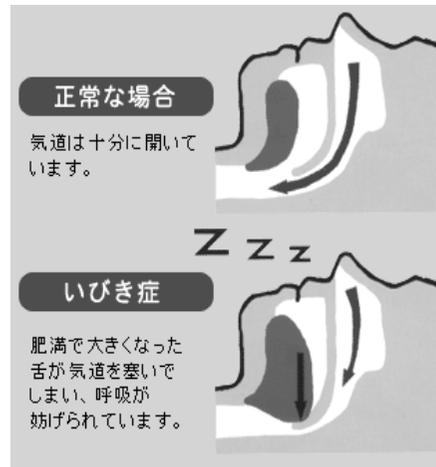




いびきに注意!!寝る姿勢や枕で改善

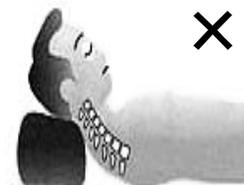
グーグーと室内に響き渡る大きないびき…。一緒に寝る家族は迷惑しているが本人は自覚が無いことも多いのではありませんか!?気持ちよく寝ているから大丈夫だと思っても、睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」などの疾患かもしれないので、症状が悪化する前に対策をしてみませんか。



原因：狭くなった気道の部分が呼吸によって振動することから起こり、眠ると筋肉の動きが弱まって舌などの軟らかい部分が垂れ下がる。また、年を重ねると筋力の力が弱くなる上、肥満で喉の奥にも脂肪がたまり空気の通り道が狭くなるのも原因です
 ※日本人はもともと口と喉の奥までの距離が短く、気道が狭い体形でいびきをかきやすい人種です。

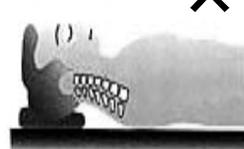
対策：横向きで寝るのも効果があるといわれています。「いびきをかく人は高い枕が好き人が多い」と調査でわかり、あおむけで寝る際、枕が高すぎたり低すぎたりすれば、呼吸が苦しくなっていびきをかきやすくなります。体形や首のカーブによって適した枕の高さを選ぶのがよいでしょう!!
 ※根本的に治すには、いびきは自然になおることはないので、眠りが浅いと太りやすい体質になるので、ひとまずいびきの症状を改善しダイエットに励むとよいとされています。

高すぎる枕



・高さの合わない枕は気道をふさがちになる!!

低すぎる枕



・リラックスして立っている姿勢で寝るのが理想的である

ポーク&パンプキンの和グラタン



材料：(3人)

- ・豆乳…3カップ
- ・じゃがいもすりおろし…ふたつ分
- ・ガラスープ素…好みの味になるまで
- ・豚肉こまぎれ…200g
- ・かぼちゃ…豚肉とバランスを見て
- ・とろけるチーズ…2枚
- ・みりん…大1
- ・酒…大1
- ・しょうゆ…大1
- ・マカロニ…2つかみ
- ・のり…飾りに

1. 豆乳とじゃがいものすりおろしを鍋に入れて中火～弱火でとろみがつくまで火にかける
2. マカロニにはお好みのやらかさに茹でておきます
3. 豚肉を炒めレンジでチンして柔らかくなったかぼちゃをカットして軽く炒めます。ここに、みりん・酒・しょうゆで味付けします
4. 1・2・3を器に盛り、とろけるチーズを乗せてトースターでいい焼き色がつくまで焼きます。仕上げに刻みのりをのせて完成です。

今年度最終の補助金(100万円)つき 長期優良住宅S邸を着工しました。

新年度も長期優良住宅の補助金が予算計上される見込みです。お得なチャンスをご利用ください。



建物をしっかり支えるため、地盤改良を施工しました。



住宅性能表示の第1回基礎配筋検査が完了しました。

新しい  の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(補梁のいた時代) 富徳の経験とサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>