



## お風呂

### に入るのは辛い？それとも快適？

11月26日は「いい風呂の日」。温かいお風呂が恋しい季節となりました。何げない毎日の入浴も、ポイントを押さえるとより効果的に楽しめます。入浴は、手軽で優れた健康法です。積極的に、意識して入ってみてはいかがでしょうか。

### ユニットバス誕生秘話

いまや住宅の浴室といえば、ユニットバスが当たり前とあっていい時代。実はユニットバス誕生の背景には、1964年に開催された東京オリンピックがあったそうです。当時、日本初の17階建て高層ホテル「ニューオータニ」はオリンピックの開催に合わせ工事期間をわずか17カ月で完成させなければなりません。当時は1000室を超えるホテル建設には3年かかると言われていたそうで、常識では考えられない超短期の工期だったそうです。特にバスルームの工事は従来の在来工法ではとても間に合わない為、メーカー陣はバスルームのユニット（プレハブ）化を検討、浴槽や洗面台を取り付けた下半分のユニットに、上半分の壁フレームを組み上げ、天井パネルをかぶせる形のユニットバスルームを完成させたのです。こうしてTOTOがホテルニューオータニの1044室に、2カ月でユニットバスの据え付け工事を完了させたそうです。このときの考え方がユニットバスの原型となって、今に引き継がれているそうです。

### 入浴のススメ

日本人がお風呂好きな理由は、入浴による健康効果に加え、お風呂がもたらす「幸福感」にあるようです。毎日湯船に浸かる人は幸福になる、本当なんですか。。。



### お風呂で爽快になる科学的メカニズム

へトヘトに疲れてお風呂に入ったら、体だけでなく心までスッキリ軽くなった経験はありませんか？お風呂に入ってキレイになるのは、お肌だけではなくありません。じつは体の中でも同様のリフレッシュ効果が起こっているのです。入浴による効果は次の3つがあるといえます。

#### ◎温熱効果

血のめぐりがよくなることで、血液中の老廃物や二酸化炭素が運び去られます。つまり、老廃物でいっぱいドロドロ血液がサラサラに変わる体内変化が起きているのです。全身浴でじっくり温めるからこそ起こる現象で、シャワーだけでは効果は下がるようです。

#### ◎静水圧効果

お風呂に入ると「ふう～」と息がもれることがあります。これは、お腹やお尻が水圧で縮む静水圧によるもの。この作用が全身への穏やかなマッサージ効果を生みます。水圧で末端に滞っていた血液や体液が心臓に押し戻されるので、むくみの解消にも効果的です。

#### ◎浮力効果

水の中では浮力がかかり、体重が軽く感じられます。首までお湯に浸かった場合、お湯の中での体重は、なんと約10分の1！全身を支えていた関節や筋肉が重みから解放され、全身がゆったりとリラックスした状態になるそうです。

入浴後の爽快感には、それを裏づける科学的メカニズムがあったのですね。「お風呂は幸福度を高める効果がある」は本当だったようです。「毎日お風呂に入る人」は、毎日お風呂に入らない人に比べて幸福度が高く、さらにシャワーだけの人との比較では、「湯船に入る人」の幸福度の方が高いという研究結果があるそうです。日本人がお風呂好きな民族なのは、この「幸福感」が最大の理由なのかもしれません。

これから寒くなりますのでヒートショックに注意!! 脱衣場や浴室の寒さ対策などのご相談がありましたらお気軽にご連絡ください。

## ケロリン

なつかしいケロリン湯桶。昔、銭湯でよく使わせていただいていた。あのケロリン湯桶が関西と関東で違うってご存じでしたか？

一体どんな違いがあるかという、関東はかけ湯をする際、蛇口からお湯を入れてかけ湯をする。一方、関西は湯船から直接湯を取ってかけ湯をするので関東サイズだと重すぎて大変。また、お湯を使いすぎる！という理由で関西の湯桶は一回りサイズが小さくなったそうです。

ケロリン桶は、東京オリンピックの前年（昭和38年）に誕生。銭湯の湯桶が木から合成樹脂に、衛生上の問題から切り替えられる時期だったため「風呂桶を使った広告なら、多くの人が目にするはず」ということで話がまとまったのだとか。ちなみに、第一号は、東京温泉（東京駅八重洲口）に置いたものだったそうです。

ちなみに90%以上が「関東サイズ」。「関西サイズ」を使用しているのは、大阪、京都、兵庫あたりのみなんですって。



## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう!

