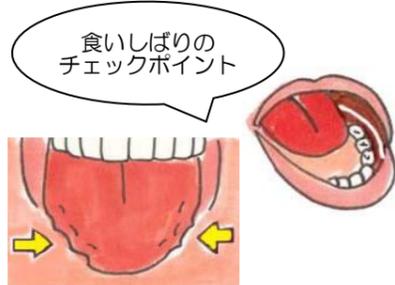


Health

「食いしばり」していませんか？



舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があったり、頬の内側に白い線があると、食いしばりの可能性があります。

マッサージも効果的！

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後ろの筋肉をほぐすのも効果的です。さらに、口を開けて、口がゆがまないようにゆっくり閉じる動作を10回1セットで、1日3セット行うのもおすすめです。

無意識のうちに歯をぐーっと噛んでしまう「食いしばり」。そのままにしておくと、歯や歯ぐきにダメージをあたえるだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などが出ることも。寝ているときはなかなか意識するのは難しいですが、日常の中で食いしばりをしないように気をつけましょう。

●どうすればいい？

・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるというもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。

・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな？と意識してみましょう。



どうしても気になったり、寝ている間の食いしばりもどうにかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。



Chottoいいかも

秋といえば、スポーツの秋などいろいろありますね。そんな〇〇の秋の由来をご紹介します。名付けて「〇〇の秋、見つけた！」

■ 食欲の秋



関連して「実りの秋」や「収穫の秋」もありますね

諸説ありますが、新米はもちろん、果物やさつまいも、栗などが旬を迎え、食べ物が豊富にある季節であることがひとつの理由のようです。

■ 芸術の秋



創作活動に集中しやすい気候や、芸術系のイベントも多く開催されることが由来のひとつとしていわれています。

■ 読書の秋

唐の時代、韓愈（かんゆ）という詩人が詠んだ「灯火親しむべし」という詩がもとになっているそうです。夜が長く涼しい秋は、明かりに照らされて読書をするのはいいものだという意味です。



秋の夜が長いことも由来のひとつとしていわれています。

■ どんな秋を過ごしますか？

ほかに、「音楽の秋」や「紅葉の秋」、今はなかなかお出かけも大変ですが「行楽の秋」もありまです。自分ならではのテーマを見つけて、楽しい「〇〇の秋」を過ごしてくださいね！



かんたんレシピ

ダッカルビ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。さつまいもの甘みとピリ辛ダレが相性抜群！タレに漬け込むので、もも肉もやわらかくいただけます。



材料

(2人分)

- 鶏もも肉…300g、玉ねぎ…1/2個、さつまいも…170g、キャベツ…1/8個
- A: コチジャン…大さじ1と1/2、砂糖・醤油…大さじ1、酒…大さじ2、ニンニク・ショウガ(すりおろし)…小さじ1
- ごま油…大さじ1、糸唐辛子…適量

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。さつまいもは1センチ弱ほどの輪切りに、キャベツはざく切りにする。
- ② 鶏もも肉にAを合わせ、15分ほど漬けこむ。
- ③ フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、さつまいもを軽く炒め、キャベツ、②をのせてフタをして中火で火を入れる。
- ④ 器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

※辛さはコチジャンや砂糖で調整してください。
※ニンニク、ショウガはチューブでも代用可能です。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。



耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE パワー

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅!

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。
日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



交付申請の期限が
2023年3月末までに
延長されました!

こどもみらい住宅支援事業 国土交通省

対象のリフォーム工事の実施で
5万円～最大60万円まで
補助が受けられます!

補助対象となるリフォーム工事一覧 (必須工事あり)

リフォームの内容		補助額
必須の リフォーム工事 (いずれか1つ以上の工事が必須)	①開口部の断熱改修 ガラス交換/内窓設置/外窓交換/ドア交換	2,000円～32,000円/箇所 ※ガラス交換の場合は、1枚あたり。
	②外壁、屋根・天井又は床の断熱改修	18,000円～102,000円/戸
	③エコ住宅 設備の設置	太陽熱利用システム 24,000円/戸 節水型トイレ 17,000円～19,000円/台 高断熱浴槽 24,000円/戸 高効率給湯機 24,000円/戸 節湯水栓 5,000円/台
自由追加できる リフォーム工事 (①～③の工事と合わせて 行うことで補助対象)	家事負担 軽減に資する 住宅設備 の設置	ビルトイン食器洗機 掃除しやすいレンジフード ビルトイン自動調理対応コンロ 浴室乾燥機 宅配ボックス 10,000円～20,000円/戸
	④子育て対応 改修	防犯性の向上に資する開口部の改修 17,000円～43,000円/箇所 生活騒音への配慮に資する開口部の改修 2,000円～32,000円/箇所 キッチンセットの交換を伴う対面化改修 86,000円/戸
	⑤耐震改修	150,000円/戸
	⑥バリアフリー改修 手すりの設置/段差解消/廊下幅等の拡張/ ホームエレベーターの新設/衝撃緩和畳の設置	5,000円～150,000円/戸
	⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置	19,000円～24,000円/台
⑧リフォーム瑕疵保険等への加入	7,000円/契約	

※赤字で記載されたリフォーム工事については、事務局に登録された対象製品を使用した場合のみ補助対象となります。

補助額が**5万円**以上になると、補助対象となります!

テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

- オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。
- 運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。
- ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。
- コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。
- 仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。

ワークスペースが確保できない場合は、パーティションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。

1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。

おすすめ商品 **ヴィータス** 暮らしに寄り添う、こちよいい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの「居場所」を考えてみませんか。



ワークスペースも、それぞれ収納のカチを覚えて家族の共有スペースに♪

家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

何の日? 11月30日は「砂糖の日」

料理やお菓子づくりに欠かせない砂糖のさまざまな効力をアピールしたいと、いい(=11)さ(=3)とう(=10)の日という、語呂合わせで2014年(平成26年)に制定されました。

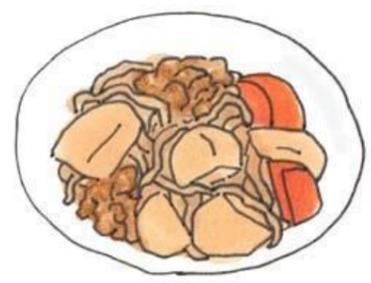
ちなみに、3月10日も砂糖の日。こちらは、長期保存可能なエネルギー源という、砂糖の効用を伝えるとともに、防災について考える日としているそうです。



砂糖は基本、腐らないとされ、微生物の増殖を防ぐとも言われているので、砂糖を使ったジャムなどが長期保存できるのも良いところですね。

砂糖の種類

砂糖にはいくつかの種類があります。上白糖は、クセのない甘さから、どんな料理にも合うと言われてます。三温糖は、甘みとコクが強いので、和食や佃煮におすすめ。ちなみに、上白糖やグラニュー糖と同じ精製糖です。グラニュー糖は、あっさりとした甘みでお菓子やコーヒー・紅茶に合います。さとうきびの茎の汁からとったきび糖(甘蔗糖<かんしょとう>)はミネラル分を多く含み、コクのある味わいで煮物との相性が良いです。



砂糖の主成分はショ糖。ダイエットなどで敬遠されがちですが、適度に摂ることで脳の活性化や、セロトニンが分泌されてリラックス効果をもたらすといった利点もあります。

お家に関する事なら何でもご相談下さい! 出来る限り対応させていただきます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

須田建設

墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757