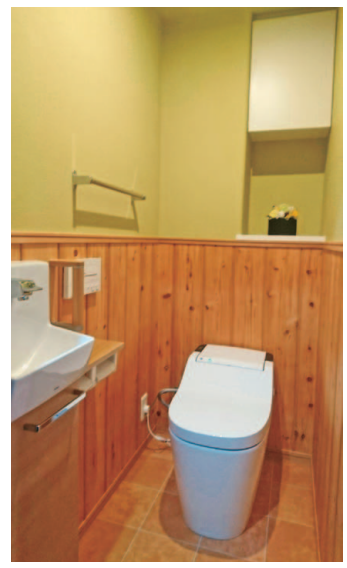
暮らし新発見 77

2LDKから3DKに大変身

上の子供が中学生になった機会に思い切りました。子供は男の子と女の子だし、いつまでもこのままという訳にもいきませんからね。最初はもっと広い場所に移ろうかと考えたけど、子供が独立すれば夫婦だけになるし、今の住まいを活かそうという事になりました。耐震のプロ・金本さんにチェックしてもらい、安心のお墨付きをもらってリフォームに踏み切りました。マルコシさんにお願いしたのは、担当の山野さんとのお付き合いからです。

提案をベースに検討を重ねる

最初のベース提案は担当の山野さんにしてもらったのですが、そこからの変化がたいへんでした。一生住む家ですからね、どうせならああもしたい、こうもしたい、びっくりするほど決める事がたくさんあるんです。わが家は親子ともども素足の暮らしですから、フロアー選びには慎重でした。湿気が多いとき床がぺたぺたしますよね。梅雨の時期は除湿器のかけっ放し。ほぼ希望どおりの床が見付かり全てを張り替えました。これは大成功でした。梅雨時期でも窓を開けても大丈夫なんです。私たちも子供らも裸足が大好きなので足裏の感触には満足しています。



水周りは使い勝手のいいように

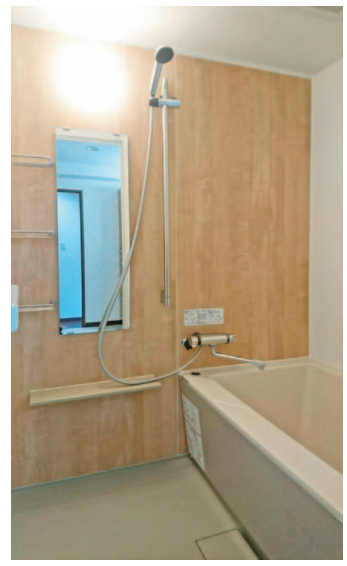
電化製品は全て棚に並べておきたかったので、サイズを計って収納棚を作り替えました。納まりが良くなって収納スペースがずいぶん増えたように思います。道線も短くなりずいぶん楽になりました。わが家では魚はフライパンにホイルを敷いて焼くんです。臭いが付くし汚れるからグリルは使っていませんでした。新しいキッチンの魚焼きスペースは小物入れにしようと思っていたんだけど、グリルのないコンロを見付けたんです。「うわぁこれにしよう」って嬉しくなりました。横並びの三口コンロも便利でいいですよ。前のスペースが生きます。

トイレは桧造りに

トイレの壁は桧の無垢板を張りました。社長さんのお宅を見たとき、とても気に入ったのです。香りがとてもいいですね。毎日使っていると慣れてしまうけど友達がいい香りがすると誉めてくれます。トイレ収納は前から合った白い色のものをそのまま使っています。壁との相性を心配していましたが、便器や手洗いが白いので違和感がなくなりました。タンクレス便器は自動タイプで「あわあわ」が流れるものにしました。そのお陰かトイレがいつもきれいだと感じています。洗剤が毎回出て渦巻いて掃除してくれているからかしら。

