホットミルクなどを飲むのもおすすめ。

室温によって寝具で寝床内気象を調節

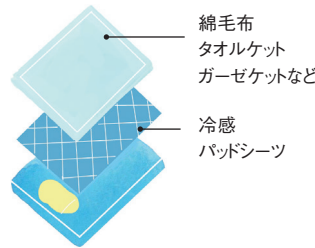
● 10℃ 以下



● 20℃ 前後



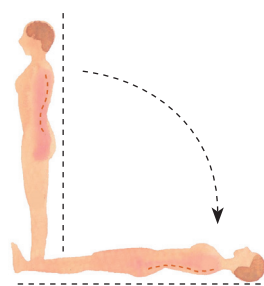
● 25℃ 以上



寝具の選び方

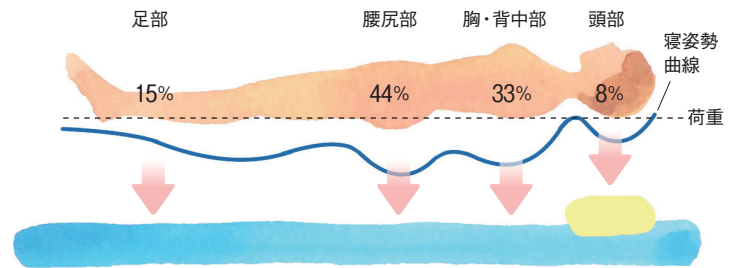
敷き寝具 (マットレス)

敷き寝具は、なだらかなS字型を描く寝姿勢を保持し、体をしっかり支えるものを。硬過ぎると腰部など荷重のかかる部分を圧迫し、やわらか過ぎるとお尻など重い部分が沈み込み、腰痛の原因になります。程よいクッション性と、バランスよく体圧を分散することが重要です。



立ったときと同じように、背骨がなだらかなS字型を描く状態が、体に無理のない自然な寝姿勢。

● 部位ごとの体圧分布

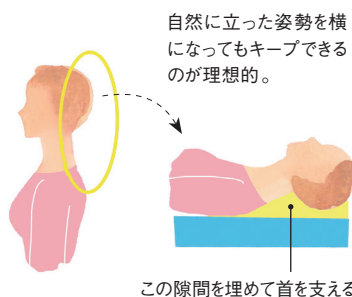


硬いと腰尻部を圧迫、やわらかいと腰尻部が沈む。

まくら

まくらは頭をのせるのではなく、首を支えるもの。選ぶときのポイントは「高さ」「硬さ」「大きさ」「素材」。いちばん重要なのは頭が沈み込んだときの高さで、敷き寝具とのバランスで決まります。また、横向き寝は仰向け寝より高さが必要です。硬さはやわらか過ぎると頭部が深く沈み、硬過ぎるとしびれ等を起こしやすくなります。大きさは寝返りや横向き寝を考慮。素材はお好みのものを選びと良いでしょう。

● 自分に合ったまくらの高さ



〈 横向き寝 〉

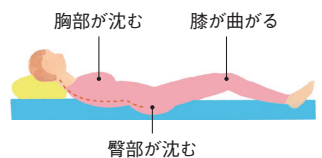


● 敷き寝具とまくらの相性

○ バランスがとれている



× バランスが悪い



やわらかい敷き寝具は、体が深く沈み、硬い場合はあまり沈まない。まくらの高さは敷き寝具の硬さが影響する。

結露を防いで快適に暮らす

寒い朝、窓ガラスに水滴がびっしり…ということはありませんか。結露は不快なだけでなく、住まいにも影響を与えます。暮らし方を工夫して結露を防ぎましょう。



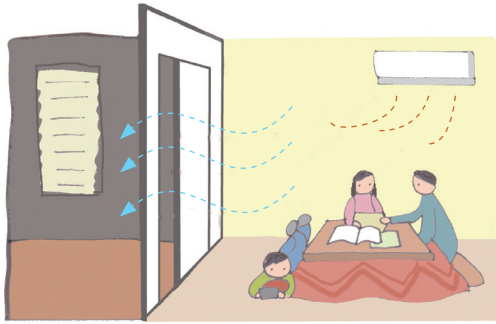
●調理中や鍋物などの食事中には
キッチンでの調理や、リビングで鍋物などを楽しむ場合は、加熱前から換気扇を回したり、窓を開けて、水蒸気を逃がす空気の流れをつくっておく。



