

## どうしても差がでちゃうんです・・・

### サクノスケの 不動産講座



今は家は人が作るものなので、作業した職人の技量によって、どうしても差が出てしまう部分があります。

機械で大量生産されるものとは違いますし、大手住宅メーカーのように大量生産されるものを使っている、設計したり、壁紙を張ったりするのは**人の手**です。

ですから、同じ住宅メーカーで数十棟と建っている同じような外観の新築住宅でも、現場や建物によっては間取りや仕上がりなど全然違います。多くの住宅を見て、ご自分達のライフスタイル&ご趣味にあった物件を見つけましょう。



## 靴選び



### 靴は夕方を買う??

サイズUPする夕方がよいと言われていますが、サイズUPの原因の足のむくみは個人差があり、ほぼない人もいれば、朝方むくむという人もいます。本当に足に合う靴は、足への負担が大きい、靴を履いて歩いている時間が一番長いときに選ぶとよいですね。



春になると思わず散歩をしたくなる衝動に駆られるのは私だけでしょうか？歩くときに当然必要なのは靴ですが、みなさん靴にどれだけ気を使っていますか？足は**“第二の心臓”**と言われて、健康と深く結びついている部位です。その大切な足を覆う靴の選び方をご紹介します。

### 自分の足にあった靴を

いくら巷でよいとされている靴であっても、どんなに高い靴でも自分の足に合っていなければ意味ありません！  
足に合っていない靴を履き続けると、外反母趾や爪の病気、たこや魚の目などの足の障害が生じます。そこから色々な病気の引き金になることも・・・必ず履いて、確認してから購入するようにしてくださいね。



### 履いてみる 時には・・・

- ①土踏まずの位置は合っていますか？
  - ②爪先の部分にゆとりが1センチメートル程度ありますか？
  - ③甲の部分は合っていますか？
  - ④外くるぶしが当たってないですか？
- 確認してみてくださいね。



## ほかほか陽気の眠気対策には・・・

“春眠暁を覚えず”の言葉通り、春は眠気を感じやすくなる季節。うらかな日差しの中、うたた寝する気持ちよさは格別ですね。しかし大事な場面ではのんびり寝てもいられません。眠気さましの方法をご提案します♪



### 【1】気を付けよう！食生活

春になると冬場よりも活動的になって、エネルギー代謝が増えます。その代謝に必要な栄養素がビタミンB群。

それが不足すると、疲れを感じたり、眠気を覚えるようになります。ビタミンB群を摂取できる食品は豚肉や玄米などの雑穀。

積極的にとるようにしましょう！  
ビタミンB1は水溶性で水に溶けやすく、とりだめができないため毎日補うことが大切です。



### 【2】ツボを押してみよう♪

- 中衝（ちゅうしょう）：手の中指の、人差し指側にある爪の生え際から2mmほど下の部分。親指と人差し指ではさんで強めにもむようにして押して下さい。
- 合谷（ごうこく）：親指と人差し指のまたの間にある骨の手前部分を反対の親指で押します。
- 百会（ひゃくえ）：頭頂部にあるツボ。痛すぎない程度に指の腹をあてて押します。
- 睛明（せいめい）：目がしらと鼻の付け根の間のツボ。親指と人差し指でつまむように押しましょう。
- 風池（ふうち）：うなじの両側にあるへこんだ髪の毛の生え際部分。両手の親指をツボにあてて、上へ上げるように押してみよう。