

千代田日記

～ちよだにっき 第120号～

主婦のナインシヨ話

バスタイムは湯につかりますか？ シャワーで済ませますか？

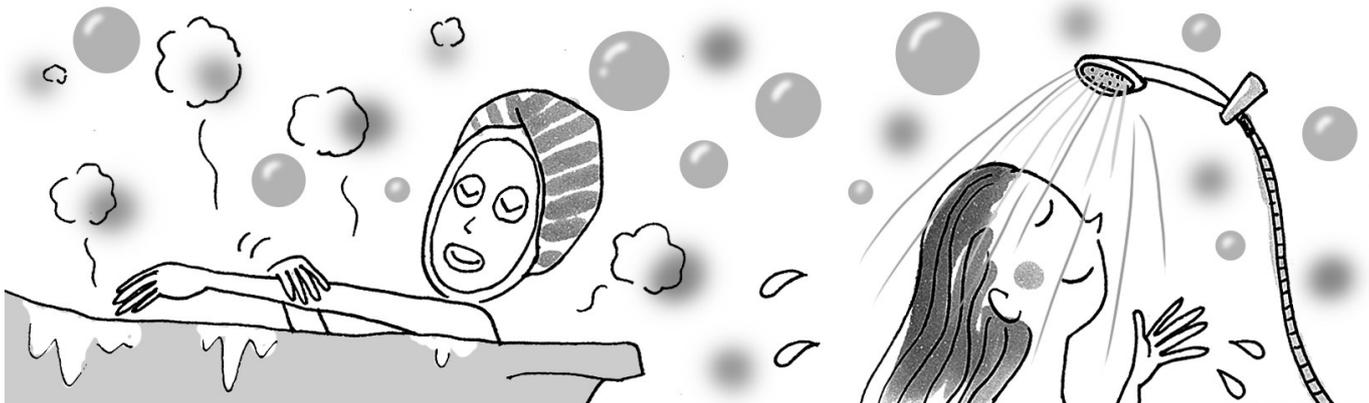
15～59歳の男女506人を対象に行った、「バスタイム」についてのアンケートがあります。まず、「夏は湯につかる？」シャワーで済みますか？という質問から。一番多かったのが「必ず湯につかる」で34.6%、次に「どちらかというシャワーで済みます」27.1%、シャワーで済みます「20.6%」「どちらかという湯につかる」17.8%という結果になりました。シャワー派か湯船派かは年代によって異なり、たとえば男性の20代では、「どちらかというシャワー」と「シャワーで済みます」を合わせると、57.2%と半数以上になりました。もちろん、冬は回答も異なり、「必ず湯につかる」が68.0%と圧倒的に多くなりました。

次に、男女3946人を対象に行った別のアンケートで、「湯船につかる時間は？」という質問。多かったのが「10～20分」37.5%、「5～10分」35.5%でした。意外とつかる時間の短い人が多いようです。

そして、「湯船につかるとき、何をすることが多いですか？」との質問です。「目を閉じる」33.5%、「考えごとをする」33.3%、「マッサージをする」22.7%などが回答として多く挙がりました。なかには、「スマホを見る」3.6%、「ラジオを聴く」4.1%、「バックをする」2.4%、「飲食をする」0.2%などといった意見もあり、それぞれ有意義な過ごし方をしているようです。

さて、湯につかるメリットは多くあります。たとえば、体の疲れがとれる、血行がよくなる、基礎代謝がアップする、むくみがとれる、肌がきれいになる、気持ちがリラックスする、寝つきがよくなるなど。

夏は冷たいものをとりすぎたり、冷房で体が冷えたりしがち。冷えは体によくありません。夏でもシャワーだけで済ませず、湯につかってバスタイムを楽しみたいものです。



算 ユマニチュード

し 足

暮らしの

「ユマニチュード」には「人間のしさを取り戻す」という意味があり、フランスで考案された介護の技法のひとつです。柱は「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つ。

まず、「見る」から。正面から相手の視野の中心に入り、近くから同じ目線で長く目を合わせます。「話す」は話し

方。いつもよりも3倍くらい多めに話しかけ、ケアするときの動作を言葉にして伝えます。「触れる」は手のひらなど広い面積でしっかりと触れること。しかも、つかむのではなく支えるようにします。そして、「立つ」

はできるだけ立つ時間を持たせてあげること。具体的には1日に合計20分立つことを目標としています。それ

が、寝たきりの予防につながる。あらためて考えるとき、ユマニチュードの考え方は



はとても当たり前のこと。しかし、実際の介護の現場では、「作業」として介護してしまっている状況が多いようです。そこで、ユマニチュードを意識することで、「相手（介護される側）のことを大切に思っている」という気持ちを伝えることができるのです。すると、介護される側にその気持ち伝わり、お互いにより関係を結びたいことができます。

