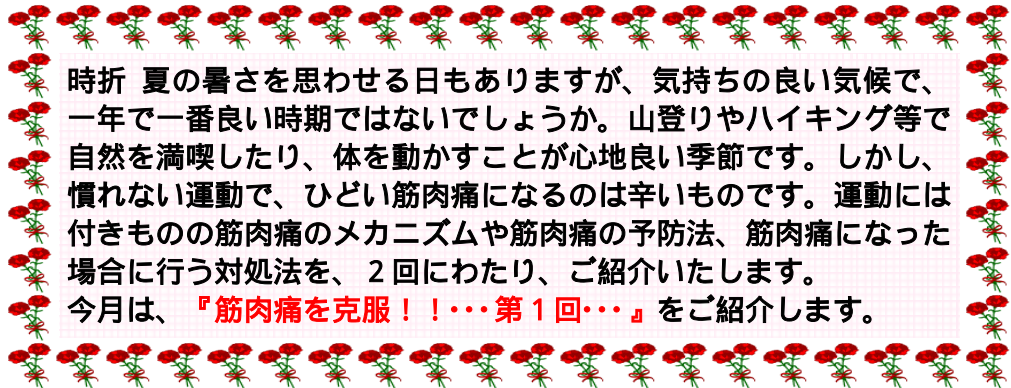




# 健康創造住宅ニュース

## 1. 「筋肉痛」を克服！！…第1回…

2010年 5月号



時折 夏の暑さを思わせる日もありますが、気持ちの良い気候で、一年で一番良い時期ではないでしょうか。山登りやハイキング等で自然を満喫したり、体を動かすことが心地良い季節です。しかし、慣れない運動で、ひどい筋肉痛になるのは辛いものです。運動には付きものの筋肉痛のメカニズムや筋肉痛の予防法、筋肉痛になった場合に行う対処法を、2回にわたり、ご紹介いたします。

今回は、『筋肉痛を克服！！…第1回…』をご紹介します。



### 筋肉痛の原因とメカニズム

以前は体内に溜まった乳酸が筋肉痛の原因と考えられていましたが、乳酸はエネルギー源として体内で再利用できるため、現在では乳酸だけが筋肉痛の原因であるとは考えにくいと言われています。運動を行うと筋肉にはいつも以上に大きな負荷がかかります。曲げ伸ばしを繰り返すことで、筋肉を構成する筋繊維やその周辺組織に細かなキズができるのです。できたキズを修復する過程で、カリウムやヒスタミン等の様々な化学物質が関与し、これらが神経を刺激したり、炎症を引き起こしたりするため、痛みを感じるのです。また、運動の動作によって、筋肉痛になりやすいものと、なりにくいものがあります。腕を曲げて重い物を引き寄せる動作と、腕を伸ばしながら負荷に対抗する動作では、後者の方がより筋肉痛になりやすいのです。例えば、綱引きの場合、引き寄せる側よりも引っ張られまいと踏ん張って腕を伸ばしている側の人たちの方が、筋肉痛になりやすいということです。



