

フジハート

2025. 5
Vol. 132

私とフジアートの人生いろいろ



ゴールデンウィークの疲れは取れましたでしょうか。今年は幸い、比較的天気の良い日が続き、暑くも寒くもなく快適な日常で過ごせているので何よりです。

梅雨時期の前の快適なひと時をお過ごしください。

皆様、いかがお過ごしですか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

夜中に頻繁に足の攣りが起きて困っているという話を時々聞きます。足の攣りには、
1) 筋肉疲労で正常な筋肉の収縮と弛緩がコントロールできなくなる 2) 栄養の偏りによるカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルバランスの乱れ 3) サウ

ナや入浴、運動などで大汗をかけた時、下痢や軟便が続いた時、発熱時や熱中症、冬場就寝時のエアコンや電気毛布、そしてアルコール飲料による脱水が原因のミネラルバランスの乱れ 4) 冷えと血行不良などの様々な複雑な原因がありますが、上記の心当たりがなく生活習慣がほとんど変わっていないのに、年齢と共に(特に女性は閉経を過ぎてから)急に夜間の足の攣りが激増した場合、夜間低血糖を起こしている可能性が考えられます。正常な糖代謝の場合、食べ物が入ってきて血糖値が上がると、インスリンが放出され、筋肉にあるインスリンレセプターにインスリンが結合すると、GLUT4(グルコーストランスポーター4)という糖輸送タンパクが働き、細胞膜を通して細胞内に糖を運びこみます。これによって筋肉は糖を原料に収縮、弛緩をするエネルギーを作り、余った糖はグリコーゲンとして筋肉内に蓄えられます。それにより血糖値は下がりますし、正常な筋肉の動きが保たれるので、筋肉にとって糖は必要不可欠のものです。

閉経して女性ホルモンが急激に低下すると、様々な不具合が生じます。女性ホルモンには、インスリンの感受性を高め、少ないインスリンで血糖をコントロールする働きがありますが、これが低下することで必要以上のインスリンが出てしまい、低血糖状態になります。1日に何度もインスリンに暴露されることで、インスリンレセプターの感受性も低下し、筋肉は上手く細胞に糖を取り込めなくなります。そうすると筋肉自体の収縮弛緩運動が正常を保たれなくなり、収縮の制御が上手くいけなくなり、大きな痙攣の連鎖が起こります。

夜間の足の攣りを予防するためには1) ドカ食い、早食い、清涼飲料水や甘いものに用いられている異性化糖を摂らない 2) 食後15分程度の早歩きで筋肉を育てる、です。

～ フジハート発送間隔変更のお知らせ ～

いつも弊社をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

このたび、より内容を充実させてお届けするため、フジハートの発送を毎月から2ヶ月に1回へ変更させていただくことになりました。季節のリフォーム情報やお得なキャンペーンなど、これまで以上に厳選した内容をお届けしてまいりますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

弊社は5月が決算月、6月から新年度が始まりますので、このタイミングで変更をさせて頂くことにいたしました。

次号は7月号をお届けいたします。

代表取締役 渡邊 富士雄



◆ 少しの工夫でおうちが快適! ◆

住まいのスッキリ!! “収納”術

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>



「二重買い」を防止する収納

日用品の特売などがあるとつい買ってしまい、実は家にはストックがすでにあった、なんて経験があるのではないのでしょうか。これは「二重買い」と呼ばれ、収納スペースの圧迫につながります。二重買いが起こる原因は、ストックがあるかないか判別できない状態になっているから。今回は洗面化粧台を例に、二重買いを防止するための収納の“見える化”のコツを紹介します。

- 洗面化粧台は、出し入れがしやすく、奥まで活用できる引き出し式の収納が最近人気です。引き出し式の場合は全体を見渡せるメリットを生かして、重ねずに立てて収納しましょう。また、洗濯関連の洗剤、浴室掃除用の洗剤など、用途ごとに仕切りを設けるとさらに把握しやすくなります。
- 洗面室は脱衣、メイク、洗濯など、さまざまな用途に使用しますが、意外に収納スペースは少ない住まいが多いの



