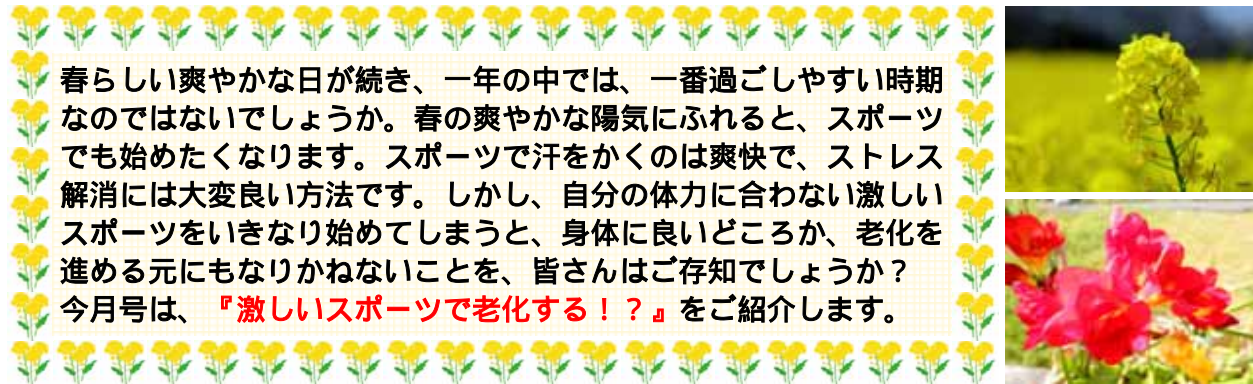




健康創造住宅ニュース

1. 激しいスポーツで老化する!?

2011年 4月号



春らしい爽やかな日が続き、一年の中では、一番過ごしやすい時期なのではないでしょうか。春の爽やかな陽気にふれると、スポーツでも始めたくくなります。スポーツで汗をかくのは爽快で、ストレス解消には大変良い方法です。しかし、自分の体力に合わない激しいスポーツをいきなり始めてしまうと、身体に良いどころか、老化を進める元にもなりかねないことを、皆さんはご存知でしょうか？
今月号は、『激しいスポーツで老化する!?』をご紹介します。

激しいスポーツをすると老化する!?(体が錆びる!?)

みなさんは、毎日体を動かす習慣を持っていますか？特別なスポーツではなくても、ストレッチなど日常生活の延長上で行うエクササイズも立派な運動習慣です。驚くことに、男性20~50歳代、女性20~40歳代で運動習慣がある人は3割以下しかいません。つまり、働き盛り世代ほど、運動をしていない傾向があるのです。

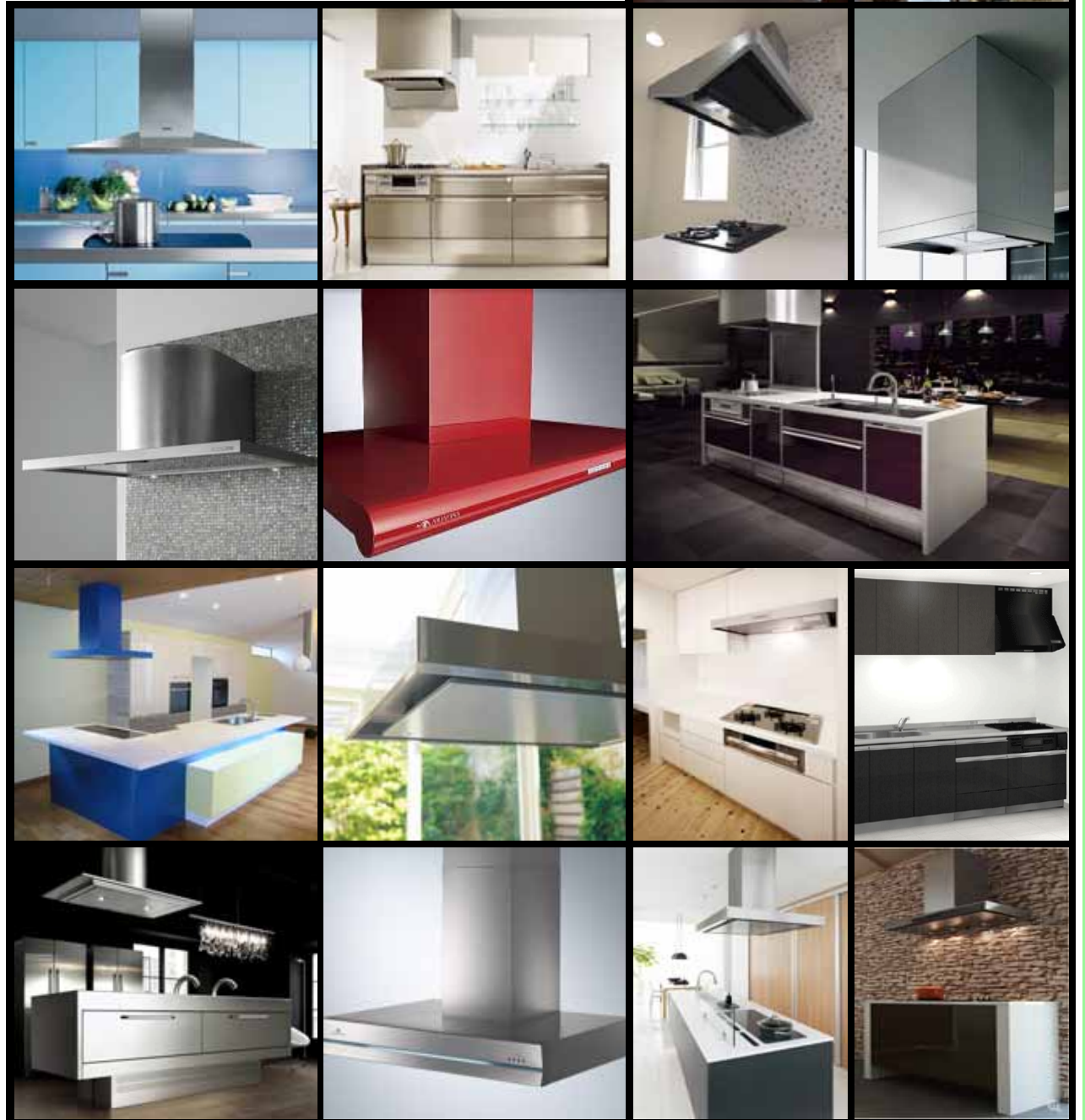
運動習慣は生活習慣病などを防ぐ為にも大切ですが、実はヘトヘトになるまでの運動は逆効果で、寿命を縮める元になることをご存知でしょうか？その理由は、運動中に消費する酸素量にあります。激しい運動をすると、呼吸が荒くなり心臓もドキドキします。これは、筋肉が急に多くの酸素を消費する為起こる現象です。呼吸量や血流量を増やして、筋肉に酸素を送り込み、エネルギーを作り出しているからです。

