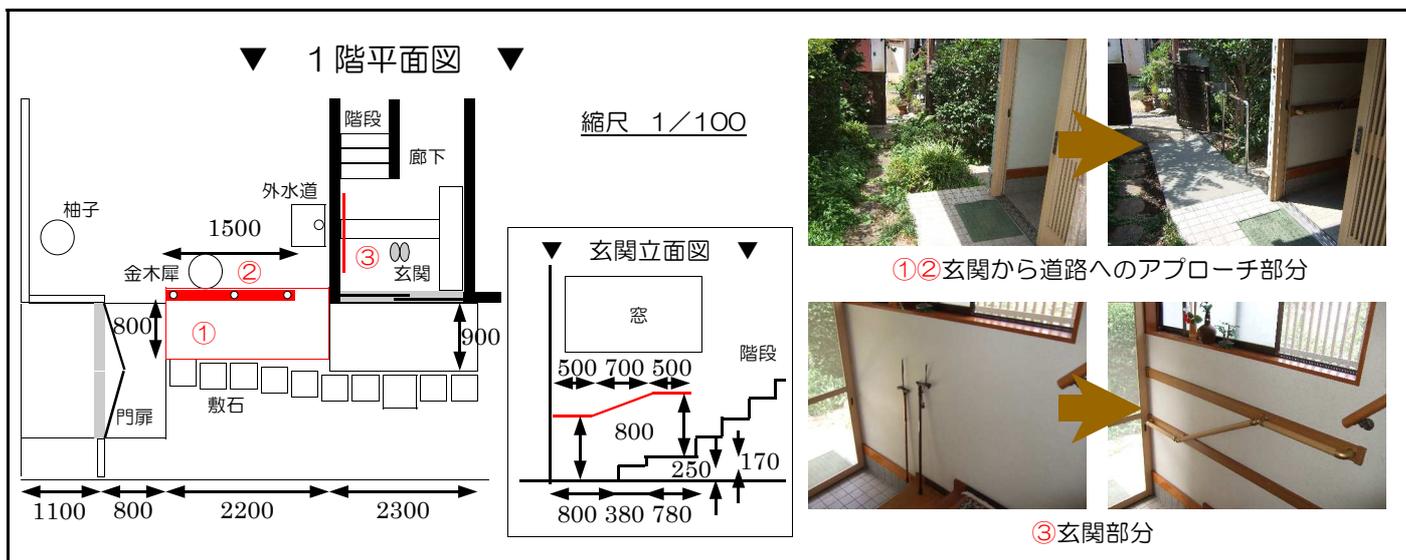


「前略 おせわ様。その後いかがお過ごしですか。」

介護保険制度を利用して住宅改修工事を担当させていただいた、お住まいをご紹介します。

玄関から道路までのアプローチ部分は、敷石が敷設されているため、足元が不安定になり、転倒の危険性がありました。そこで、歩きやすいように、段差を解消し、スロープと手すりを設置しました。また、玄関部分は、土間と框、廊下の床に段差が2段あるため、上り下りが非常に困難でした。そこで、上り下りが楽になるように、手すりを設置しました。それぞれの手すりの仕様は、和風の佇まいを壊さないようなデザインを選択しました。スロープを設置する前にあった思い出のある草木は、茶の間から見える位置に植え替えました。

「デイサービスを利用する時や外出をする時に、不便さを感じる事がなくなり、朝夕の新聞を取りに行くのも楽になりました。」という感想をいただきました。
(すまい造りメール第87号参照)



薬膳料理と陰陽五行説

先日、第10回「すまい造り工房」で薬膳料理教室の講師をしていただいた、石渡千代氏に薬膳料理の基本的な考え方について、お話しを伺いました。
(すまい造りメール第69号・第89号参照)

中国薬医学に基づく薬膳料理は、自然界に起こるさまざまな現象を分類して、後世の人々に伝えようと体系

化された陰陽五行説が基本となっています。左記の五

(自然界)					五行系統表					(人体)				
五味	五色	五化	五气	五方	五季	五行	五臓	五腑	五官	五体	五志	五液	五脈	
酸	青	生	風	東	春	木	肝	胆	目	筋	怒	泪	弦	
苦	赤	長	暑	南	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜	汗	洪	
甘	黄	化	湿	中	長夏	土	脾	胃	口	肉	思	涎	緩	
辛	白	収	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲	涕	浮	
鹹	黒	蔵	寒	北	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐	唾	沈	

行系統表の漢字一字は、それぞれ意味を持っています。例えば、今深まりを見せている秋は、**燥**(乾)の季節で、体内の水分も不足しがちになり、**鼻**の粘膜や**肺**を傷つけやすくなります。**辛**いものの取り過ぎをさけ、梨・白木耳(しろきくらげ)・葱などの**白**い部分を食事に取り入れ、潤すように心掛けましょう。

(管理栄養士・国際薬膳師 石渡千代氏)

お問い合わせ

住まいに関する皆様の疑問や質問、お知らせしたいことや情報などがございましたら、ご連絡ください。また、クイズのご回答もこちらにお寄せください。ハガキや封書、FAX、メールでもお受けします。お名前とご連絡先を忘れずにご記入ください。正解された方の中から抽選で毎月1名の方に、その号に関連したプレゼントをお送りしています。尚、郵送の停止を希望される場合や、バックナンバーやカラー版を希望される場合など、ご遠慮なく、お申し出ください。

ホームページより「すまい造りメール」創刊号からのバックナンバーをダウンロードできますので、アクセスしてください。

皆様の「快適な暮らし」のヒントになることができましたら幸いです。

〒237-0068 横須賀市追浜本町1-25 有限会社佐野工務店 TEL 046(865)4010 FAX 046(865)6139