

住まいのかわら版

Vol.123
7年6月号

＜発行＞
株式会社大創建設
中郡大磯町生沢234-1
TEL .0463-73-3902
FAX .0463-73-3922

姿勢を見直し、美しい姿を目指しましょう
姿勢が悪いと、見た目はもちろん、体にも様々な影響を及ぼします。
そこで、良い姿勢を保つヒントをご紹介します！

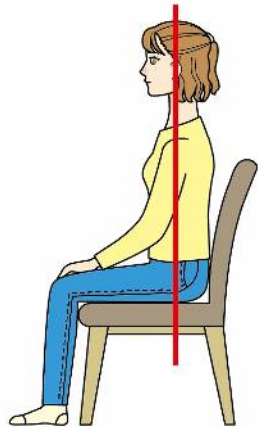
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「良い姿勢を保つ」です。座る時間やスマホを見る時間が長いと、つい姿勢が悪くなりませんか？姿勢が悪くなると、猫背やポッコリお腹の原因にも。そこで、良い姿勢を保つためのヒントをご紹介します。

良い姿勢で座ると 体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方に尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっているませんか？これを「ずっこけ座り」といい、長く続けていると座骨ではなく、尾骨や仙骨で座るようになり、骨盤が大きく後傾した状態に。背筋が丸くなりやすく、自然なS字カーブが崩れてしまいます。また、腰や肩、首だけでなく、胃腸にも負担がかかるほか、下腹部がポッコリ出てしまいます。さらに、足を投げ出して座る、足を組む状態も骨盤がゆがむ原因に。



座面に対して骨盤が立ち、耳や肩、骨盤が一直線になっていることが意識できればなお良い！



正しい座り方は

- ①座面に深く座る：椅子に座る前に前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥にお尻だけ乗せる感じ
 - ②ゆっくりと上半身を起こしながら背筋を伸ばし、背もたれには軽く触れる程度がベスト！
- デスクワークでも、姿勢が崩れがちに。正しい座り方にプラスして
- ・パソコンを見るときはあごを引いた状態に
 - ・膝は90度に曲げ、足はしっかり床に



つける

このポイントを押さえれば、体への負担を減らせます。キツイなど感じたら、姿勢が崩れているサインです。

立ったときの姿勢も意識してみよう！

- 良い立ち姿勢のポイントとは、
- ・耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になるように立つ
 - ・肩の力を抜き、胸を軽く開く
 - ・背中が反りすぎないように注意する
 - ・足裏全体で均等に体重を支える
- 鏡でチェックしてみよう。
- 壁を使って姿勢のチェックもできます。やり方は、壁を背にして立ち、そのまま壁にくっつくように下がります。このとき
- ・腰と壁のすき間に手が入らない、かかとと後頭部が壁につかない：猫背

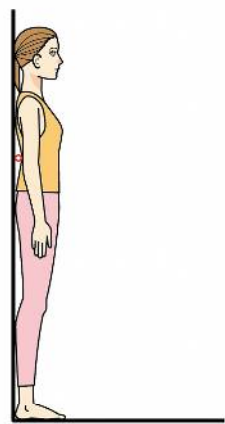
頭の体操

間違いさがしゲーム

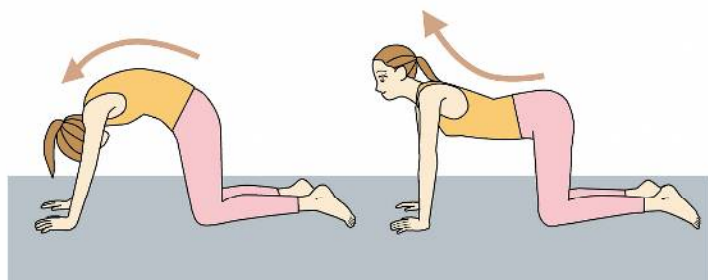
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



腰と壁に手のひら程度のすき間があり、かかとと後頭部が壁に付くと、良い姿勢です！



- ・腰と壁にげんこつくらいのすき間があり、かかとと後頭部が壁につかない
 - ・反り腰
 - ・腰と壁のすき間に手が入り、かかとが壁につかない、後頭部が壁につかない：ストレートネック
- ということがわかります。
- お腹とお尻の筋肉を伸ばし、体の中心・重心となる位置を整えることで、自然と背筋が伸び、良い姿勢につながります。手をお腹において、深呼吸をしながら少し力を入れて重心の位置を意識することが大切です。ストレッチも効果的。猫背には背中を伸



反り腰にはヨガの猫のポーズがおすすめ！四つん這いになり、両手は肩の真下に、両ひざは股関節の真下に置いて肩幅程度に開きます。息を吸い、吐きながらゆっくり背中を丸め、息を吸いながら背中を反らします。

