

『かわら版』

第137号

＜発行＞
㈱リヤベ住建
046-267-8270



『隠れ不眠5タイプ』

毎日ではないけれど、眠りが浅い、なかなか寝つけないことがあり、翌日に眠気や疲れが残ることはありませんか？「ぐへあること」「休日に寝だめすればいい」と放っておく人が多いですが、実はこれは立派な「かくれ不眠」。短期かつ軽度の睡眠障害なので、何の対策もとらない人が多いのが現状です。

しかし、このままでは仕事効率の低下や体調不良、また不眠症に発展する可能性も少なくありません。もしかしたら、あなたもかくれ不眠かもしれません。自分がどのタイプに当てはまるか、一度自分の睡眠を振り返ってみましょう。

■1：生活不規則タイプ

日常生活や仕事が忙しく、生活パターンが不規則になって睡眠が削られているのが、このタイプ。動き盛りのサラリーマンやワーキングマザーに多いでしょう。仕方ない面もありますが、知らず知らず脳が疲れたり、身体機能のバランスが崩れたりしている恐れがあります。生活パターンの見直しを一度検討しましょう。

■2：自分は大丈夫タイプ

右記とは違ってただ忙しいだけでなく、「眠らなくても当たり前」「自分は寝なくても平気」「寝る時間を惜しんでも頑張らない」となどの気持ちがあり、無意識のうちに睡眠を犠牲にしているのが



このタイプ。睡眠への無関心や過信がある人が多いですが、本格的な不眠症に最も近い位置にあるとされ、やがては本格的な不眠症に陥ってしまい、精神や身体の健康に明らかな影響が出てしまいます。

「仕事をセーブするのが嫌で認めたくない」と思う人も多いですが、健康な心身なしに仕事はできないことを改めて考え直しましょう。

■3：高ストレスタイプ

イライラ・無気力・無感動など、睡眠とは関係なさそうなメンタル上の問題を抱えているのがこのタイプ。



その原因の一つが、不十分な睡眠によって脳が疲れていることなのです。

この状態が続くと、日々の生活にさまざまな不満を抱いたまま過ごすことになりかねません。まずは睡眠の問題を見つけ、改善に努めましょう。

■4：眠りが浅いタイプ

睡眠時間は充分とっており、睡眠を軽視しているわけではなく、生活サイクルが乱れているわけでもないのに、翌朝疲れが残るならこのタイプ。年齢が原因なことも多い一方で、若い人にも見られるそうです。

睡眠の量だけでなく、質の側面の改善も意識する必要があります。睡眠の質をあげるための環境作りや、不安を取り除く必要もあります。

■5：初期かくれ不眠タイプ

軽微なかくれ不眠状態を感じるだけのタイプ。しかし、睡眠について何らかの悩みを持っていることは間違いなく、今後明らかなかくれ不眠に陥る心配がないとはいえません。

心当たりがあったら、まずは生活リズムの乱れ、ストレス、自分の性格（生真面目、完璧主義など）を見直しましょう。悪化してしまうと改善に時間がかかり、それだけ心身や仕事に影響が出ます。早め早めの対策が必要です。

今月のレシピ 『かぼちゃのバターしょうゆ味』（2人分）



- ◆材料 かぼちゃ 1/4 個、 バター 10g
- (A) しょうゆ 大さじ1、 みりん 大さじ2
- 水 大さじ2

◆作り方：

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、3cm角くらいに切り、皮をとるところごとむく
- ② 耐熱皿に①を並べ、(A)を混ぜてかける。ふわりとラップをして電子レンジ（600W）で6分程度加熱する
- ③ 熱いうちに煮汁とバターをかぼちゃに絡める。ふわりとラップして10分ほどおいてなじませる。

地元工務店の相談会 “おうちの不安や悩みを解消します”

I：新築を建てています！

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？（ムリのない資金計画のご提案）
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い（建て替え/住み替え/二世帯住宅）
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH（ゼッチ）に関すること
- ・補助金について

II：リフォーム（リノベーション）などの改修工事、お引受けします！

- ・増改築、外壁/屋根、水回り（キッチン/お風呂/トイレ）、バリアフリー化、住まいの点検、他

III：建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話ください。

相談日&時間をご予約
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。
Tel:046-267-8270
E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当:北)



「寒川町」様邸上棟・上棟式



祝 上棟

6月に地鎮祭を執り行い、7月に棟上げをしました。梅雨時期でしたが職人さんたちのお陰で順調に建方も進み、無事に上棟式を執り行うことができました。



式の途中、大工職人と一緒にトンカチで玄関先壁面にくぎ打ちをして頂きました。自分の家にご自身でくぎを打たれ、家づくりの思い出のひとつとして、年若い時にご夫婦で思い出話として楽しんで頂ければ嬉しい限りです。子供の代、孫の代へと長きに渡り引き継がれていく家。完成までしっかりと造り上げさせていただきます。秋ごろの完成が楽しみです。



川崎市 H様邸地鎮祭



H様邸は数年前に座間市で建てさせて頂きましたオーナー様のご実家で、今はお兄様ご家族が住まわれています。今回二世帯住宅に建替えということでお話を頂きました。解体工事も終わり、地鎮祭を執り行い、上棟へと進んで参ります。

藤沢市 T様邸屋根改修工事

昨年、かわら版からお問い合わせを頂き、水廻りの改修工事をさせて頂きましたT様邸。その際、気になっていた屋根を今回見直しさせて頂きました。瓦葺から軽量のトルーフ（LIXIL）金属製ガルバリウムに葺き替えさせて頂きました。今年の梅雨は雨の日も多く、時間もかかり大変な作業となりましたが何とか無事に完了となりました。



before



after

最近、車のキーも進化してきて、スマートキーを持っているだけで車のロックが解除される仕組みが増えてきました。とっても便利ですが、その反面、これを利用した車の盗難が増えているそうです。それがリレーアタック。スマートキーは、そこから出る微弱な電波を車の送受信機がキャッチし、ロック解除できる仕組みなのですが、リレーアタックはその微弱な電波を特殊な機械で拾い、別の機械に中継させることでロック解除を可能にしてしまうことを言います。これを防ぐには、電波を遮断することが一番！内側がアルミで覆われている携帯灰皿や、缶などに入れると電波が遮断できてお勧めです。リレーアタック対応のポーチも出ているのでチェックしてみてもいいかもしれません。また、スマートキーを玄関に置かず、駐車場から遠いところに置き場所を変えるというのも効果的。車からの距離が離れるほど、電波を拾われるリスクは少なくなります。



◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！