ではないでしょうか。現在使用している物に加えて、そこにストック品まで収納すると片付けられなくなり、使用中の物は常に表に出したまま……ということにもなりがちです。収納が十分にあるお住まいなら問題ないですが、不足している場合は、洗面室には現在使用している物だけを置き、ストック品は洗面室や浴室で使用する物でも別の部屋の収納にまとめましょう。

- ストック品を置く場所を決めておけば、あるかないか一目で把握できるようになります。買い物に出かける前に、その場所の写真を撮影しておけば、“我が家の在庫状況”がすぐに確認できます。特売に遭遇したとしても写真を確認すれば二重買いを防止できます。
- ストック品の収納は“見える化”することが重要。二重買いで収納が容量オーバーすると、どんどん分かりにくくなるので、把握しやすい収納を心がけましょう。

イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介します!



リフィル処方せんとは?

高齢化社会の進行にともない、慢性疾患の患者が増加し、医療機関の負担や医療費が増大しているといわれています。そのような話題の中で「リフィル処方せん」という言葉を耳にしたことはありませんか? 症状が安定している患者に対し医師の処方により医師及び薬剤師の適切な連携のもと、一度の診察で最大3回まで薬を受け取れる処方せんのことです。メリットは、医療機関の業務負担が減らせることや、患者にとっては受診の回数や通院時間、診察の待ち時間を減らせ、受診のための移動時間や交通費も節約できます。個々の医療費の節約は、社会全体で使われる医療費の抑制にもつながり、公的医療保険制度を維持するうえでも効果が期待できます。また

服薬せずに飲み残してしまう残薬問題の解消になるという意見もあります。リフィル処方せんは医師の判断で発行され、リフィル可欄に医師のチェックが入っている場合に利用可能です。使い方は、1回目の処方せんは通常どおり4日以内に薬を受け取ります。2回目以降は、調剤予定日の前後7日以内であれば、医療機関の受診なしに薬局で薬を受け取れます。できる限り同じ薬局での使用がおすすめです。またリフィル処方せんは同じ処方箋を複数回使用するので、次の調剤まで保管が必要ですが、電子処方せんも増え、データなら紙の処方せんを持参する必要がないため便利です。まずは、医師にご相談を!



日だまり ゆるりらいふ

家事がちょっと楽しくラクになる豆知識など、無理せずできる、心地よい生活へのヒントを主婦のつぶやきでお伝えします



事務スタッフ
阿部 桃子

最近、毎日の献立に悩み、よく YouTube の料理動画を見ています。美味しそうな料理がどんどん出来上がっていくので、自分も料理を作った気分になってしまうのが危険です笑。牛乳でクリームチーズを作るレシピを観たのでやってみました。

1. 鍋に牛乳を入れて中火で加熱し、60～63℃の温度になるまで温めます。
2. 火を止めたら酢を加え、ゴムベラで全体をゆっくりと10回ほど混ぜます。
3. 水分とポロポロした白い塊に分かれてくるので、完全に分離するまで5分ほどおきます。
4. ボウルの上にザルを置いてキッチンペーパーを敷き、3を注ぎ入れます。乾燥しないようにキッチンペーパーを折り重ねて包み、3時間ほど寝かせます。
5. 垂れてくる水分を優しく絞りボウルに出します。500mlの牛乳で作ると、約100gのチーズが出来上がります。
6. チーズの重さの1%の塩を加え、ゴムベラでしっかりと混ぜます。4で出たホエーを大さじ1～2加え、なめらかになるまで混ぜたら完成です。

ホエーは栄養価が高いので、捨てずに料理に活用しましょう、とのこと、私はホールトマト缶や野菜でスープを作りました。出来上がったクリームチーズは市販のものよりさっぱり、ふわっとした食感で、パンに塗ったりサラダにトッピングして美味しくいただきました♪

材料(目安)

- ・牛乳(成分無調整)…500ml
- ・酢…大さじ2(30ml)
- ・塩…約1g



施工例のご紹介

Before



☆ リフォームDATA

リフォーム部位：キッチン

築年数：約30年

ご要望：キッチンスペースを有効的に使える形にして、使いやすくしたい

施工日数：7日間(他箇所を含む)