実際、ユマニチュードを意識した介護を行ったところ、認知症の症状が緩和されたり、車イス生活だった人が立ち上がれるようになったりした事例もあります。

いやなことはいらない。
気分がいいことだけをやる

桐島洋子

桐島洋子さんは、『聡明な女は料理がうまい』をはじめとするたくさん

の著書を持つ作家。臨月での世界旅行、シングルマザーでの子育て、ベトナム戦争の従軍記者、子どもたちを預けてアメリカ放浪、カナダで

家の購入など、波乱万丈の人生を歩んできました。80代の今は、普段の

暮らしを穏やかに楽しむ日々だそうです。

桐島さんが心がけていることはいくつもあります。まず、家でもおしゃべりしていること。年をとった

からこそ、きれいにメイクをしてアクセサリーをつけ、身なりに気を使わないといけません。

美に触れることも桐島さんの習慣。壁にお気に入りの絵をかけたたり、美術書を眺めたり。色鉛筆

を使って自ら絵を描くこともあるそうです。そして腸活。乳酸菌が豊富に含まれた「ウォーターケフィア（黒砂糖きのこと）」を毎朝飲んで

ます。一方で、老化は進み、腰痛やかすみ目、記憶力低下など、不自由が出てきているという桐島さん。しか

し、それを嘆いていてもはじまりません。だからこそ、もっと自由に身

軽に生きたいと考えるそうです。「いやなことはいない。気分のことだけをやる。長く生きてきたんですから、いいことばかりで過ごしたい」と桐島さんは言います。



人生を開く扉



面倒くさいことこそ
おもしろさがあるものです
面倒くさいからといって
やらないのは
とても損なことです
やってみると
案外楽しいと
感じるかもしれません
達成感も得られるはずですよ

注意点として、壊れた傘、長い間使っていない傘は処分すること。傘立てにさしたままにしておく、悪い気を呼び寄せてしまいます。

一方、傘立ては陶器製やステンレス製が風水的におすすめで、木製ものは運気をダウンさせます。傘を入れるのでどうしても陰の気が強くなりがちな傘立て。玄関の外に置くのがベストですが、玄関の中に置く場合でも、月に数回は外に出して悪い気をリセットしましょう。

ほのぼのの開運術

<傘と傘立ての開運ポイント>

雨の季節、傘の出番が多くなります。風水的には、傘は出会い運と金運に関係しています。まず、傘は質の良いものを長く使うのがおすすめです。急な雨のときこそニール傘を使うのならよいのですが、日ごろからビニール傘では金運を下げているとされています。また、傘の色柄



★昔の単位★

古くから使われてきた単位を正しく理解していますか？
次は容積の単位です。()に正しい数字を入れましょう。

- ① 1勺(しゃく) = () ml ② 1合(ごう) = () ml
③ 1升(しょう) = () ml ④ 1斗(と) = () l
⑤ 1石(こく) = () l

【正解】① 18 ② 180 ③ 1800 ④ 18 石は10斗です。一番小さい1勺はおおよそ大さじ1と小さじ2分の1を足した容量だと覚えておきましょう。

【解説】1升は10合。1斗は10升で、1

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜アジの和風ムニエル＞

アジはDHAやEPAを含む、積極的にとりたい青魚。DHAは脳の働きを活発にする働きがあり、EPAはコレステロールを抑制して、血液の流れをスムーズにしてくれます。また、タウリンやカリウムも含まれることから、高血圧の人におすすめの食材でもあります。アジの旬は5～7月で脂がのっておいしくなります。目が澄み、エラが鮮紅色のものを選びましょう。大きすぎるものは味が落ちる傾向にあります。