●睡眠中にも発生
一晩で1人当たり200cc程度の水蒸気が発生。寝る前に換気をし、就寝中も寝室のドアを少し開けておくなどの工夫を。



●入浴中には大量の水蒸気が発生
入浴後は浴槽にふたをし、他の部屋に水蒸気が移動しないようドアを閉めて換気扇を回す。



●冷たい部屋へ移動する
暖房をしている部屋から寒い部屋へ水蒸気が移動すると、結露が発生しやすくなります。家の中なるべく寒い場所をつくらないようにする。

結露はなぜ発生する？

暖かい空気は水蒸気を多く含むことができますが、冷たい空気は少ししか含むことができず、そのために、暖房で暖められた空気が冷えた窓ガラスに触れるなどして温度が下がると、水蒸気が水滴となり現れます。これが「結露」です。例えば、室温20℃湿度60%の場合、室温が12℃以下になると結露が発生します。

水蒸気は移動する

空気に含まれた水蒸気は湿度が高い所から低い所へ移動する性質があります。廊下や使っていない部屋など、家の中に寒い場所があると、暖かい空気に含まれた大量の水蒸気が流れ込み、結露となり現れます。結露はカビやダニの発生原因になり、健康に影響が及んだり、住まいを傷めることにもなります。

結露を防ぐには

● 温度と湿度を適切に

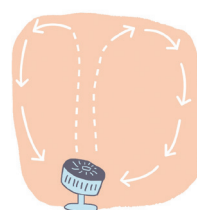
冬の場合、結露が発生しにくい目安は室温18℃～20℃、湿度40%程度。温湿度計でこまめにチェックして暖房を調節。加湿器の使いすぎにも注意しましょう。

● 空気を循環させる

暖房使用時は、サーキュレーターや扇風機を利用して、暖かい空気を循環させ、冷たい空気を停滞させないようにします。また、家具は壁にびったり付けずに2cm以上離して、空気の通り道を確認しておきます。

● 換気をする

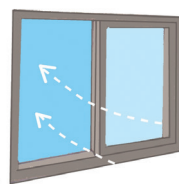
高气密・高断熱の住まいでは、冷暖房の効果が高い反面、室内に水蒸気がこもりがちです。なるべく水蒸気の発生を抑え、水蒸気を多く含んだ空気を外に追い出します。また、こまめに換気扇を回したり、窓を開けて空気を入れ換えましょう。



サーキュレーターなどを使って、空気を循環させる。

● 24時間換気を稼働

住まい全体の空気を一定周期で入れ換える「24時間換気システム」。冬場は寒いからと止めていると水蒸気が外に排出されず、結露の原因となることもあるので、稼働させておきましょう。



使っていない部屋も時々窓を開けて、換気をする。

水蒸気の発生を防ごう！

室内干しを避ける

洗濯物の室内干しはなるべく避け、乾燥機を利用するなどしましょう。やむを得ず干すときは、エアコンや除湿機を活用し、早く乾かす工夫を。

観葉植物の管理に注意

観葉植物は葉が蒸散をすることによって、空気中に水蒸気を発生させます。風通しのよい場所に置き、水やりは屋外で行いましょう。また、受け皿に水をためないようにします。

暖房機器を選ぶ

石油ストーブやガスストーブ、石油ファンヒーターやガスファンヒーターなどの開放型の暖房機器からは、燃焼の際に大量の水蒸気が発生します。エアコンやオイルヒーターなどの水蒸気の発生が少ない非開放型の暖房機器がおすすめです。

押し入れも換気

押し入れやクローゼットは、部屋との温度差があると結露しやすくなります。扉を開けて、空気の入換えを。荷物を詰め込み過ぎないようにし、空気の通り道をつくりましょう。

シニアが働く場合の年金はどうなる？

定年退職後に働きながら老齢厚生年金を受け取ると、年金額が減額または支給停止になる場合があります。「在職老齢年金」と呼ばれる制度ですが、シニアの働く意欲を低下させるものだと、政府は見直しを検討してきました。まずは今の制度を理解しておくことで、将来の働き方などを考え始めてもいいですね。

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

老齢厚生年金と給与の合計金額により年金額が調整される

会社員として働くと70歳までは厚生年金に加入することになります。となると、老齢厚生年金を受給しながら、厚生年金に加入する人もできます。この時、年金と給与の合計金額によっては、年金額を調整しようというものです(70歳以上の在職者も含む)。この調整の対象は厚生年金の部分のみで、国民年金から支給される基礎年金は支給停止の対象にはなりません。この制度では、1カ月あたりの老齢厚生年金額を「基本月額」、1カ月あたりの給与(ボーナスも月額換算で加算)を「総報酬月額相当額」として、考えていきます。

65歳を境に減額の計算が変わる

60歳以上65歳未満の場合は、基本月額と総報酬月額相当額の合計が28万円以下であれば、年金の支給停止はありません。28万円を超えると、その金額に応じて年金額が減額や支給停止となります(表1)。65歳以上になると、基本月額と総報酬月額相当額の合計が47万円以下の場合、年金は全額支給となり、47万円を超えると、超えた額の2分の1の年金額が支給停止となります。

