

# 「かわら版」

第161号

＜発行＞

株リヤベ住建  
046-267-8270



## ■眠りながらキレイになる、美人を作る眠り方■

どう眠れば「へっすり」に寝られて、「すっきり」起きられて、お肌が「プルプル」になるのでしょうか。

### ◆そもそも何時間寝ればいいのか？

個人差があるので一概に〇時間とは言えませんが、目安があります。起きてから4時間後あたりにあくびが出たり、ぼーっとしたり、体のだるさを感じるようであれば睡眠不足の可能性大。なければとりあえず睡眠は足りていると思って大丈夫です。

### ◆22時に寝ないと成長ホルモンは出ない？

「22時から2時のゴールデンタイムに寝ると成長ホルモンが出る」というのは良く聞かれます。もちろん早寝は良いことですが、成長ホルモンは時間で出るものではないそう。ポイントとは「体温」。眠る際に体温が急激に下がるほど成長ホルモンは増えるんだそうです。

### ◆夜更かしよりも悪い「夜のおやし」

ちゃんとした時間に寝なくとも成長ホルモンは出ますが、もっといけないことは「深夜に物を食べる」と。徹夜をすると無性にスイーツやチョコレートを食べたくなりますが（レプチンというホルモンの作用です）ここは美肌のためグッとこらえましょう。

### ◆お肌プルプルになるためには眠り始めの体温を下げる

体温を下んと上げると下んと下がる法則を

ふまえて、以下のことを心がけてみましょう。

◎寝る1時間前に入浴

◎寝る1時間前にゆっくりと、汗ばむ程度のエクササイズをする

◎足首を温める（レッグウォーマーや、いろいろな靴下の先を切って足首に履くのも◎）

※余談ですが、悪夢を見た時は足首が冷たくなっているんだそうです。

### ◆へっすり眠るために必要な環境

キレイを作る睡眠のためには寝る環境も大事。以下参考にしてみてください。

◎19時以降は電球色や間接照明で過ごす

◎明るすぎる部屋はNG

◎照明を消してお風呂に入る

◎メフトニンが分泌されて眠気が出る

◎寝る前にパソコン、ケータイを見ない

◎寝室やベッドの上にDVDや小説など関係ないものは持ち込まない

◎アルコールは避ける

◎寝付きは良くなるが3時間後に目覚めてしまう。トイレにも行きたくない。

◎飲むときは同量の水を飲む。

◎寝る前のホットミルクよりも、朝の味噌汁&納豆（必須アミノ酸が睡眠物質に変わるのに時間を要するため）



まずは少しづつ、出来ることから3週間続けてみましょう。

習慣になれば、睡眠の質が変わってきたと実感すると同時に肌の調子も良くなって来ると思います。

「キレイは睡眠から」を肝に命じてぜひやってみてくださいね！



### 鼻の毛穴の黒いポツポツは湯船につかって解消

鼻に黒いポツポツとした点がある！毎日顔を洗っていても、毛穴には汚れや皮脂がつまってしまうのです。そこでやってしまおうのは「ギューツとつまんで無理やり出す」方法。角栓が毛穴から出るので見た目にもスッキリ感があり、ついやってしまいがちですが絶対やめてください。

確実にお肌を傷つけて、毛穴も余計に広がるので汚れが溜まりやすくなります。ではシートパックで角栓をはがすがいいのかというところでありません。強力に引き剥がすときに、必要なお肌の皮膚まではがしてしまうためダメージが大きくなります。毛穴の汚れを解消するなら、まずは毛穴を開かせましょう。湯船にゆくりゆくりつけて毛穴を開かせ、優しく洗顔。洗顔フォームや石けんでなく、オイルで角栓を浮かせる方法もあります。

同じくお風呂に使用して毛穴を開き、鼻に塗って1〜2分おき、やさしくマッサージするだけで汚れを取る事ができます。このとき使うオイルは界面活性剤の含まれていないものを使ってください。食用のオリーブオイルでも大丈夫です。黒いポツポツがなくなっても油断禁物。ファンデーション、皮脂、汚れた大気など原因は溢れています。

できれば毎日湯船につかって毛穴を開かせて、汚れを溜め込まないようにしましょう。どうしてもお風呂につかれないときは、蒸しタオルで毛穴を広げて洗顔するといいですよ。

## 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)



マイホームを考え始めたけど、何から手をつけていいのかわからない事ばかり。そんなお悩みをお持ちの方必見!!

オンライン Zoom **家づくり教室!** 家を建てる前に勉強しよう!!