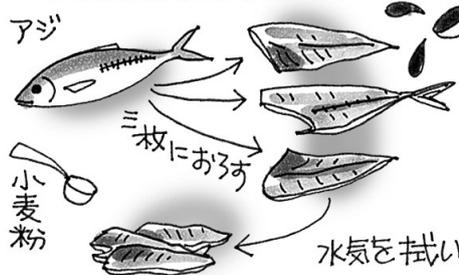
★レシピのポイント

オリーブ油で焼く前にしょうゆで下味をつけておくことで、アジのうま味を引き出すことができます。ネギやニンジンのほかに、セロリや青シソなどの香味野菜をプラスしても。

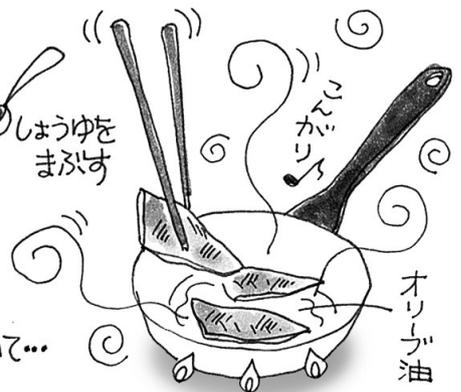
材料（2人分）

アジ 2尾
ネギ 10cm
ニンジン 3cm
しょうゆ 大さじ1
小麦粉 大さじ1
オリーブ油 大さじ1/2
ポン酢 適量

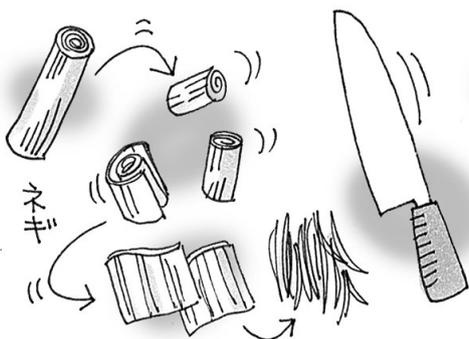
1 アジは三枚におろして洗い、水気を拭いてしょうゆをまぶし、10分おく。そのあと、再び水気を拭いて小麦粉をまぶす。



2 フライパンにオリーブ油を熱し、アジをこんがり焼く。



3 ネギは3cm長さに切って細切りにし、白髪ネギにする。



4 ニンジンはせん切りにし、水にさらしてから水気をよく切る。



5 アジにネギとニンジンののせ、ポン酢をかける。

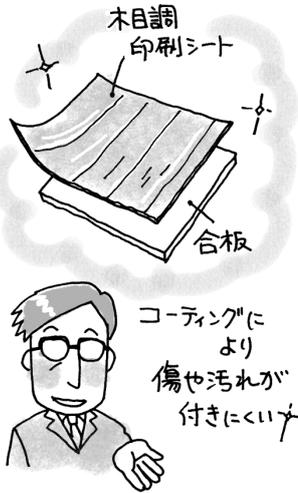


★野菜たっぷり、ヘルシー♪

ちょっと教えて！家づくり



「シートフローリング」について教えてください。

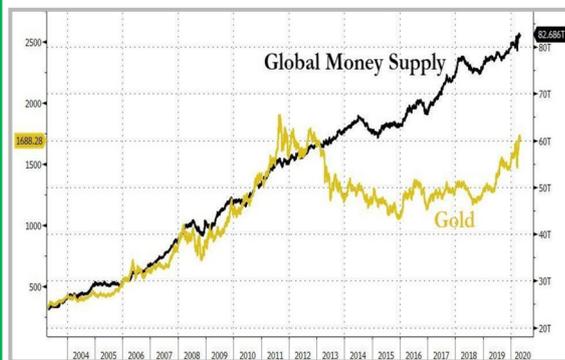


フローリングの合板(台板)の表面に木目調の印刷シートを貼ったものを「シートフローリング」と言います。シートは樹脂製で厚さ0.5ミリ程。最近では戸建てでもマンションでもシートフローリングがよく使用されています。シートフローリングのメリットは傷や汚れがつきにくいこと。表面に貼るシートが特殊加工されているのでワックス不要をうたうメーカーもあります。

ただ、シートフローリングは比較的最近のもので、磨耗などによる耐久性は未知の部分もあります。また、一般的なワックス剤やフロアコーティング剤が密着しづらいといった報告もあるようです。さらに、剥離(はぐり)による原状復帰ができないので、シートフローリングが劣化した場合はフローリングの貼り替えが必要です。とはいえ最近では品質が向上しています。詳しくは業者にご相談ください。

ご・あ・い・さ・つ

10万円の給付金など、政府の財政支出が30兆円以上増え、すべて赤字国債でファイナンスされます。極端に言えば、10万円でなく1億円配ったらどうなるでしょうか。多くの人は働くのをやめ、株式や不動産、貴金属に投資し、金融資産はますます上昇するでしょう。また、労働賃金が上昇し、供給されるモノやサービスが減少します。お金の供給が増えてモノの供給が減ることにより、お金の価値が減る一方、物価は上昇します。また所得税、法人税の減少により、益々財政ファイナンスに依存することになります。つまり、さらに膨らんだ赤字国債の金利が上がるのは容認できないため、ゼロ金利を続けざるを得ず、日銀券と国債の価値が低下、すなわちインフレ、ないしはスタグフレーションになることが見込まれ、劣化しない財への投資は大きな利益を生むでしょう。つまり、金ゴールドの価値保全の機能が役に立つ時代の到来です。



発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
http://www.goldsumitatekun.com

【住所】〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】03-5275-5588

【FAX】03-5275-5677