



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2回… 2011年 3月号

東日本大震災の被害がどれほど甚大かということ、日に日に痛感いたします。被災された皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。被災地や被災された方へいろいろ言う人はいますが、被災された方々のことを思うと、私は言葉が出ません…本当の辛さ・悲しみを知らない私が、軽々しく発言することすら失礼のように感じます。このような状況でなんですが、今月号も、先月号に引き続いて、『足のむくみ解消エクササイズ…第2回…』をご紹介します。



ふくらはぎスッキリ!むくみ解消エクササイズ

先月号に引き続いて、今月号はむくみ解消エクササイズ ~ をご紹介いたします。

エクササイズ : 膝を伸ばしてつま先の上げ下げとストレッチ

机の下などのスペースを使い、膝を少し伸ばした状態でつま先を手前に引く、外側に向かって押し出すという足首を動かす動作を交互に行います。固まっていた足首をゆっくりと前後に動かすことで足先で停滞しがちな血流を改善することが期待できます。2~3秒ごとに前後動作を繰り返し、10回程行います。



エクササイズ : 足の指をグー・パー

普段、足の指を意識して動かすことは少ないと思います。靴下をはいたままでOKなので、足指をグー・パーと交互に10回程動かすようにしてみましょう。足先の筋肉まで動かすことで血流を促進させ、むくみ解消につながります。



エクササイズ : 足首をぐるっと回す

足首を右回り・左回りと回してみましょう。動きが悪いと感じる場合は、足首を反対側の膝の上に乗せた状態で、片方の手で足首を固定して、もう片方の手でつま先を持って回してみましょう。右回り・左回りと各3回程行います。



エコノミークラス症候群予防にも効果的!

エコノミークラス症候群とは、長時間同じ姿勢で座り続けると、太股の付け根などの静脈に血の塊である血栓が生じ、着陸後に歩き始めた際、血栓が血流に乗って流れ、肺で詰まる症状のことです。主な原因が血行不良ですが、上記エクササイズを飛行機などで行えば、予防になります。足がむくむ原因は、運動不足など生活習慣の中にもあり、冷え症など体調面の原因もあります。むくみは病気のサインでもあり、一過性ではないむくみがある人は、早めに受診しましょう。



