

『かわら版』

第204号
2026年4月

＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『朝起きたときいきなり目覚めにくいのはなぜ?』
その3

⑨ 朝起きたときに暗い部屋にいるのはなぜ?

目が覚めた直後にまだ暗い部屋にいるのは、体にとって良くありません。自然な目覚めには、光が非常に重要だからです。朝の光を浴びることは、体内時計（サーカディアンリズム）を整える役割を果たします。このリズムが崩れると、体調が優れないだけでなく、長期的に見て健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。特に、ブルーライト（テレビやスマホの画面から出る光）を長時間浴びると、眠気を感じにくくなり、夜の睡眠の質に影響を与えることもあるため、朝一番で自然光を浴びることは非常に大切です。

《改善策》

朝、目が覚めたらまずはカーテンを開けて、外の光を浴びるようにしましょう。もし暗い部屋にいる場合、無理にカーテンを開けられない場合でも、少し外に出て軽く散歩をするだけでも、体内時計をリセットするのに効果的です。自然光を浴びることで、夜間にしっかり眠るための準備が整います。



どんな習慣が体に良い影響を与えるのか?

前号から引き続き、朝起きてから夜寝るまでの習慣を紹介してききましたが、次はどんな行動をとると良いのかについて考えてみましょう。朝の過ごし方は、その一日のパフォーマンスや心身の調子に大きく影響します。正しい習慣を身につけることで、もっと元気に、効率よく一日をスタートできるようなるかもしれません。

朝起きてからの「理想的な行動パターン」

朝起きてから実践すべき良い習慣を紹介します。これらの行動を取り入れることで、体調が改善され、気分も前向きになりやすくなります。

◇まずはストレッチ

体が寝ている状態から立ち上がる時、筋肉がこわばっていることがあります。簡単なストレッチをすることで血流が良くなり、目が覚めやすくなります。軽く手を伸ばす、首を回すなど、体をほぐすだけで、体がスッキリします。

◇水分補給

朝起きたら、まず白湯や水を一杯飲むことを習慣にしましょう。寝ている間に失われた水分を補うことで、体が目覚め、代謝が促進されます。

◇太陽光を浴びる

できるだけ自然光を浴びることが重要です。太陽光を浴びることで、セロトニンという幸せホルモンが分泌され、気分が良くなり、昼間の眠気も防げます。

◇ヘルシーな朝食を取る

朝食は身体のエネルギー源。栄養価の高い朝食を取ることで、頭がすっきりと働き、午前中の集中力も高まります。たんぱく質や食物繊維を含む食事が理想的です。

◇深呼吸や瞑想

目覚めた後に少しの時間を使って深呼吸をしたり、短い瞑想をすることで、心を落ち着けることができます。心身ともに整った状態で一日をスタートすることができます。

◆朝の習慣で一日が変わる!

朝起きてからやってみようと思いがちなNG習慣を改善することで、体調が整い、元気に一日をスタートすることができます。朝は一日の始まりですので、体と心をしっかりと整えることが大切です。

「朝はやる気が出ない」「眠い」と感じる人が多い方も、紹介したNG習慣を避け、理想的な朝の過ごし方を実践することで、目覚めがスッキリとし、日中のエネルギーも増していくはずですよ。

心と体のバランスを取るために、自分に合った朝の習慣を見つけて、一日を元気にスタートしましょう。



選ぶ色によって金運は変わると言われています。特に、金色や黄色は金運アップの象徴とされ、黒は財産を守る効果が期待できます。自分の強化したい運気や、生年月日から導かれるラッキーカラーを取り入れるのがおすすめです。

金運アップに良いとされる色 No.1

金運アップに効果的とされる色は複数ありますが、**金色**。金運を大幅にアップさせる効果があります。財布全体でなくても、金具や模様金色を取り入れるのも良いですよ。

