

家づくりワンポイント <床暖房の選び方>



床暖房には、発熱体に電気を通して暖める電気ヒーター式と、部屋の床下に張り巡らしたパイプに温水を通して暖める温水式があります。部屋のタイプによって向き不向きがありますので、慎重に検討したいところです。

電気ヒーター式は、言ってみれば電気カーペットと同じ原理です。作りが複雑でないで工事やメンテナンスがしやすいですが、電気代を考えると一部屋だけ暖める場合に適しています。

温水式は、水を温める熱源機や配管の工事が大掛かりになりがちで、メンテナンスにも手間がかかります。とはいえ、電気ヒーター式に比べてコストが低く、複数の部屋に導入するのに向いています。

空気を汚さないで、高齢者や小さな子どもがいても安心して使えますが、低温やけどの心配もあります。誰が使う部屋なのかにも気をつけて導入したいですね。

? 子育てQ&A ~抱っこは甘やかし?~

Q 膝に子どもを座らせていると、おばあちゃんから「赤ちゃんみたいね」と言われてしまいます。抱っこは何歳までですか？

A 子どもがお母さんの膝に座りたがるのは、スキンシップを求めている時で、無意識に自分への愛情を確かめようとしています。そんな時はおおらかに受け止めて膝に乗せ、子どもを安心させてください。何歳まで、と区切る必要はありません。子ども自身が十分満足すれば、自然と離れていくので心配しなくても大丈夫です。

このような「甘え」をきちんと受け止め

てもらえば、子どもの心に人への信頼感が生まれ、精神的におおらかにたくましく成長できるでしょう。

ただし、「甘えさせる」と「甘やかす」とでは全く違います。子どもが自分でできる事を親が先回りしてやってしまったり、欲しがる物を何でも買い与えるような「甘やかし」は、子どもの成長にとって決して良いものではありません。その見極めには気をつけたいですね。



ハウジング光正の部屋 清水

今年ももうすぐ終わりますね。日々寒くなってきましたが、お元気ですか？

暖冬なんて言いつつも毎年変わらず寒いので、地球温暖化と言われても首を傾げずにはられないです。寒いのが苦手だから余計ですが、でも調べてみたら、氷河期の間氷期説というものもありました。色々な意見を読むのは面白いですが、こんなニュースもありました。国際的に支持されていた「CO2による地球温暖化のデータ」にねつ造疑惑があるというものです。海外ではクライメートゲート事件と呼ばれ大きな話題になっているようですが、日本では現時点では、あまり？全然？話題になっていませんね(海外では11/20に報道されているのですが...)。CO2の削減は業界だけでなく、税金や景気にも関係してくるので重大な事柄だと思うのですが、そうでもないのでしょうか？

ネットではこの件で改めて、マスコミの報道姿勢が話題になっているようです。〈マスコミ〉を検索してみると面白いですよ。その際、ヤフーではなくグーグルで検索されることをお勧めします。お正月の暇潰しにもなりますし、それではよいお年を。

今月のお薦めホームページ

●子供とお出かけ スマイリーママ <http://www.smiley-mom.com/>

子どもが小さいと、外食するのに気が引けて……というお母さんは多いのではないのでしょうか。しかし知らないだけで、「お子連れ歓迎」というお店は結構あるようです。

【子供とお出かけ スマイリーママ】は、子連れOKのお食事の店を口コミで紹介しています。都道府県によって登録数に多少バラつきはあるものの、全国的な情報を掲載しており、駐車場

の有無、ベビーカーを使用できるか、授乳室があるかといった、子連れに優しい12の条件をチェックできます。

また、まず店に予約を入れる、お座敷は便利だが掘りごたつには気を付ける、ベビチェア用のチェアベルトを持参すると安心、など、子連れで外食する時の心得なども紹介されています。お出かけ前にチェックしておくとうれしいですね。



アイデアノート ~風邪はひき始めが肝心~

新型インフルエンザが世間を騒がせていますがインフルエンザでなくとも、風邪は万病のもと。「ひいたかな？」と思った時の対応で、その後の回復力が違ってきます。

●勝負は最初の二日間

「風邪かな？」と思っても、仕事も家事も待つてはくれない。それで「まだ大丈夫、まだ頑張れる」と、無理を重ねるうちにダウン……という経験は、誰でも一度はしていることでしょう。

風邪をひいた最初の二日間をどう過ごすかが、早く良くなるかどうかを決めるといいます。風邪をこじらせないために、真っ先に必要なの

が睡眠・休養です。こじらせて身動きできなくなることを考えると、二日間無理をせずに早めに床につくことが、大人としての責任といえるかもしれませんね。

●栄養補給で風邪に勝つ

よく、風邪にはビタミンCを補給すると良いと聞きます。しかし世界中の研究機関の調べでは、風邪とビタミンCの因果関係は今のところ確認されていないのだとか。

風邪のひき始めに良いとされる食べ物にニンニクがあります。ニンニクに含まれる「アリシン」には抗ウィルスの働きがあり、また食べると身体が温まります。しかしアリシンは熱に弱いので、ちょっと強烈ですが生のニンニクを1~2片分、刻んで食べるといいそうです。

また、亜鉛も身体の抵抗力を高め



ます。牡蠣(カキ)や豆類、雑穀類などに含まれているので、バランス良く食べましょう。

●ハーブを利用して回復力アップ!

ネイティブアメリカンが古くから風邪薬として使っていたエキナセアというハーブは、鼻水・鼻づまり・咳・くしゃみに効果的だといわれています。薬局・薬店でサプリメントとして販売されているようですので、症状が軽いうちに利用してみてもよさそうですね。