担当者：小石

大和市にお住まいのSさま邸をご紹介します

中古住宅を購入され、汚れや傷みがみられるキッチンや床などの交換をご希望されていました。当初は工事前と同じL型ではなく、スペースを有効的に使える型にしたいとのご要望でしたが、I型や対面型などのレイアウトをご提案し、面積や動線などを検討した結果、工事前と同じL型がベストということに決定いたしました。背面にはキッチンとセットの据え付け収納棚があり、どちらも木調を基調とし、床も木板でした。南側のアールの窓が印象的で日中は日差しが入り明るいいため、そのまま活かすことにいたしました。

新しいキッチンには食洗機を新設し、センサー水栓にいたしました。背面の収納も設置場所やサイズは変えず、キッチンとセットの収納を設置。家電の配置を考え、家電収納を大き目なものにいたしました。ブラックカウンターとグレーの扉、床はホワイトオーク柄でカッコいい印象のキッチンになりました。

After



☆この事例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています

住まいの光環境を工夫して、快適な暮らしを

健康的な生活に深く関わる光環境。自然光と人工光を上手に取り入れて、快適な住空間を整えましょう。

光と健康の関係性って？

生活に欠かせない光源。特に適切な日光を浴びることは、心身の健康維持に重要です。一方、エネルギーが強いブルーライトなどを夜間に浴びると睡眠障害などを引き起こす要因のひとつに。

日光浴のメリット

- 体内リズムを整える。
- リラックス効果が期待できる。
- メラトニンの分泌を促し睡眠の質を高める。
- ビタミンDが生成され、免疫機能がアップ。
- 生活習慣病や骨粗しょう症予防につながる。



自然光と人工光を上手にミックスして、居心地のよい空間を実現

健康維持にも省エネにもつながる自然光を取り入れる工夫

- 大きな窓や天窗などを設置するリフォームを。
- カーテンは透明度の高いものや薄い素材を選択。
- 壁のクロスや床材は、明るい色調にして光の反射効果を最大限活かしましょう。



習慣づけたい日々の行動

- ★朝、目覚めたらまずは太陽の光を浴びましょう。体内時計をリセットすることにつながります。
- ★就寝の2時間前を目安に、なるべくスマホを見ないように心がけましょう。

人工光(照明)の効果的な使い方

- 光源の色温度を使い分けしましょう。リビングや寝室などリラックスしたい空間には、温かみのある暖色系の光源を。キッチンや勉強部屋などは、集中しやすい寒色系が最適です。
- 調光機能のある照明器具を活用。日中は明るく活動的な光、夜間は柔らかく落ち着いた光と、シーンに応じて照明の明るさを変えて、居心地のいい空間を作りましょう。
- 直接照明(部屋全体を明るくするシーリングライトなど)に、間接照明など複数の照明を組み合わせ、機能的でおしゃれな雰囲気になります。

実用例

- ★読書や勉強など作業効率を高めるデスクランプ。
- ★料理をおいしく彩るテーブル上部にはペンダントライト。
- ★壁のアート作品やオブジェを印象づけるスポットライト。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



先日、戸籍謄本を取るため市役所の窓口に行きました。窓口近くには「戸籍謄本はコンビニでも取得できます!」という貼り紙がありました。マイナンバーカードを使えば、コンビニのマルチコピー機で日本中どこの本籍地からでも戸籍に関する証明書を取り寄せて印刷できるという案内です。窓口業務が減らせ、利用者側も待ち時間が減らせて手数料も窓口より安いので利用してみたい!とは思いますがハードルは低くないと感じました。

まず本籍地の市区町村が、コンビニ交付のサービスを実施している場合に限りです。さらに住民票と本籍の市区町村が違う場合は、事前に本籍地での利用登録申請が必要で、申請後の審査には数日かかる場合が多いようです。また、暗証番号の設定が不要な顔認証マイナンバーカードなどでは利用できませんし、マイナンバーカードの更新をした場合は利用登録も改めてし直す必要があるなどなど...戸籍謄本を取ることがめったにない私には、窓口に行く方が手取り早いと思いました。今はどこの窓口でも日本中の戸籍謄本を取り寄せることができるので、本籍地を皇居や東京駅などにする人が増えていて、千代田区役所では戸籍に付随する業務が増え、通常業務がひっ迫しているとか。本籍を有名スポットにすると意外でした!