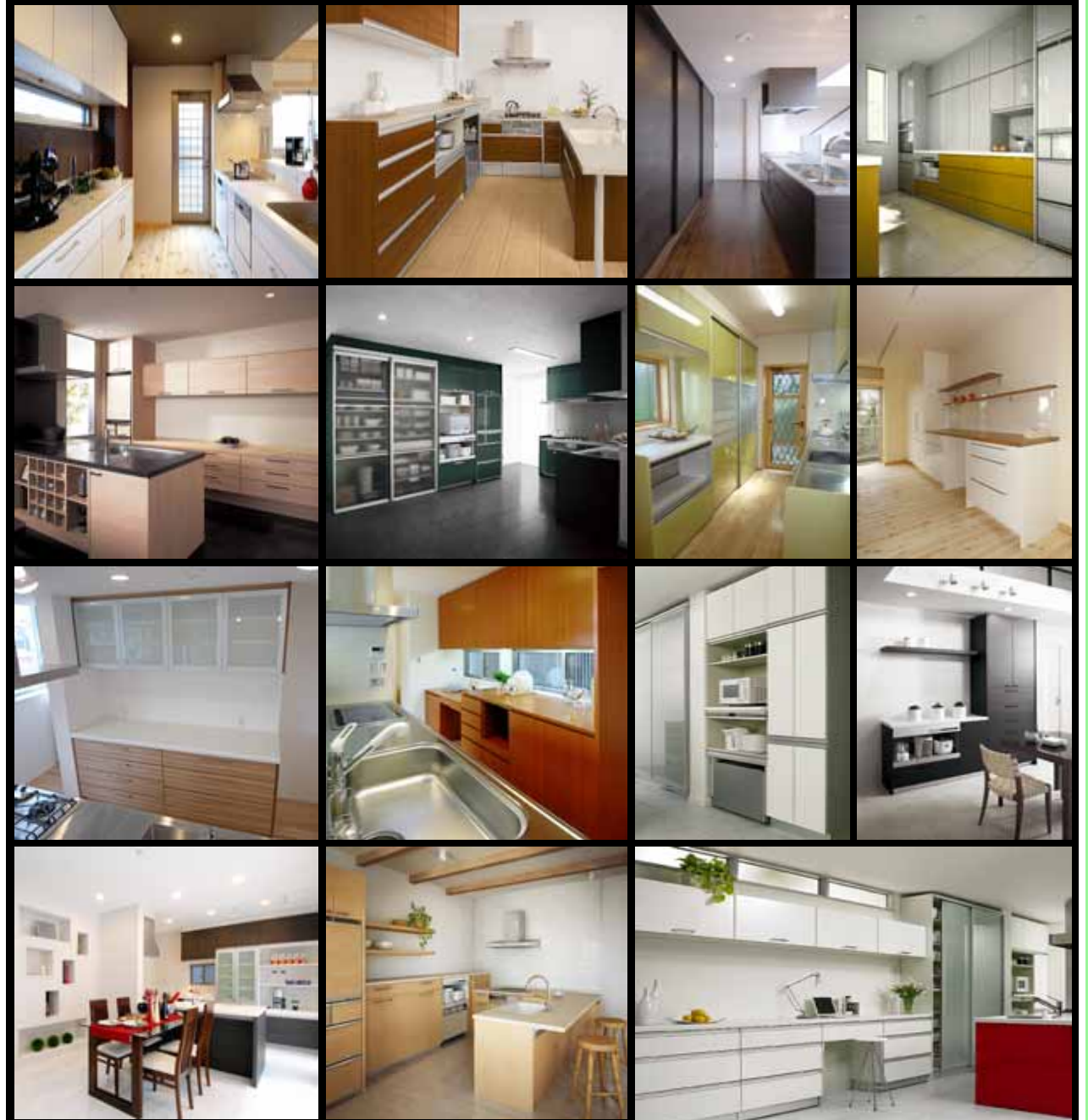
### 運動前には入念に準備をしましょう！

普段 運動をしている人でも、筋肉に大きな負荷をかけると筋肉痛が起こります。運動習慣の無い人がいきなり激しい運動を行うと、筋肉痛ばかりか、筋肉の腱や靭帯等を痛めるリスクが高くなります。ケガを未然に防ぐという観点からも、運動前の準備はしっかり行うようにしましょう。運動前にはウォーキングや軽めのジョギングで体を温め、筋肉の柔軟性を良くする為にストレッチを行います。体の内側から温まるような感じがすれば、準備OKです。天候や気温によってウォーミングアップにかかる時間は変わりますが体を動かして汗ばむ程度を目安に、10分～20分行いましょう。



## 2. キッチンバック収納のある暮らし

キッチンバック収納は、家事の効率などをふまえて、食器類・家電の収納スペースやゴミ箱スペースなど、十分な検討が必要です。キッチンとセットで組み合わせ可能なタイプや、自分の使い勝手に合わせてオーダーメイドで製作する造作家具的なものや、家具屋さんで購入するなど、バリエーションが豊富です。今回は、キッチンバック収納の施工例を紹介します。



### 3. 5月29日(土)・30日(日)

東区にて「日々木」完成現場見学会を開催します！！

5月29日(土)・30日(日) 名古屋市東区で完成見学会を開催いたします。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱の快適さを、この機会にご体感下さい。見学会当日は、家具・小物のコーディネートも行いますので、「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。今回は予約制となっておりますので、見学をご希望の方は、お電話、もしくはメールにて、ご予約をお願いいたします。お手をかけますが、よろしくお願いいたします。