二重窓の効果ってすごい

これまでは結構結露していましたからね。バスタオルで拭いても間に合わなかったぐらいですから。きっと今年の冬は楽をさせてもらえると思いますよ。面倒なようでも二重窓にするとプラスはたくさんありますよ。冬は温かいし夏は涼しい、音は聞こえず静かだし暮らしが穏やかになりますね。



お風呂はやや四角なものに

マンションのお風呂は広くならないからせめて形だけでもと思い、できるだけ四角い底にしました。私が勝手に決めるものだから、主人はびっくりしていましたけどね。間仕切りは壁にしないで建具にしました。圧迫感がなくていつでも解放できますからね。

玄関収納は天井までの高さに

床と色調を合わせ落ちついたデザインになりました。扉の内側に傘入れをつけ、お客さま用のスリッパも収納します。玄関まわりがすっきりと片付きました。洗面台に体重計を収めることができ、足元がすっきりしました。引っ張り出して乗ればいいのですから楽チンです。なんといってもリフォームをして便利になりました。最初は分からなくても少しずつ気づきが出てきます。「気付いたら直す」。それがいいですね。

仮住居はいいですね。工事中どこか借りるとしても敷金や礼金は当たり前に必要だし、洗濯機はあるし、便利が良かったですよ。

（文責　木原　伸雄）

健康年齢を延ばす生活習慣①

若さと元気が持続する方法

木原　伸雄

平均寿命と健康寿命の差

男性の平均寿命は80・21歳、健康寿命は71・19歳、その差の9・02年は要介護年齢です。女性も同様に平均寿命は86・61歳、健康寿命は74・21歳です。要介護年齢は男性より長く12・4年になります。要支援、要介護になった原因は、①運動能力の低下、②血管の老化、③認知症といわれます。健康年齢を延ばす三つの心得は、①規則正しい食生活、②適度な運動、③心はいつも明るく前向きに。こんな人は要注意です。①揚げ物・甘い物が大好き、②運動をほとんどしない、③すぐに悩みやストレスをためやすい。

健康年齢が延びる食習慣

私たちの体は糖質や蛋白質、炭水化物をブドウ糖に分解して体を動かすエネルギーにしています。ケトン体はブドウ糖の代わりをする物質で、体内のブドウ糖が少ないとき、脂質がケトン体に分解されます。ケトン体がエネルギーとして使われると、ある酵素の働きが活発になり、代謝が上がります。この酵素は「長寿遺伝子」と呼ばれ、老化を防ぐ効果もあります。ケトン体を増やすには、糖質の接種をカットする食事が必須。糖質が最も多く含まれるのは炭水化物。まずはご飯の制限から始めましょう。

老化を進める活性酸素をブロック

私たちの体内ではブドウ糖などから、体を動かすのに必要なエネルギーが作られます。このとき生まれる活性酸素が細胞やDNAを傷つけ、老化が進むのです。この活性化酸素の働きを押さえるのが、野菜や果物を中心とした食事が老化防止に役立ちます。一日の摂取量としては、野菜350グラム、果物200グラムが目安です。

朝食をしっかり食べる

百歳でも若々しい人の食事を調査したところ、一日三食食べると答えた人が九割を占めました。また百歳まで元気な人には肥満の人がほとんどいません。朝食を食べないと、お昼は当然空腹に。飢餓状態で食物が体内に入ると、体はわずかなカロリーでも生命を維持できるように代謝を下げ、エネルギーの吸収率を高めることになります。血糖値も一気に上昇し、肥満や糖尿病の原因になります

よく噛むことがガン予防に

「口は第一の消化器」と言われるように、あまり噛まずに食べると、胃の負担が増え、胃潰瘍や胃がんなどのリスクを高めることに。またよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満の防止になります。唾液の分泌が促されると虫歯の予防にも効果があります。さらに唾液に含まれるベルオキシーダという酵素は、食品に含まれる発癌性物質を体外に排出してくれる働きがあり、よく噛んで食べることでがんのリスクが軽減されます。一口20回を目標に、意識してよく噛む習慣を身につけましょう。

（次号に続く）