

ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

奥様、あなたは我慢強く、弱音を吐かないタイプ？ だったら、「夫源病」にならないように、お気をつけくださいね。

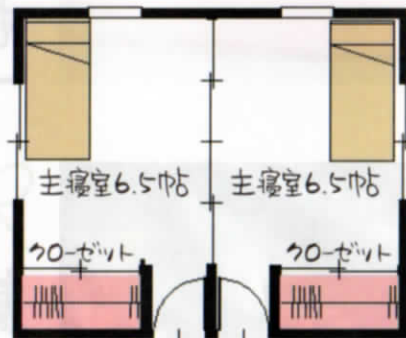
いきなりですが、新聞の記事に「夫源病」という見出しが載っていました。妻の体調不良の原因は「夫」にあり。それが「夫源病」。夫の無神経な立ち振る舞いや言動が原因で、頭痛・めまい・耳鳴り・気分の落ち込みを覚えるのが症状らしいのです。

処方箋はもちろん、夫が行動や言動を改め、お互いに本音を言い合える関係を取り戻すことと言われていますが、少し距離を置くことも選択肢として挙げていました。(日経新聞3月12日夕刊より)

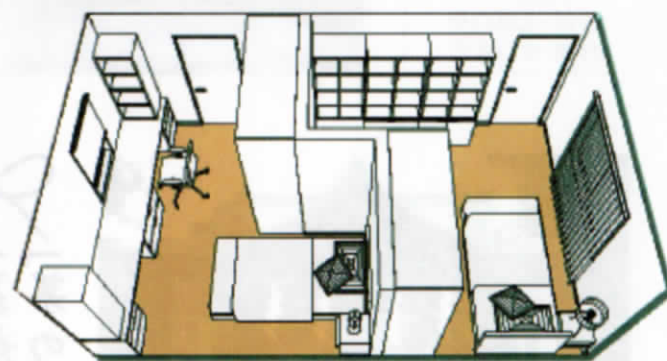


さて「不眠」も「夫源病」の一つかも知れません。それはベッドルームの使い方だったり、寝る時間の違いだったり、はては夫のイビキだったり…。そこで「夫婦別床」の簡単な事例紹介です。

A 簡単なプランなら

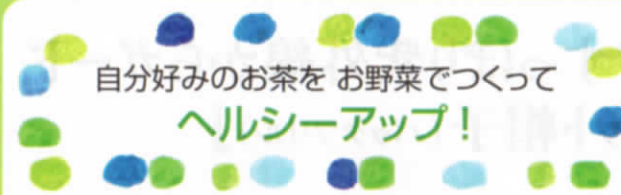


B 家具を使ってレイアウトを変えるなら



スペースの大きさは同じですが、L字型に壁をつくり、完全に部屋を分けています。

熟年夫婦のリフォーム特集などを見ると「夫婦が互いに干渉し合わない適度な距離」「お互いが自分のペースで睡眠をとれる別寝室」をすすめる記事が圧倒的。夫婦は適度の距離があったほうがいい…というのが、長年連れ添った夫婦の結論のようです。



自分好みのお茶を お野菜でつくって
ヘルシーアップ!

メタボ改善や美肌をサポート
ほろ苦いがクセになる「ゴーヤ茶」

血糖値や血中のコレステロールの減少に一役。種には脂肪燃焼を促すリノール酸、細胞の老化を防ぐビタミンCも豊富です。

つくり方

お料理では取ってしまう種、ワタもまるごと使い、薄くスライスしてよく乾かしましょう。



おいしい飲み方

干してから煎ることで、苦味が減って、風味もよくなり、ぐっと飲みやすくなります。

お野菜が材料、だからいい!

野菜は干すことで水分が飛んで旨味や甘味、ビタミンやミネラルなどの栄養が同時に凝縮され、独特の風味が生まれます。

脳の老いにストップ!

手指体操のすすめ

1日数分 ちょっとした合間に少しずつ、合わせて10分ほどでも効果あり!

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

やり方にもちょっとしたコツあり

手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、自ら手指の動きに意識を集中させること。

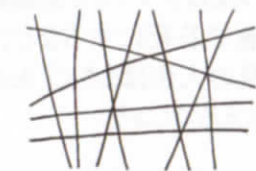
マスに違った色を描いていく

マス目パズル法

紙に縦線と横線を描いて複数のマスを作り、マスごとに色を塗っていきます。ただし、隣り合ったマスが同じ色にならないように塗ることが条件で、一種のパズル的な作業です。

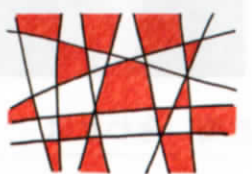
●クレヨンなどを3色用意。

1 下のように縦線と横線でマスづくり。



マスが大きいと塗るのが大変です。マスが小さいと難しくなります。

2 マスの塗り方は右のように同じ色を塗っていくが、1色ずつ変えてマスを塗りつぶすか、2通りできます。



3 できるだけはみ出さないように塗っていきましょう。



利き手でないほうの手で塗っていくのが応用編です。



お手頃価格の文庫から

「風の市兵衛」

辻堂 魁 著



何と言っても主人公の市兵衛のキャラクターが秀逸。旗本の家に生まれながら、家を出て上方の米問屋、仲買問屋、醸造業者のもとに寄寓して、上方商法と算盤を学び、現代で言えば経営コンサルタントのような活躍ぶりを示す。もちろんヒーローにふさわしく剣はとびつきの腕前。