工事の様子

5/29 土 ・ 5/30 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：木に囲まれながら広々とした空間で寛ぎたい！**

床・壁・天井に無垢材を用い、吹抜けを中心とした開放感あふれる住まいが実現しました！！  
外断熱工法のため、開放感あふれる空間でも、夏さわやかで冬あたたかい、快適な住まいです。

自然素材と  
吹抜けが  
心地よい空間  
を実現しました  
夏さわやかで  
冬あたたかい  
外断熱の家が  
実現しました  
平成建設  
古橋雄治



工事の様子

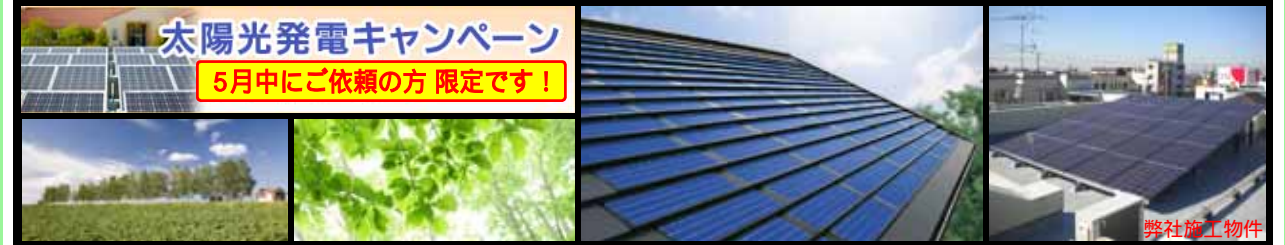
東区見学会に参加を希望の方は、電話もしくはメールにてご予約願います。  
上記日程でご都合が悪い方で、見学を希望される場合は、ご相談下さい。  
ご予約をいただいた方に、見学会の案内・地図等をお送りいたします。

見学会のご予約は

TEL : 052-471-9541  
MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

### 4. 太陽光発電キャンペーン 締め切り間近です！！

好評をいただいております太陽光発電キャンペーンですが、期間締め切り間近(5月中)です！太陽光発電は、政府が推奨しており、売電価格が倍ということもあり、希望する方が大変増えています。平成建設でも、リフォームで施工した物件や新築で施工する物件があり、問い合わせも増えています。平成建設は、環境を皆で守っていくべきだということや、費用的には10年程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こうと考えております。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、メーカー様にもご協力を頂き、**超スペシャル価格でご提供**することにいたしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。期間は、**5月中ご依頼分までです**。メリットの多いこの機会に、ぜひご検討ください！！



太陽光発電キャンペーン

5月中にご依頼の方 限定です！

弊社施工物件

from IK vol.14 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.14 テーマは「無音状態」です。私は、何かに取り組む際に、特に集中して行いたい場合は、必ず無音状態(無音空間)で行います。人によっては、音楽を聞きながらとか、テレビを付けながらの方が良いと聞きますが、私は、音の無い状態が一番集中できて、作業も一番はかどります。本当に集中して取り組んでいる時には、一切言葉を発しませんし、途中で休憩もとらずに、時には食事もとらずに作業に取り組んでいることもあります。とは言っても自分では無意識ですので、作業の終わった後に気付いたり、周りから言われてのことですが、自分でも驚く時(呆れる時)があります。

元々、中途半端に情性でやるのは嫌な性格ですので、やる時は集中して取り組み、中途半端になるぐらいなら、しっかりと休憩をとるなり、気分転換をするなりして、いざ取り組む時には集中できるように、メリハリをつけています。それには、無音状態をいかに生み出すかが重要なのですが、会社ではちょっかいをかけてくるIさんやYさんがいるし、家には2人の子供がいますので、なかなか大変です！！(笑)  
集中して何かに取り組む場合、無音状態が一番集中できて、作業が一番はかどる！！  
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

お客様からクリスピードーナツをいただきみんなで食べました。噂どおり、ミスタードーナツより甘くて柔らかくて、なかなか美味でした。名駅の売り場ではいつも2時間待ちの状態です。何度か並ぶのを断念していたのですが、やはり流行りものは体験する事が大事ですね。

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>