

くらしと すまい

梅の花は咲きましたがまだまだ寒い日が多いですね。お彼岸が過ぎると暖かくなります。 2013・3月号
 月末にはお待ちかねの桜も咲き出します。もう少しの辛抱です。
 今年は特に寒かったので例年よりも春が待ち遠しいですね。 雪国の人の気持ちがわかります。

立ち上がり、歩き出しにズキッときたら...

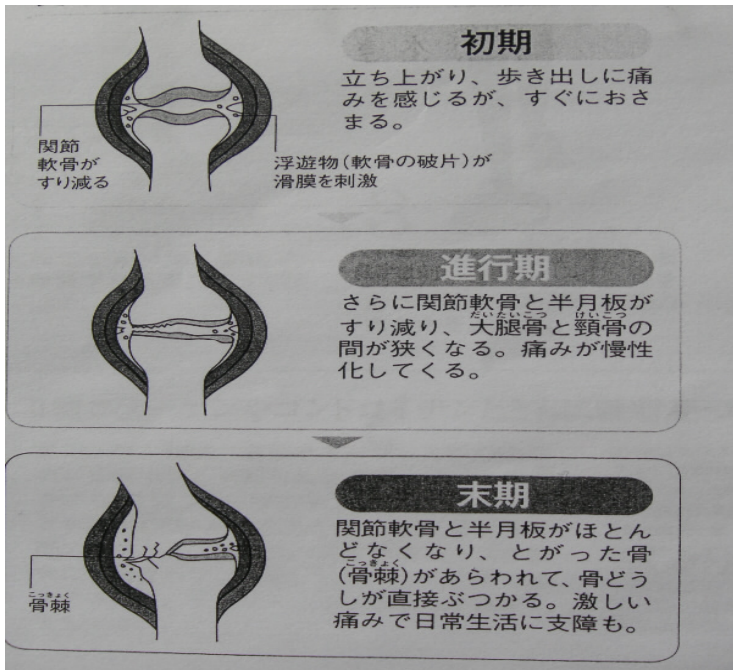
「変形性膝関節症」が考えられます！

中高年になると増えてくる膝の痛み

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減って変形し、痛みや炎症を引き起こす病気です。膝関節は、大腿骨という太ももの骨と、脛骨という脛(すね)の骨のつなぎ目の部分。体重や激しい動きを受け止めなめらかな動きを支えています。大腿骨と脛骨の先端は、クッションの役割を持つ関節軟骨でおおわれています。この関節軟骨は、加齢や肥満など、さまざまな原因からすり減ってしまいます。

図のように症状が進み、骨どうしが直接ぶつかるようになると炎症を起こして膝がはれたり、曲げ伸ばしのたびに激痛がはしるようになります。これが、変形性膝関節症です。高齢者の中でも、とりわけかかりやすいのは、太っているかたです。また男性より女性がかかりやすいことも、この病気の特徴です。女性は閉経を境に女性ホルモンの分泌が低下し、肥満になりやすい傾向にあります。またもともと男性に比べて筋力が弱いことなども理由として挙げられます。

症状を進ませないためにも、早めの対処はとても大切です。セルフケアも大事ですが、膝に違和感を感じたらすぐに専門医の診察を受けることをおすすめします。



我が家の「おふくろの味」

*母が作ってくれる「もやしのシチュー」です。ニンジン、タマネギ、ジャガイモ、ひき肉を入れて煮込み、ケチャップとウイスターソースで味付け。水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にたっぷりともやしを入れたら出来上がりです。ポイントはもやしのシャキシャキ感が残るように、煮込みすぎないこと。私の子ども達も大好きです。
(46歳 主婦)

*それは大根の葉を炒めたもの。すごくシンプルですが、和食嫌いだった幼少時にこれだけは食べることができました。ゴマ油で炒めた葉に、しょう油、砂糖、酒、みりんを味付けし、最後にかつお節、ゴマを混ぜ合わせて完成！
白いごはんの上に乗せたら最高！ 私の娘も大好物のようです。母から私へ伝わった味が、今では娘に... 覚えていてほしい味です。
(40歳 主婦)



今年は思い切って決心しませんか！
 来年4月より消費税が8%になり、2015年10月からは10%になり現在の2倍となります。



*今までの例ですと半年前の今年の9月までに契約をすれば現行の消費税でいけます。
 (契約まで打合せ・見積り・その他で通常約3~4ヶ月が必要です。)
 *リフォームも消費税が5%のうちに済ませましょう。

耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

三方原に建築中！

*見学を希望される方は連絡をいただければご案内いたします。



夏涼しく・冬暖かい

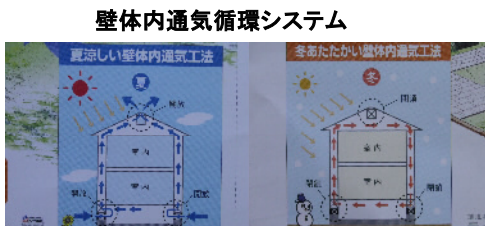
当社がおすすめする地震にも強く 住む人の健康にも対応出来る
 大変優れた省エネ・エコ住宅です。 外張り断熱工法とはまったく違った工法です。
 *詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

外観

- *耐震性
- *耐久性
- *快適性
- *健康性



落とし蓋工法



壁体内通気循環システム

詳しくはホームページをご覧ください

浜松住宅検索

しあわせ家づくり

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
 浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
 営業担当 河野 拓造 080-6968-1815