年金額が減るのでシニアの勤労意欲がなくなるといわれますが、働いて得た給与はもちろん、年金額もある程度は支給されるので、働き損とはいえません。老齢年金は働けなくなった後の生活保障と考えて、働ける間は働くのが良いのではないのでしょうか。

■「基本月額」と「総報酬月額相当額」について

- 基本月額とは
1カ月あたりの老齢厚生年金額のこと。
老齢厚生年金額(年額)を12で割った額。加給年金は除く。
- 総報酬月額相当額とは
1カ月あたりの給与(賞与も月額換算して加算)
毎月の賃金(標準報酬月額)+1年間の賞与(標準賞与額)を12で割った額

在職老齢年金について知っておこう



■ 65歳未満の場合の支給停止年金額

基本月額と総報酬月額相当額の合計が28万円を超える場合(表1)

基本月額	総報酬月額相当額	支給停止年金額(月額)
28万円以下	47万円以下	(総報酬月額相当額+基本月額-28万円)÷2
	47万円超	(47万円+基本月額-28万円)÷2+(総報酬月額相当額-47万円)
28万円超	47万円以下	総報酬月額相当額÷2
	47万円超	47万円÷2+(総報酬月額相当額-47万円)

■ 65歳以上の場合の支給停止年金額

基本月額と総報酬月額相当額の合計が47万円を超える場合は、47万円を超えた額の2分の1の年金額が支給停止となる。老齢基礎年金は、支給停止の対象にはならない。

支給停止年金額=(総報酬月額相当額+基本月額-47万円)÷2

(収入の計算例)

① 総報酬月額相当額

勤務先からの
賃金+賞与 42万円

② 基本月額15万円

(支給停止) 5万円

(一部支給) 10万円

③ 老齢基礎年金

(全額支給) 6万円

①+②の57万円から47万円を超えた10万円の2分の1の5万円が支給停止となる。
(①+②+③)-5万円で、月58万円の収入となる。

※掲載の情報は2019年11月時点のものです。



「家事シェアハウス」全国一斉見学会

— 体験しよう! 家族で家事をシェアする暮らし —

2020年1月18日(土)・19日(日)開催

暮らしの中には、料理や洗濯、掃除以外に、「出っぱなしの物を片づける」といった無数の「名もなき家事」があふれています。ダイワハウスの「家事シェアハウス」では、家事を分担するのではなく“家族ゴト”と考えてみんなでシェアする…、そんな暮らしを支えるさまざまな工夫を提案しています。

例えば、帰宅してリビングでくつろぐまでに身のまわりの物を収納し、手洗いと着替えも済ませることができる「家事シェア動線」や、玄関に設置した各自の持ち物を個別管理できる「自分専用カタヅケロッカー」など。アイデア満載の「家事シェアハウス」を、この機会にぜひ体験してみませんか。

Daiwa House News



「家事シェアハウス」は、家族全員が無理なく家事に参加できるアイデアをご提案。



● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。 [家事シェアハウス 見学会](#) ● スマートフォンはこちらから。

Good things 暮らしにイイモノ

愛らしい十二支のぬいぐるみ

古来より縁起の良い動物とされる十二支。こんなかわいらしいぬいぐるみなら1年中飾っておきたいですね。



岐阜県飛騨高山の「真工藝」が独自の木版手染という手法で作るぬいぐるみ。手になじむやさしい手触りと程よい重み、そしてぬくもりのある色彩が魅力です。生木綿(きもめん)の布に版画の要領で絵柄を擦り、粗粒を詰めて縫い上げる全ての工程が手作業。そのため1つずつ表情や形が微妙に異なります。2020年の干支の仔ねずみ(手前中央)は背中に束ねた稲穂が描かれたデザインにリニューアルして新登場。毎年1つずつ揃えるのも楽しみです、待ち遠しくて一度に全部揃えたくなりそう。

●十二支 仔シリーズ/サイズ: W約6~10cm×D約3~4cm×H4~7cm、各990円(税込み)。ひとまわり大きなサイズの十二支 親シリーズもあり。

問い合わせ: 真工藝(しんこうがい) TEL.0577-32-1750

Cooking 簡単おつまみ

日々のお楽しみ
メモ

バインミー(ベトナム風サンドイッチ)

フランスパンに甘酸っぱいなますが意外にマッチ。ヌクナム(魚醤)で調味した豚肉など好みの具材を。



材料

(2人分) フランスパン(約25cm)…1本、大根…80g、にんじん…30g、A(酢・砂糖各大さじ1、塩少々)、豚薄切り肉…100g
B(ヌクナムまたはナンプラー小さじ1~2、砂糖小さじ2)
紫玉ねぎ・レタス・香菜…各適量、塩、こしょう、サラダ油、バター