☆次回は**黄色**☆

今月のレシピ 『たこのジンジャーカルパッチョ（生姜焼きのたれ使用）』（4人分）



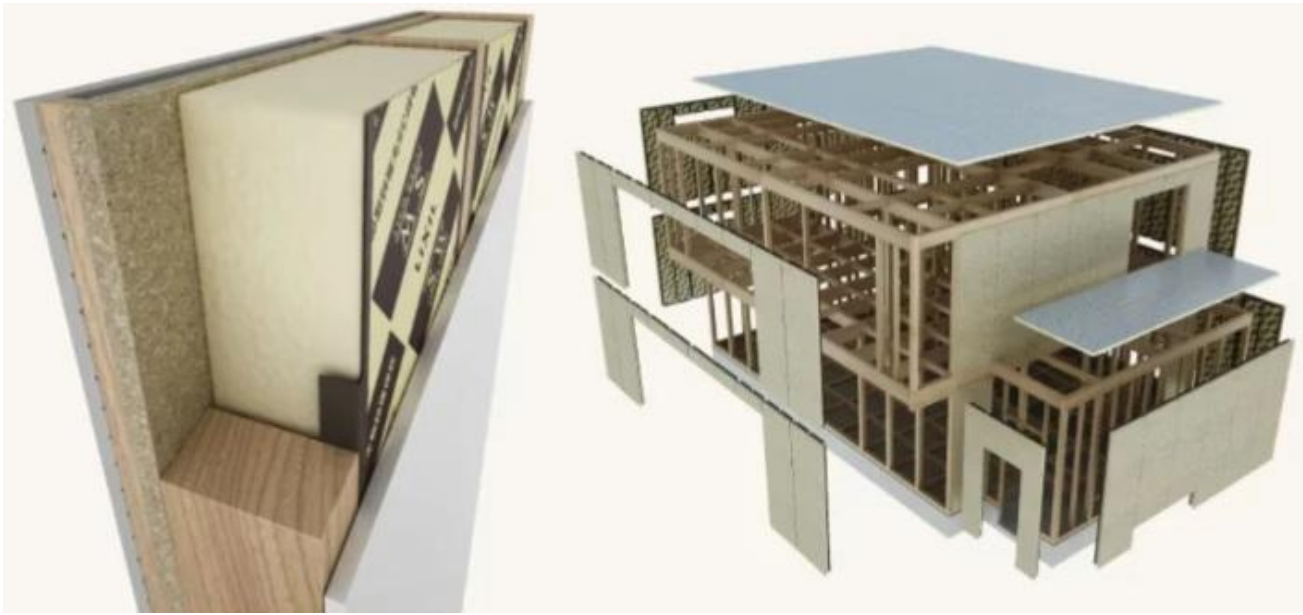
- ◆材料 たこ足（ゆでたもの）200g
- 玉ねぎ 1/3個、パプリカ（黄）1/4個
- 貝割れ菜 1/2パック
- (A) 生姜焼きのたれ 大さじ4、 酢 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1

◆作り方

- ① たこはそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。パプリカはへたと種を取って薄切りにする。貝割れ菜は根元を落とす。
- ② 器にたこを盛り、中央に野菜をのせる。
- ③ (A) を合わせてよく混ぜ、全体にかける。

【LIXIL スーパーウォールパネル 60年無結露保証】

トリヤベ住建が建てる【新築住宅】【断熱リノベーション住宅】ではスーパーウォールパネルを採用しています。



保証書 (60年無結露保証)

スーパーウォール(SW)パネルには、水分を透しにくい硬質ウレタンフォームを断熱材として採用しています。

一般的な断熱材であるグラスウールと比べ、約36倍の透湿抵抗性能を持ち、室内で発生した湿気が壁の中へ侵入するのを大幅に抑制します。

湿気は多い場所から少ない場所へ移動する性質があり、日常生活で生じた湿気は常に壁内部へ流れ込もうとします。

SW パネルはこの湿気をしっかりガードし、断熱材内部での結露を防止。断熱性能の劣化を抑え、長期にわたり安心して暮らせる住まいを支えます。

この高い防湿・耐久性能が評価され、LIXIL では、瑕疵保証(10年)では対象外となる断熱材内部の結露による劣化について、60年間保証※しています。

※保証対象は、壁パネル・屋根パネル・小屋パネルに使用されている硬質ウレタンフォームです。(2026年1月施工分より)

SWパネルを採用することにより、**高气密・高断熱・高耐震性・ゼロエネなど・・・健康、快適、安心安全で豊かな生活を送ることができます。**

令和8年4月1日から!

自転車の違反にも青切符が導入!

自転車の交通違反にも、自動車と同様に「交通反則通告制度(いわゆる 青切符)」が導入されます。車両の運転者としての自覚と責任をもって、今まで以上にルールをしっかりと守りましょう。

傘さし 反則金 5,000円	イヤホン使用 反則金 5,000円	二人乗り 反則金 3,000円
並進 反則金 3,000円	携帯電話の使用等(保持) 反則金 12,000円	一時不停止 反則金 5,000円

新しい自転車のルールなどについては、神奈川県版「自転車ルールブック」をご覧ください!

自転車の交通ルール

(神奈川県ホームページより)

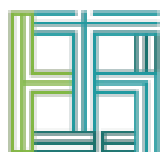
4月から自転車のルール違反にも罰金が科されます。16歳以上の自転車運転者が対象です。左の絵、以外にも細かいルール、罰金があります。交通違反をすると「青切符」が切られ、**重大な交通事故などを起こした場合には運転免許の停止処分等**もあります。

また、自動車運転手も気を付けなくてはなりません。車道を走行している自転車の横を通過する際には少なくとも**1M以上の間隔を開け、徐行運転**をしなくてはなりません。違反には禁固刑や罰金が科せられます。

自転車運転手も自動車運転手もきちんとルールを守り、安心安全な暮らしをしましょう。

詳しい内容は「[神奈川県警察ホームページ](#)」「[神奈川県ホームページ自転車](#)」をご覧ください。

◆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。



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!