ばすストレッチがおすすめ。仰向けに寝て、丸めたタオルを肩甲骨の下あたりに置きます。両手を伸ばして頭の上で手のひらを合わせ、つま先と手を伸ばして気持ち良いところで1分ほどキープ。ぜひやってみてください！



答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 めがねのお手入れ

視力の関係でかける以外に花粉や日差しを避けたり、おしゃれでかけたりと、めがねは暮らしの中で大切なアイテム。そんなめがねは、皮脂やほこり、メイクなどで気づかぬ間に汚れているかも。そこで、基本のお手入れの方法をご紹介します。まずは水洗い。皮脂汚れなどには、専用のメガネクリーナーがおすすめです。ない場合は、台所洗剤など中性洗剤を、水を溜めた洗面器に数滴入れて、泡立て、その中にメガネを入れて洗います。指先に洗剤をつけ、メガネの両面をそっと撫でて洗い、水でやさしくすすいでも OK。ティッシュペーパーでやさしく押さえながら水分を取りましょう。ちなみに、めがねをお湯で洗うのは NG。特にレンズはデリケートで、熱でレンズに傷がついたり、コーティングがはがれたりする原因になるのでご注意ください。



02 実は普段使いの言葉が略語だった!?

コストパフォーマンスを「コスパ」、難しいを「ムズい」と言うなど、日常会話の中に略語が増えてきたと思いませんか？でも、実は以前から普通に使っていた言葉にも略語があるのをご存知ですか？たとえば「おはよう」。これは「お早くからご苦労様です」の略語なのだそう。もともと、朝早くから働く人に対する労いの挨拶で、後ろの部分が省略されたそうです。「こんにちは」は「今日（こんにち）はお元気ですか」の略で「こんばんは」は「今晚は良い夜ですね」の略。これも後ろが略された表現だそうです。「さようなら」は「左様（さよう）ならば、ごきげんよう（またはのちほど）」の略。「もしもし」は「申す申す」の略で、「行ってきます」は「行きますが必ず帰ってきます」、「行ってらっしゃい」は「無事に行って帰ってらっしゃい」の略だそうです。今ではあたり前に使うあいさつや短い言葉に、相手を思いやる気持ちが込められているのですね。

03 今年は昭和 100 年！昭和ならではのモノを深掘り

今年は昭和 100 年として、テレビで昭和のモノや、昭和に流行った歌が紹介されるなど、ちょっとした昭和ブームに。そこで、昭和時代に流行ったモノといえば「ペナント」。修学旅行のお土産の定番でしたね。ペナントは、細長い二等辺三角形の旗が多いですが、長方形や台形、燕尾型もあります。下級ナイトが襟につけた長三角旗を指す「ペノン」と、軍艦が掲げる長三角旗の一種として定義される「ペンダント」が合成された言葉。日本初のお土産用ペナントをつくったのは神奈川県の大井物産株式会社です。全国各地のペナントがつくられ人気となるなか、爆発的に売れたのが 1970 年、大阪万博の記念ペナント。価格も手ごろだったことから旅の思い出にと多くの人が手に取り、やがて旅行に行ったら記念にペナントを買うことが定着したそうです。



こんにちは

あなたの街の建築屋さんです。



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 瀬戸亨一

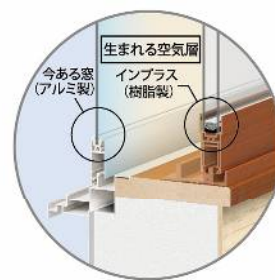
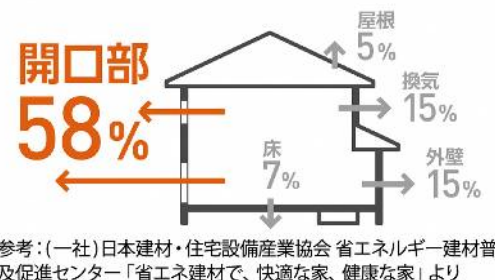
いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

熱の出入りが最も大きい「窓」の断熱性能をアップ！冷暖房費の節約にも！ LIXIL

内窓 インプラス 今ある窓の内側に後付けする、内窓「インプラス」。
既存の窓との間の空気層が断熱効果や遮音効果を生み出します。



インプラス for Renovation

優れたデザイン性で空間に調和するリノベーションシリーズ。現代のインテリアに馴染む「デザイン」でも選べる窓です。

インプラス 浴室仕様

ユニットバスや在来浴室に後付けできる、浴室専用の商品です。



◀インプラスの特長を
動画でご覧いただけます



◀【補助金情報】先進的
窓リノベ2025事業
詳細はこちら

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①女の子の掃除プラン ②お母さんのエプロンのポケット ③時計の針 ④ソファのクッション ⑤床のゴミの数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社大創建設

〒259-0102 中郡大磯町生沢234-1

TEL 0463-73-3902 FAX 0463-73-3922

<http://www.oiso-c.co.jp/>