

# 住まいのかわら版

足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！

いつまでも元気でいるには、しつかり歩けること。

そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

自由に動けてさまざまなことを楽しむためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

足腰を鍛えると  
良いことがたくさん！

足腰を鍛えるメリットは、筋肉量を増やすことができ、歩きやすく、つまずきにくくなること。筋肉量が減ると歩幅が小さくなつたり、歩くときに足が上がりにくくなるので、小さな段差でもつまずきやすくなります。外はもちろん、家中でも起こり得ることなので、ケガへのリスクが上がります。特に足の筋肉は、20代をピークに減少し、衰えるのも早いそうなので、足腰を動かして鍛えることが大切なのです。また、運動することで血流が良くなる、生活習慣病の予防

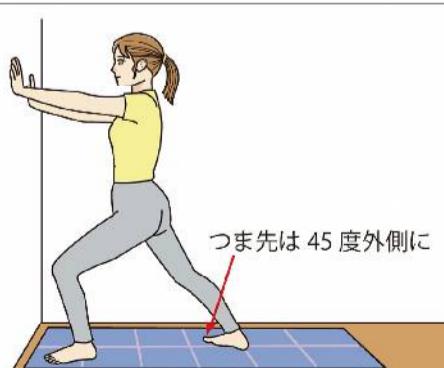
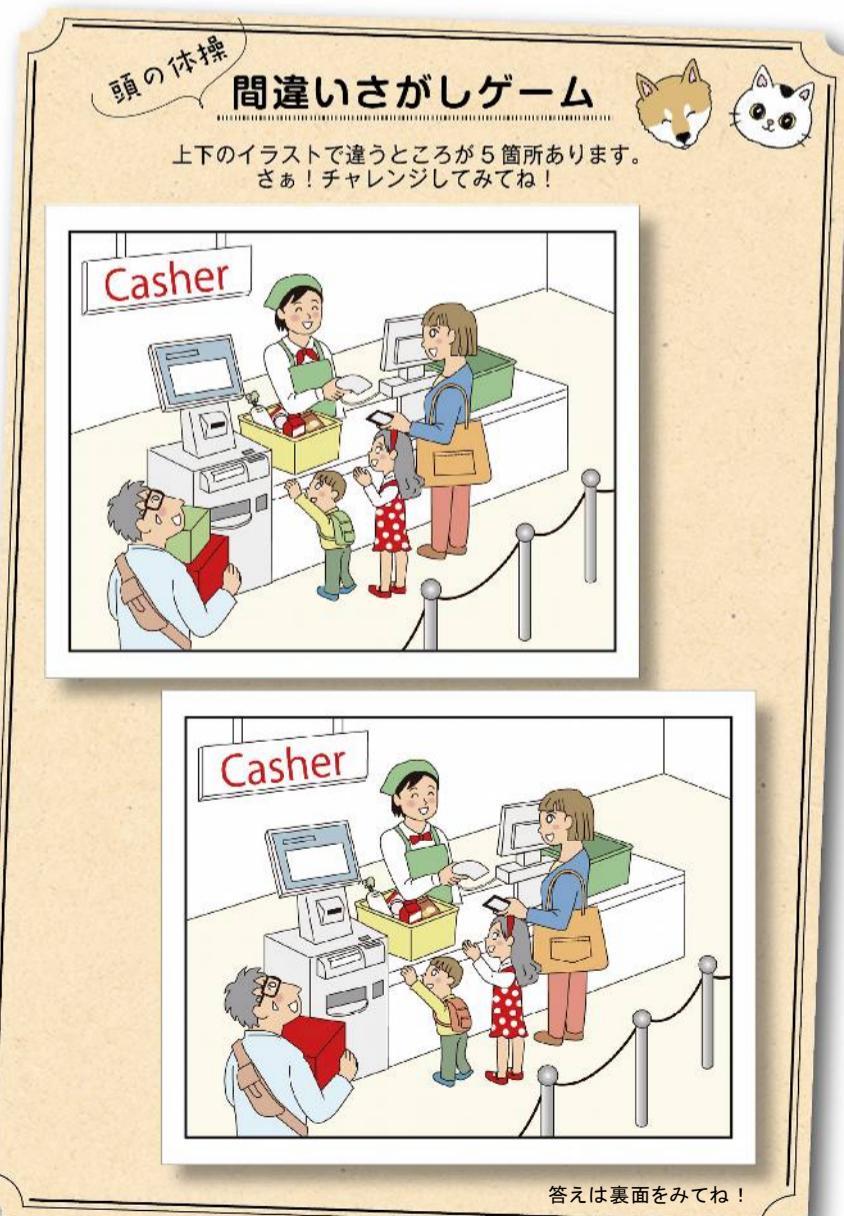
ゆるっとできる  
おうちトレーニング

## ●椅子を使ったスクワット・足腰を鍛



Vol.129  
7年12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



運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくのびる位置を調整します。

裏面にも役立つ情報が満載！

両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、片足の太ももを床と平行にならまでゅっくり上げ、ゅっくりと戻します。これを10回繰り返したら反対の足も行います。ふらつくときは、椅子や壁を使いましょう。