酸素は、体の各組織を動かす為に必要ですが、実は、活性酸素という体を酸化(錆び)させる物質に簡単になってしまう性質も持っているのです。長い間 鉄釘を放置すると、空気中の酸素と反応して、錆びてしまいます。これと似た現象は、体中の様々な組織でも起こり、老化につながると考えられています。つまり、激しいスポーツをして、体内酸素量が急に増えることは、それだけ活性酸素の発生もアップするということです。急に息が切れるほど激しい運動をすると活性酸素が大暴れして、体中を痛めつける状況を作り易くしてしまうのです。活性酸素は、ガンや脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病を招ききっかけになりますので、生活習慣病予防の為に運動を始めても、激しすぎると逆に生活習慣病になりやすくなるという、ミイラ取りがミイラになるような結果にもなりかねないのです。



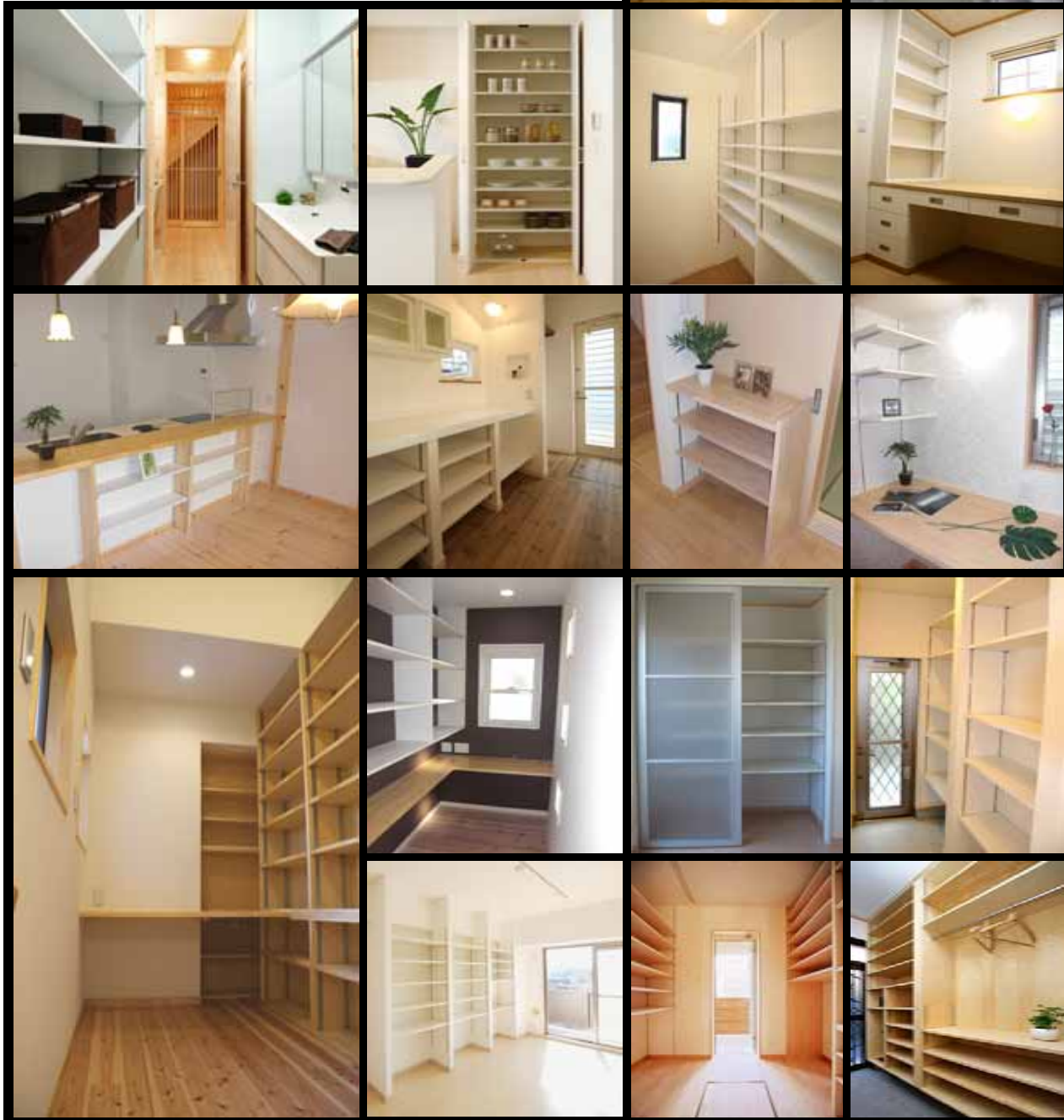
2. レンジフードのある暮らし

レンジフードと言えば、キッチンに付属する排気設備ですが、LDKスタイルの間取りで対面式キッチンが主流になり、キッチンのデザイン性の向上とともに、デザイン性の優れたレンジフードも多くなりました。インテリアを演出する役割も担うようになりました。今回は、レンジフードの施工例をご紹介します。



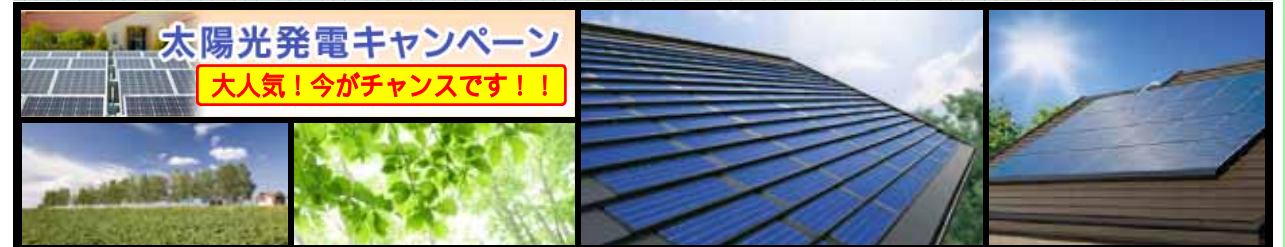
3. 可動棚のある暮らし

可動棚は、収納する物の大きさに合わせて棚の間隔を調整でき、棚の枚数を増やしたり減らしたりもできるとも便利です。使い勝手に合わせて、限られた収納スペースを最大限に活かすことが可能です。ただし、棚1枚あたりの間口寸法が大きい場合など、強度的な限界もある為、固定棚との併用等の検討も必要です。今回は、可動棚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!!!

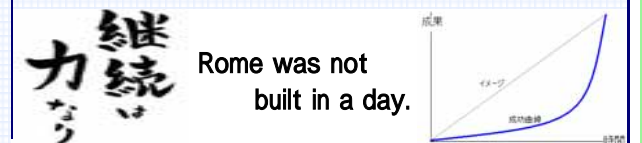
今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、こ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



