

Dear 3

2018 March

親愛なる大人たちへ贈るライフスタイルページ [ディア]
企画・制作 / 徳島新聞社 営業局



建築士に学ぶ

片づけと収納

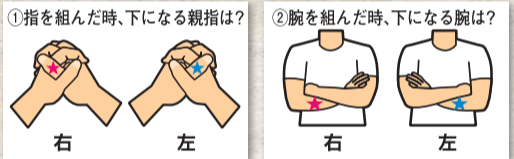
ちょっとした工夫で便利さUP! アイデア収納の一例



- トイレットの小物をスッキリ収納
パール缶や籐の籠も使い次第で、トイレの小物入れに大変身。籠の角度を変えることで、入口からは中身が見えずスッキリとした印象になります。「他の場所にも使えるもの」を用いたテクニックの一つです。
- カラーボックスを使ったアイデア収納
カラーボックスにキャスターを取り付ければサイドワゴンに早変わり。上段の小物入れは100円ショップで買った木箱をシューストレイの上に置くことで、取り出しやすく落ちにくくなります。お子様のランドセル置き場にもピッタリ。
- 紙袋で冷蔵庫を効率的に!
気が付けば乱雑になりがちなのが冷蔵庫。そこでお勧めしたいのが「紙袋」を活用したスペースづくりです。内側に折り曲げるだけで高さや幅を自由に調節できるほか、底にたまった野菜などのカスも紙袋ごと捨てることができます。

「利き脳」を診断して自分や家族に合った片付け法を見つけよう!

左の図のように指と腕を順番に組んでみてください。それぞれ下になっている方が、あなたの「利き脳」です(右親指と左腕が下の場合は「右左脳」)。自分のタイプを確認してみてください。



■タイプ別収納のこころえ

- 「右右脳」のあなた
視覚で物事を捉え、直感で行動する傾向があるため、衝動買いをしてしまうことも。元に戻すことが苦手なタイプなので「戻しやすさ」に重点を置いて片付けをすること。中身が見える収納用品を使ってみよう。
- 「左左脳」のあなた
片付けの仕組みさえできていれば、綺麗な空間を保つことが得意。ただし空間管理が苦手なため、スペースを細かく区切って分類すると良い。一般的な収納本に書かれていることを実践しやすいタイプでもある。
- 「右左脳」のあなた
物事を感覚的に捉え、緻密に表現しようとするタイプ。片付けのアイデアは思いつくが、完璧を目指し過ぎて実践に移せない人も多い。こだわるのは見える所だけと決め、引き出しの中はざっくり収納でOK。
- 「左右脳」のあなた
物事を論理的にとらえ、感覚的に表現しようとするので発想や行動がユニーク。その分、片付けを始めるまでに時間が掛かる。物を戻す場所を決めるのが苦手なので、最初に「戻し場所」のルールを決めよう。

江戸時代の人が一生を掛けて得る情報量を、現代に生きる私たちは3日で得ていると言われる。これだけ多くのモノや情報に囲まれているが「暮らしが苦しい」と感じる人も増えるのも当然と言えるのかも知れません。

建築士やライフオーガナイザーとして多くの人と接する中で感じるのが「片付ける」という行為自体が目的になってしまっている人が多いことです。片付けの本当の目的は「家族が笑顔で暮らすため」の手段に過ぎませんから、そのせいで逆にイライラしてしまうようでは本末転倒です。

たとえば、捨てることを前提にした「断捨離」に向いている人もいれば、ある程度モノに囲まれている方が落ち着く人もいます。その感覚は家族間でも異なりますから、まずはお互いの気持ちを確かめ合っておくことがとても大切です。100%を目指すのではなく、気持ち良く片付けられる方法を探しましょう。

さて、「片付け」を分解すると、モノを全部出して分ける「整理」、必要なものを使いやすい場所に収める「収納」、見た目をきれいにする「整頓」、使ったモノを元に戻す「片付け」の4つに分かれます。この順番に添って最初の2つが上手くできれば、残りも実行しやすくなりますので意識してみてください。

アメリカ発の片付け術「ライフオーガナイズ」では、自分に合った片付け方法を見つけるツールの1つとして「利き脳」という考え方を取り入れています。本紙面でも、その方法を簡単に紹介していますので、楽しく片付けに取り組みためのきっかけにしてください。



●講師紹介
建築士・ライフオーガナイザー®
藤原 百理さん

徳島新聞カルチャーセンターでは、「建築士に学ぶ片づけと収納」を担当。建築士やライフオーガナイザーの資格を活かし、自分や家族に合った片づけ&収納方法を知り、実践に移せるようサポートしている。



カルチャー教室では、自分に合った片付け方法について楽しく学び、それぞれを実践に移しています。「ストレスをとる、スッキリをめざす、素敵を目指す。これが、片付けを成功させるための3Sです」と藤原さん。

片づけ&収納を学びたいあなたは! 徳島新聞カルチャーセンターでは、藤原先生の建築士に学ぶ「片づけと収納」講座を開催中!
【お問い合わせ先】徳島本校 TEL.088-665-8500

健康生活



健康長寿のために
テロメアを伸ばして若返る

医療法人いちえ会 伊月病院
名誉顧問 山野利尚

日本人の健康寿命は男女ともに生命寿命から約10年ほど短くなっており、2日でも長く健康に生活することが私たちの課題となっています。そこで最近注目されているのがノーベル生理学・医学賞を受賞したブラスカーン博士らによる「テロメア」研究です。テロメアは細胞の中にある核酸で、細胞分裂の際にみられる染色体の両端にあり、細胞分裂のたびに短くなっていきます。これが老化や病気がんや認知症の発症に関係しているといわれています。ところがブラスカーン博士たちが発見した酵素「テロメラーゼ」が活性化すると、テロメアが短くなるのを遅らせたり回復させたりすることが可能になるとわかったのです。これによって老化を遅らせ、病気を防ぎ、若返りの可能性も出ています。

テロメラーゼを活性化させる生活習慣とは
テロメラーゼを増やす方法は精神、運動、食事療法です。精神療法はストレスなどを悲観せずに楽観視すること。特に瞑想の時間を持つことが大切です。運動はウォーキングなど軽い有酸素運動がおススメ。食事は和食中心で規則正しく、糖分少なめ、ビタミンD、B12、葉酸などが勧められています。さらに色彩に富む野菜や魚、海藻などもいいとされています。睡眠も十分に取らしましょう。これらは日本で行われている生活習慣の指導と一致するもので、日本が世界に誇る長寿国となっている理由も分かる気がします。皆さんもぜひ日頃から良い習慣を続けて、健康寿命を生命寿命に近づけていきましょう。

伊月病院のホームページ <http://www.itsuki-hp.jp/> でもご覧いただけます。