10月号こたえ

スタート

港	合	検	拳	動
町	類	送	審	不
工	書	願	査	定
場	格	念	理	期
面	会	席	料	限

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	荘	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

天	最	布	団	扇
板	金	座	手	状
番	庫	的	射	地
地	古	表	代	下
下	室	町	時	街

こたえ  
最古

天板 → 板金 → 金庫番 → 番地 → 地下室 → 室町時代 → 代表的 → 的射 → 射手座 → 座布団 → 団扇 → 扇状地 → 地下街

### 漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ✉hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

ゴール

# かんとんレシピ

# ふるふき大根 トマト味噌



## ※材料※ (2人分)

大根	10cm
豚ひき肉	100g
ミニトマト	300g
しょうが	10g
だしの素	小さじ1
ごま油	小さじ1
● みりん	大さじ2
● 砂糖	大さじ1
● みそ	100g

- ① 大根は5cm幅に切り、面取りし両面に十字の隠し包丁を入れます。
- ② 耐熱ボウルに①、水(200cc)、だしの素を入れてふんわりラップをかけ、レンジ600Wで5分加熱します。裏返して再びレンジで5分加熱し、そのまま10分置いておきます。
- ③ ミニトマトを半分にカット、しょうがはみじん切りに。
- ④ フライパンにごま油を引いて熱し、しょうがを入れて香りが立ったら豚ひき肉を中火で炒めます。色が変わったらミニトマトを加え、へうで潰しながら柔らかくなるまで炒めます。●を加えてよく混ぜ、火を止めます。
- ⑤ ②の大根を器に盛り、④をたっぷりかけて完成です。



## 「めぐみ」のつぶやき...

今年もあとわずかです。終わろうとしています。今頃には、今年何したんだろうかと考えます。計画していた記念の旅行も取り止めになり、息子達にも会えず、平日は日々の作業に追われ、あつという間に過ぎ、休日は家事とウォーキング、たまに近場に出掛けると一日、遠くに足を伸ばすことも出来ず、変化の少ない一年になりました。健康が一番ですがワクワク感がないと味気ないものです。せいたくてですね。この二年間はコロナと向き合っていた感じです。今年はワクチンを打ち、38度以上の発熱と軽いファイバーブームになり、インフルエンザワクチンも打った事が良かったので、やっぱりいやなもんかと思いましたが、打った方がいい不安の方が強かったため3回目あったら受けようと思った(大げさか)今は例年より寒い中、毎年短く感じる秋の紅葉を楽しみながら過ごしたいと思います。皆様体調に十分気をつけてお過ごし下さい。

## 社長よりひとこと

いつもありがとうございます。「かとけん通信11月号」発行です。一気に秋が深まり暖房を当たり前のように使うようになりました。昔と比べて四季が曖昧で夏と冬は、ハッキリしているけど春と秋の存在感が希薄な感じがします。近年は桜と紅葉でしか季節を感じないと思うのは私だけでしょうか。昨日夏日だったと思うと今日は冬みたいな寒くなったりしますから、四季のうつろいと言うのが風情がなくなったように感じます。私が風情がどうのこうの言うのはどうかと思いますが、これも年を重ねてきた証拠かもしれません。さて、年末まであと一月あまりとなりました。寒さで体調を崩さないよう気をつけてください。加藤 淳

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



0120-24-1900

ホームページは  
コチラ↓

ホームページ

かとけんホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