from IK vol.25 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.25のテーマは「**継続は力なり**」です。私は、仕事やプライベートに関わらず、何事においても、継続することが大変重要だと思います。誰でもご存知の「継続は力なり」を信じていて、また、今まで信じて継続してきたことは何らかの結果を残してきたという自負があります。目標に向かって、何か新しいことを始めた際は、不安もあり、上手くいかないことばかりで、途中で諦めそうになったり、方法を変更したりしがちです。しかし、そこですぐに変更したりするのではなく、当初決めた信念に基づいて継続することこそが結果につながると信じています。もちろん、そのために、事前に

どのように実行していくのかの方法（方針）をじっくり検討するというのが前提にありますが方法が決定さえすれば後は突き進むだけです。今まで継続して後悔したことはありません！！私は、「とにかく続けなさい」と親に言われて育ってきましたが、そのようにしつけてくれた両親には大変感謝していますし、子供にも継続することの重要性を、上手く伝えていきたいと思えます。それには、まず、自分が手本となる必要がある為、今まで以上に意識しています。何事においても、継続することが重要である！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

震災のため、様々な事を自粛している会社が多いこともあって、ホテルやお店やタクシーなどは、お客様がいなくて、大変困っているそうです。私たちが自粛していると、震災が無い地域でも景気が悪くなってしまいますので、今だからこそ、みんなで頑張って、活性化していきましょう。

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)
一般建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

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

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22

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

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