作り方

- ① 大根とにんじんはせん切りにし、塩少々をふる。しんなりしたら水気を絞り、Aと合わせ、なますを作る。
- ② 紫玉ねぎは薄切りこして水にさらし、水気を切る。レタスはちぎる。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ2をひき、塩こしょうをした豚肉を炒める。色が変わったらBをからめる。
- ④ フランスパンに切り込みを入れ、軽くオーブントースターで焼く。バター適量を塗り、汁気を切った①と②、③、香菜を挟む。

おたよりひろば

「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。

建て替えて豊かに暮らす

●家を建てたときと今では、好みやライフスタイルが変化し、住まいに求めるものが違ってきました。そのため建て替えて、暮らしを豊かにしたいと考えるようになりました。ダイワハウスのxevos(ジーヴォシクマ)を拝見させていただきました、楽しんでます。小さなコーナーでいいので『くらしのレター』の中に実例集があるとうれしいです。

(鳥取県/M・Mさん)

エクササイズと芋けんぴ

●ちょうどしたエクササイズはついつい三日坊主になってしまつても、『くらしのレター』133号のように紙面に載せてくださると、またやり始めるきっかけになるので、とてもうれしいです。芋けんぴのレシピはチャレンジしてみようと思つています。スーパーで買うのが当たり前のものを手作りするのは楽しいですね。季節ごとの小物や子どもが使う物の整頓の仕方を特集していただきたいです。

(滋賀県/Yさん)

白いご飯だけで…

●あこがれのおひつ生活。『くらしのレター』133号の表紙は、白いご飯だけでとてもおいしそうに感じました。住宅を購入し、初めての『くらしのレター』をいただきました。住宅のためになることも書かれていて、とても楽しく読ませていただきました。これからも楽しみです。

(京都府/さきさん)



母の姿を思い出しました

●先日、営業の方から『くらしのレター』をいただきました。すぐに「実りの秋だ」と思い、おいしそうなお飯に目が移りました。懐かしい昭和に、かまどでご飯を炊き、おひつに入れていた母の姿を思い出しました。しばしの間、小さい頃に思いを馳せることができました。

(熊本県/K・Tさん)



子どもの絵はがき
大人の絵手紙



大阪府/あーちゃん(10歳)



群馬県/AIちゃん(9歳)



愛知県/りかちゃん(5歳)

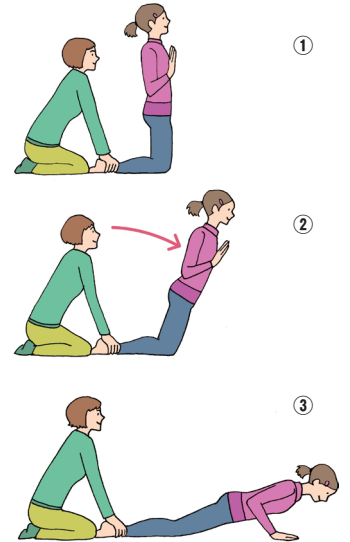
※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ②1

前回に続き、今回も太ももの裏を鍛えるエクササイズをご紹介します。前回ご紹介したものよりも大きな動きで、ももの裏側だけでなく全身を使い、自分自身の体力に合わせて行えます。ぜひチャレンジしていただきたいエクササイズです。

【レッグカール2】

- ① エクササイズを行う人は床に膝をつき、膝から頭を一直線にします。両手はいつでも床につけるように準備しておきましょう。パートナーは両足をしっかりと押さえます。足首を伸ばしにくい時は巻いたタオルなどを足首と床との間にに入れてください。
- ② 準備ができたなら体をゆっくりとできるだけ前に倒していきます。
- ③ 耐えられなくなったら床に倒れましょう。そのとき顔や体を床にぶつけないように両手を床について体を支え、ゆっくりと姿勢を倒します。
- ④ 腕を伸ばす力で元に戻ります。②～④を5～10回繰り返しましょう。



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

家づくり POST 今月のテーマ 冬の暮らし方

半身浴、体を温める食材

● 寒いのが大の苦手な私はいかに暖かく過ごすかにつきます。暖色系のファブリックに模様替えをし、お風呂は半身浴で温まり、食事は体を温める食材をたっぷり使うなど。何かいい方法があれば知りたいです。
 (群馬県 / ウメ子さん)

夫婦の温度差!?

● 夫婦でエアコンの温度でもめることがあります。夫の希望する温度にして、寒がりの私が服を着込むこととなります。なぜ、男女で快適だと感じる温

度が違うのでしょうか。
 (滋賀県 / H・Tさん)

大好きだけど別居

● テレビ+こたつは、周りに物があふれ、魔の巣窟と化すので、別居させています。テレビがない場所でのこたつは、本を読んだり、子どもが宿題をしたり、役立っています。
 (広島県 / Y・Yさん)

スキーウエアで...

● 冬は家の中でスキーウエアを着て暮らしています。暖かくてよいです。
 (長野県 / いんみさん)