日時: 9月19日(日) 10:30~12:00 **参加費無料**

家づくり勉強会 (4教科 各約10分) **お申込締切日 2021年9月18日土**

最新・建築用語の説明 補助金、地震に強い家  
お財布にやさしい省エネ住宅 ご家族様を守る健康な家づくり  
大事な家をタマにする結露のお話し

ZOOMで行いますのでパソコン又はタブレットはスマホでも見ることが出来ます  
★お申込はメールにてお願いいたします。

✉ toriken7@jcom.home.ne.jp

**髙トリアベ住建**  
大和市福田662-8  
TEL.046-267-8270 FAX.046-267-8271

主催/ **横浜スーパーウォール会**  
協賛/ LIXIL ご予約・お問い合わせお待ちしております。

柏倉建設 東急井工務店 東相模工務店 大栄建設 髙トリアベ住建  
真奈バテ住建 暮らしの木 山崎土地開発 東海工務店

【家づくり教室開催 9月19日(日)】

マイホームを考えているんだけど何をどうしていいのかわからない。相談したいんだけどどこにすればいいの?って、わからないことだらけ。不安なことありませんか? 家づくりの雑誌を見ても専門用語ばかり。それっていったい何のこと? 雑誌を見るとオシャレなインテリアやデザインに目が行きがちです。ワクワクしながら見るのって家づくりの醍醐味ですよね。プランニングの時間が一番楽しい!

ちょっと待って! お楽しみは取っておいて、その前に家づくりの最も大切なことをお勉強してみてください。省エネ住宅、地震に強い家、健康な家づくりとまだまだ知ってもらいたいことがあります。そんな勉強会を ZOOM で開催します。工務店の社長たちが先生になって丁寧に教えます。詳しくはホームページを。ご連絡お待ちしております。

『台風の時にやっておくことって何?』

台風、大雨、ゲリラ豪雨などの自然災害がおきやすい季節。最近では異常気象も重なって予測できない天候の日も多いですね。被害を抑えるためにも、最新台風情報などを確認して早めの台風対策/洪水対策を行いましょう。台風が接近しているなか、屋外に出ることはとても危険ですので、台風が来る前に対策を行います。

◎住まいの外の台風対策

- ・窓や雨戸はしっかりと閉める。
- ・バルコニーの排水溝を掃除して、水はけをよくしておく。
- ・鉢植えやゴミ箱など風で飛ばされそうなものは、飛ばされないように固定するか、家の中へしまう。雨や風が強くなってから作業するのは危険なので早めの準備が必要です。

◎住まいの中の台風対策

- ・窓ガラスが割れる危険もあるので近寄らない。(養生テープで飛散防止をしておくのも良いでしょう)
- ・物が飛んでくるかも知れないので、カーテンやブラインドを閉めておく。
- ・停電時に備えスマートフォンの充電、懐中電灯、ラジオなどの準備をしておく。
- ・防災グッズや水、食料などを用意しておく。
- ・避難場所と避難経路を確認しておく。

自分には関係ないと思わず、いつも心がけておきましょう。「備えあれば憂いなし」です!



今月のレシピ 『ゴーヤとベーコンの和え物』(2人分)



- ◆材料 ゴーヤ 1本、ベーコン 3枚  
サラダ油 大さじ1
- (A) 和えごろも  
しょうゆ 大さじ1、マヨネーズ 大さじ2  
かつお節 5g

◆作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、斜め薄切りにする
- ② ベーコンは2cm幅に切る
- ③ フライパンにサラダ油を温め、中火で②を炒め、①を加えて塩(分量外)を少々ふり、手早く炒める
- ④ ボウルに(A)を合わせ、③を加えて和える

『老け顔の法則5つと改善策』  
実年齢より老けて見られる5要素とその改善法のご紹介をします。

■2…ほつれい線や下がった口角の「たるみ顔」

ほつれい線や頬のたるみ。これも第一印象を大きく左右します。あなたの表情はいつもどこやかしらうか? 口角は上がっていますか? いつも不平不満を口にしたり、誰かの悪口ばかりを言ったりしていると、口角が下がり「たるみ顔」の原因にもなり兼ねません。一度、鏡に向かって日頃の不平不満をぶちまけてみると、その時の表情に自分でもハッと驚かされると思えます。口角が下がり、眉間にシワが寄っているはず。顔には30以上の表情筋があり、表情によって使われる筋肉が違いため、常に笑顔を意識することは老け顔防止のトレーニングになるのです。

◆私どもトリア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 トリアベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!