



健康創造住宅ニュース

1. 足のむくみ解消エクササイズ…第1回… 2011年 2月号

今年は例年に比べて雪が多く、冬らしい冬という印象です。子供は雪を楽しみにしていますが、私は通勤時に大変な思いをしました。寒さが厳しい日も多く、家にこもりがちではないでしょうか？家でじっとしていたり、一日中立ち仕事をする、あるいは、長時間同じ姿勢で過ごし続けることは、足がむくみやすいと言われています。皆様はいかがですか？そんな足のむくみを解消するために、今月は『足のむくみ解消エクササイズ…第1回…』をご紹介します。



ふくらはぎは第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉は、第二の心臓とも呼ばれています。運動などでふくらはぎの筋肉を使うと、筋肉が伸び縮みを繰り返し、心臓から足に流れ込んできた血液を、逆に心臓に向かって押し戻すポンプのような働きをするためです。この動きは乳搾りの動きに似ていることから「ミルクングアクション」とも言われ、心臓よりも下にある足の血液循環を助ける役割を担っています。しかし、立ちっぱなしや座りっぱなしなどで、長時間同じ姿勢で足を動かさないまましていると、このポンプの働きが上手くいかずに、血行が滞って、足がむくんだりだるさを感じたりします。冷え症なども血行を悪くするため、寒い季節は特に足のむくみが気になるかもしれません。上手にふくらはぎの「ポンプ」を動かして、むくみ知らずの足を作りましょう。

ふくらはぎスッキリ！ むくみ解消エクササイズ

仕事中でも簡単にできる運動をご紹介します。基本は座ったまま、足回りを動かすだけですが、動かすポイントや時間を少しだけ意識すると、より効果的に筋肉を伸縮させることができます。今回紹介するエクササイズは、順番に全て行うのがベストですが、思いついた時に、気に入ったものを1つ行うだけでも有効です。まずは気軽な気持ちでエクササイズの習慣をつけましょう。

エクササイズ : つま先の上げ下げ

かかとは地面に固定した状態で、つま先を軽く上に持ち上げるようにします。この時、ふくらはぎの筋肉を意識して伸ばすようにしましょう。3~5秒間ほど保持して、10回程度繰り返します。



エクササイズ : かかとの上げ下げ

今度はつま先を地面から離すことなく、かかとのみを浮かせるようにしてみましょ。この時は、脛の前側と足の甲部分が伸ばされているようなイメージを持ちながら、ゆっくりと行います。3~5秒間保持して10回程繰り返します。



2. センサライトのある暮らし

センサライトは、人が近づくと点灯し、いなくなると消灯する人感センサタイプや、暗くなると点灯して、明るくなると消灯する明暗センサタイプがあります。点け忘れ・消し忘れもなく、快適便利で、省エネ・防犯対策にもなります。コストを検討し、採用したいものです。今回は、センサライトの施工例を紹介します。



3. 3月5日(土)・6日(日)

名古屋市東区にて完成現場見学会を開催します!!

3月5日(土)・6日(日)名古屋市東区にて完成現場見学会を開催します。今回の物件は、「**ダークブラウンの木目柄**」がアクセントの和テイストな外観デザインです。和室を南側に配したLDKプラン、回遊できる家事動線、畳敷きの2Fファミリースペース等、見応え十分です。当日は家具・小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや家具のレイアウト等、実際のこの家での暮らしを体感して下さい!!
「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。

今回物件の外観パース



3 / 5 土 ・ 3 / 6 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

今回は予約制です!

お施主様のこだわり : 家族で集える“つながり空間”が欲しい!

南側の和室(広縁付き)とLDKはひと続きの空間にでき、ご両親様や妹様ご家族みんなで集うことができます。畳敷きの2Fファミリースペース等、つながり空間いっぱいの住まいです。

お施主様のこだわり : 毎日の家事を少しでも楽にしたい!

キッチン ユーティリティ(家事・収納スペース、勝手口付き) 洗面脱衣室 LD キッチン
というように、回遊できる間取りで、効率の良い家事動線を実現しました! 奥様必見です!



工事中の様子

外壁(ベース)

外壁(アクセント)

床材(ハードメイト柄)

建具面材(フレッシュバーチ柄)

中川区見学会に参加希望の方は、電話もしくはメールにてご予約願います。上記の日程でご都合が悪い方で、見学を希望される場合は、ご相談下さい。ご予約をいただいた方に、見学会の案内・地図等をお送りいたします。

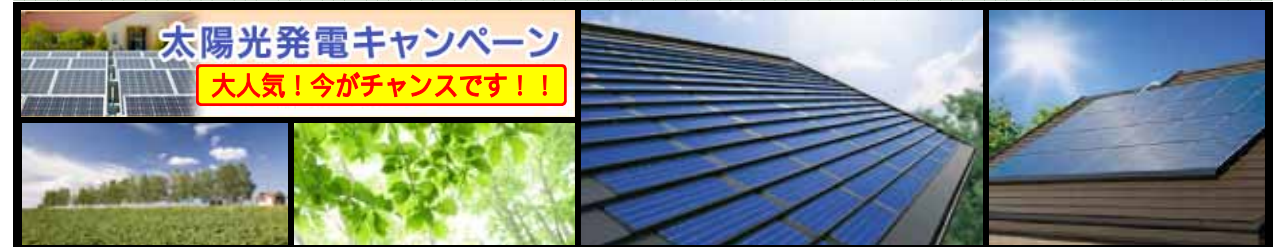
見学会のご予約は

TEL : 052-471-9541

MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント!!

今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えてきました。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



太陽光発電キャンペーン

大人気! 今がチャンスです!!

from IK vol.23 ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーはニュースレターを作成している私“IK”が、日頃感じていることや、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回 vol.23テーマは「**ショック**」です。私は、小学生の頃からずっとサッカーを続けており(今もやっています)、息子も幼稚園のサッカー教室に入部しています。私が強制してやらせている訳ではなく、自らサッカー教室に入部した息子を、親としては大変嬉しく思っていました。ところが、先日、来年度は続けるかどうか聞いたところ、「もう、やめたい…」と言われました。「えっ! 何?? 本当に??」まさかの返事でした。サッカーやっている時も楽しそうにやっていたし、ボールの扱いもそこそこ上達してきたのに、ショックでした……。何度も聞いても、何日か経ってから聞いても、

返事は少しも変わりません。「好きこそものの上手なれ」と言いますので、嫌々やらせるのもどうかと思いますし…。良く考えたら、私も同じようなことを父親に対してしていました。私の父は野球好きで、小学1・2年の頃は、よく野球を一緒にしていましたが、突然サッカーに転向してしまったため、今の私と同様な気持ちだったのかもしれない。まだ幼稚園ですし、今回は、息子の意見を尊重しようと思います。自分が続けてきたことを子供も続けてくれたら嬉しいし、嫌だと言われたら「ショック!!」そう思っているのは、私だけでしょうか?!



今月の社長のひとこと

夜 頭と喉が痛くて一睡も出来ず、熱を測ると39度、この年でついに初インフルエンザにかかってしまいました…。インフルエンザがこんなに苦しいものだとは初めて知りました。今までは、結構運動したりして、菌なんて弾き飛ばしてきたはずなのに年なのかも…。健康が大事だということをイヤほど知らされました。社長:古橋雄治



快適空間 安らぎ生活 しあわせ人生

総合建設業 (愛知県知事許可<般-21>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO ショックハリスを考える会
ショックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市東区中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>