今日から役立つ
生活のちょこっと情報誌

# Cyocotto（ちょこっと）

# 適度な不真面目が免疫力を上げる！

免疫力を下げる主な原因は、「加齢」「食生活」「不規則な生活」「ストレス」「薬の飲み過ぎ」など。さらに、真面目すぎたり、責任感が強すぎたりも NG です。なにごとも気にしない、適度ないいかげんさも必要なのです。

## 適度ないいかげんは体にいいことだった！

「なんでも全部自分のせいにして抱え込んでしまうような人」は、自分を責めることで精神的ダメージを受け、そのストレスによって免疫力を落としてしまいます。多少身勝手に思われても構わない、という「適度ないいかげんさ」も必要です。

## 健康管理は徹底しない。こだわり過ぎは逆効果

健康管理に神経質になりすぎるとストレスが多くなって免疫力が落ちます。ある実験で、健康管理を徹底したグループと好きなものを食べ飲みするグループに分け15年間追跡したところ、「健康管理した真面目なグループのほうが死亡率が高く、自殺や心臓病なども多い」という驚きの結果が出ています。

## 音楽を聴くだけで免疫力が上がる

歌うのが苦手な人は、音楽を聴くだけでも副交感神経が優位になります。そのほか、たくさん笑う人はNK細胞の活性がアップし、免疫力が高まります。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

## 開き直って「いい人」をやめてみると免疫力UP

ストレスをうまく消化できないでいると、免疫力はどんどん下がります。「いい人」は免疫力を落として病気になりやすいので、ストレスをためないためには、「いい人」をやめることです。うまく開き直ることも免疫力向上のためには大事。嫌なことはハッキリと断る、を心がけましょう。

## 最低限のルールを守って日々を楽しく過ごす

好きなことを我慢せずにのびのびやる能天気な生き方こそ、理想の健康体をキープするコツだと考えます。楽しいことやわくわくすることをイメージして日々を過ごしましょう。夜更かしや暴飲暴食を避けるなど、最低限のルールさえ守ればOK。お気楽にやっていきましょう。

自分らしい家づくりのための
ニュースペーパー

# HOUSING NEWS（ハウジングニュース）

新築の総コストが上がり続ける今こそ

## 子供部屋の最適解を考えよう。

物価上昇や世界情勢の不安定さが続き、新築住宅の総コストは年々高くなっています。不景気続きも相まって限られた予算で建てられる家は小さくなる一方。そんな時代だからこそ、家づくりでは“どこにお金をかけるか”がとても大切になりました。中でも、多くのご家族が悩むのが子供部屋のあり方。実際のところ10年程度しか使われないこの空間を、どう考えるのが正解なのか。今の時代だからこそ、一度立ち止まって見直したいテーマです。

### 1 子供部屋は小さくて十分では？

4.5畳で「寝る・着替える・自分の物を置く」は十分成立。
勉強はリビングの方が成果が出るという調査も。

### 2 将来の役割転用を前提にしておくと良い

子供が巣立った後は、書斎・趣味部屋・納戸に活用。
“別用途で使える程よい広さ”が一番ムダがありません。

### 3 広さより“配置”が大事

窓・ドア・コンセントの位置で使いやすさが決まる。
レイアウトの自由度が広さ以上の価値を生む。

**まとめ** “どこにお金をかけるか”が家づくりの質を決めます。子供部屋は“合理的に小さく”。家全体の満足度を優先するのが正解と言えそうです。あなたの家族構成ならどうなりそうでしょうか。最適なお部屋割りをご提案しますので、私たちにぜひご相談ください。


TD Technical Development
全国ネットワーク TDホーム加盟店
TDホーム霧島
㈲林工務店 鹿児島県知事許可（般-6）第11432号
〒899-4332 霧島市国分中央1丁目14-18
TEL.0995-47-0096
TDホーム霧島 検索