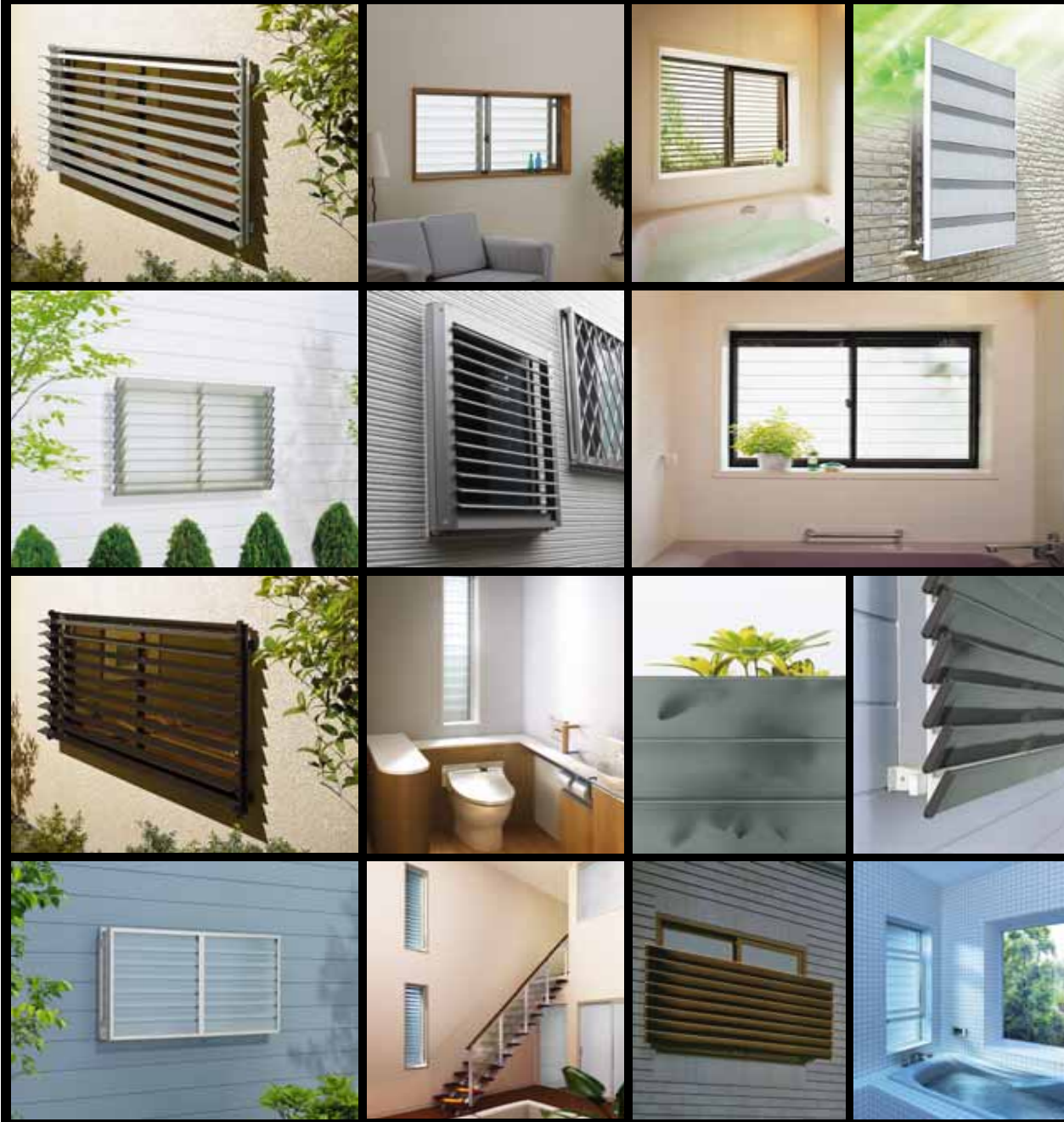
2. シャワールームのある暮らし

シャワールームは、目覚めの後や気分転換などの際に気軽に利用できる、リフレッシュ&リラクゼーション空間です。シャワー派の方はもちろんのこと、2世帯住宅などで、浴室は2つもいらないけど、家族の使用時間を気にせず利用したい場合にも大変便利です。今回は、シャワールームの施工例をご紹介します。



3. 目隠しルーバーのある暮らし

目隠しルーバーは、通風（換気）や採光を確保しつつプライバシー性を高めるアイテムです。住宅地などで隣家との距離が近い場合や、外からの視線を遮りたい場合に大変便利です。ルーバーの角度を変えることができる多機能タイプや、安価なルーバー固定タイプもあり、用途や予算に応じてお選びいただけます。今回は、目隠しルーバーの施工例をご紹介します。



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！！



from IK vol.24 ニューズレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーはニューズ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.24のテーマは「**買い物**」です。私は、衝動買いは別として、何か買い物をする際は、実際に買う時や買った後のことよりも、事前準備（下調べ）の段階の方が楽しいです。購入後 使用しての満足感はもちろんありますがカタログを見たり、店頭で現物を見たりして、どれを購入しようか比較検討する段階の方が、気分も盛り上がります。家具や家電を購入する際は気分も最高潮になり、様々な店をまわってじっくり検討します。買い物にける労力は、惜しみません。最近 盛り上がった買い物は、サッカーシューズとウェアです。社会人では、サッカーはせいぜい週に2日やる程度ですので、

サッカー用品もなかなか消耗せず、今回 久々の買い替えで気分が入りました。近くにスポーツ用品店はあるのですが、サッカーの専門店ではないので、種類も少なく、何店もまわるうちに昔から行っている名古屋のサッカーショップにたどり着きました。お目当ての品も見つかり、フットサル用のシューズやバッグなどを追加で購入し、大幅な予算オーバーとなりましたが、有意義な買い物になりました。買い物は実際に買う時や買った後のことよりも事前準備（下調べ）の段階の方が楽しい！！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

震災にあわれた皆様方には、本当に胸が痛みます。今、私たちに出来る事は、募金などの支援することは当然です。現在進行している住まいづくりにも、震災の影響で材料が入りにくくなっておりませんが、全社一丸となって精一杯の努力をし、お客様にご迷惑をかけない様に取り組んでいます。

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 ックハリスを考える会
ックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市守区中村区塩池町1-17-22

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

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