●**バックブリッジ**：太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。

仰向けに寝て、両腕は体の横に置

セットがおすすめ。また、3～5秒かけて動かして戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロートレーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が期待できるそうです。また、運動中は、動かしている部位を意識しながら行うことでもトレーニング効果が高まると言われています。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き：骨に刺激を与えることで、骨粗しきう症の予防が期待できます。つまり先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き：骨に刺激を与えることで、骨粗しいう症の予防が期待できます。

つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。

が期待できるといった良いことより、鍛えることで筋肉量が増すように動けて自信につながります。日々のウォーキングも良いが、おうちで、短時間でできる鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考くださいね。

筋肉量は何歳からでも増やすことができるそうです！



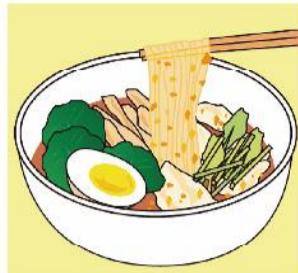
スクワットは、膝がつま先より前に出ないことがポイント！浅くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行なうことが大切です

椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を使えばハードルが下がります。

今話題のHOTなニュースを紹介します！

## 01 大注目の麻辣湯とは？

麻辣湯（マーラータン）とは、中国発祥のスパイシーなスープ料理。麻（マー＝花椒）のしびれる辛さと辣（ラー＝唐辛子）のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのはもちろん、薬膳の食材やスパイスも使われているとあって、ヘルシーで体に良いと大人気です。スープ料理ですが、春雨が入っていて、麺類のような感覚です。ちなみにおうちでもつくれます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などを好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、春雨や豚肉、好みの野菜を入れて煮れば完成！ちなみに野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすめ。春雨の代わりに中華麺やそうめんでアレンジしてもグッド。手軽につくれる市販品もあるのでぜひチェック&お試しあれ！



## 02 こんにゃくのいろいろ

食卓の強い味方！低カロリーでダイエットに効果的な食材としても知られているこんにゃくには、こんにゃく芋が原料の「生芋こんにゃく」と、こんにゃく粉が原料の「製（精）粉こんにゃく」があります。製法が違うほか、生芋こんにゃくの方が水溶性食物繊維のグルコマンナンが若干多く含まれるという違いも。中でも肌のバリア機能を高め、潤いを保つ効果が期待できる、こんにゃく芋から抽出される「こんにゃくセラミド」は、生芋こんにゃくの方がより豊富に含まれているそうです。ところで、しらたきと糸こんにゃくの違いは？実は同じだそうで関東ではしらたき、関西では糸こんにゃくと地方によって呼び方が違うとも言われています。どちらも、こんにゃく芋をすりつぶすか、こんにゃく芋を乾燥させて粉状にしたものを水に溶かし、水酸化カルシウムを加えて固め、穴の空いた筒に入れて熱湯の中へ細長く押し出します。昔は板こんにゃくを糸状に切ったものを糸こんにゃくと言っていたそうですが、今は同じ製法だそうです。

## 03 ティーバッグの紅茶をおいしくいれたい！

寒いときに体も心も温めてくれる紅茶はティーバッグでいれるのが手軽♪インスタントなイメージですが、バッグの中には茶葉が入っている立派なもの。ぜひおいしくいれたいですね。まずは少量のお湯をカップに入れて温め、その間にティーバッグを少し広げて振り、中の茶葉をほぐします。布目の粗いタイプはこのひと手間で微粉が落ちて苦みやえぐみが防げます。カップのお湯を捨てて説明書きの量の熱湯を注ぎ、ティーバッグを振らずに入れます。カップにフタをして蒸らし、2~3分後にフタを開けます。ちなみに、ティーバッグの上の方に見える白い泡はアクだと。そのアクが出ないよう、静かに引き上げて水面のところで軽く振ってしづくを切ります。ちなみに、ガラス製のカップだと茶葉の成分がゆっくり抽出される様子が見え、何とも癒されます♪



## こんにちは



お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 濑戸亨一

## あなたの街の建築屋さんです。

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、リフォームに関する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、よろしくお願ひいたします。

## 快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

### 暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納 ヴィータスパネル

LIXIL



クローゼットタイプ  
施工例



枕棚とパイプが1本の  
一般的なクローゼットが…

その他の収納リフォーム例



押入れタイプ施工例 デスクタイプ施工例 物入れタイプ施工例



管理が楽で出し入れ  
しやすい機能的な  
クローゼットに



◆使いながら収納を進化させられます  
パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられます。



側板に組み込まれたレールに受け部品を引っ掛け、棚板やパイプを設置する方式です。



詳しくは  
LIXILウェブサイトで▶

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いがし答え：①お母さんのバッグ ②女の子の腕 ③男の子のリュック ④お父さんの荷物 ⑤レジの人のリボン

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/>