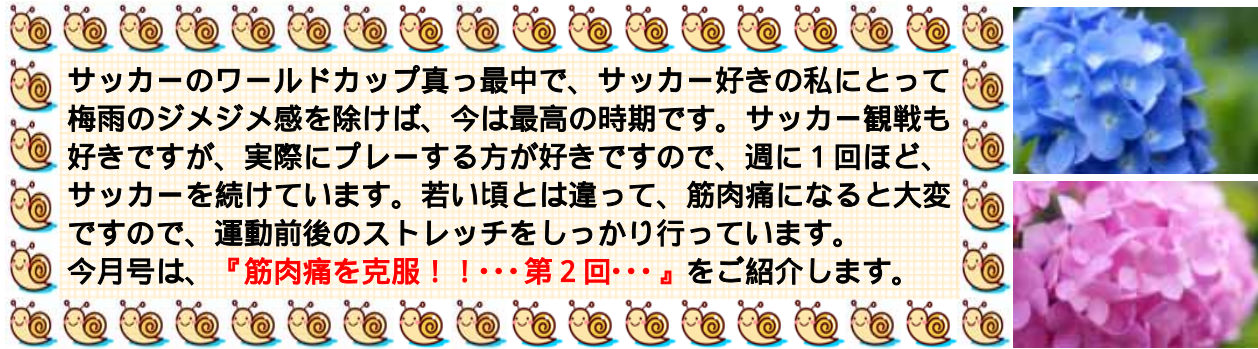




# 健康創造住宅ニュース

## 1. 「筋肉痛」を克服！！…第2回…

2010年 6月号



サッカーのワールドカップ真っ最中で、サッカー好きの私にとって梅雨のジメジメ感を除けば、今は最高の時期です。サッカー観戦も好きですが、実際にプレーの方が好きですので、週に1回ほど、サッカーを続けています。若い頃とは違って、筋肉痛になると大変ですので、運動前後のストレッチをしっかりと行っています。

今月号は、『筋肉痛を克服！！…第2回…』をご紹介します。

### 筋肉痛の対処法・緩和法

運動後には必ずクールダウンを行いましょ。体内の疲労物質を早く取り除くためには、血流を良くすることが大切です。5～10分程度の軽いウォーキングの後、15～30分ほど時間をかけて全身をゆっくりとストレッチします。ただし筋肉を伸ばしてひどい痛みを感じる場合、筋線維にダメージを受けている可能性が高いため、氷で患部を十分に冷やします（アイシング）。気持ち良く伸ばせる状態であれば、そのままストレッチを続けましょ。

#### アイシング（痛みがひどい場合）

アイシングの時間の目安は、冷たさを感じなくなるまで15～20分程度です。氷を使用すると、0度以下には冷えないため、凍傷の心配はありません。アイスノンを使う場合は、タオルなどで巻いて直接皮膚に当てないようにしましょ。

#### ストレッチ（伸ばしてもさほど痛みを感じない場合）

ストレッチの時間は各部位30秒程度です。気持ち良さを感じる強さで行いましょ。帰宅後にお風呂に入る時は、しっかり湯船につかって、体全体の血行を良くしましょ。疲労した部分をストレッチしたり軽くほぐしたりすると、より疲労回復効果が期待できます。痛みがある場合、ストレッチを行ったり、筋肉をほぐしたりすることはやめておきましょ。

### 筋肉痛予防の為の運動習慣と食生活

運動習慣をつけることは、筋肉痛予防につながります。ウォーキングやジョギングなど、楽しく続けられるものが良いでしょう。テレビを見ながらや家事を行いながら、その場で腿上げ運動やつま先立ちをするだけでも効果があります。バランスの良い食生活を心掛けることも筋肉痛予防には必要です。特にビタミンやミネラルをしっかりと摂りましょ。ビタミンB群は代謝を良くし疲労回復に効果的です。ミネラルには体の調子を整える働きがあります。これらの栄養を豊富に含む卵・玄米・肉・レバー・うなぎ・緑黄色野菜・豆類・バナナを意識して食べるようにしましょ。運動と筋肉痛には非常に密接な関係があり、普段からの予防と、運動前の準備、運動後の対応で筋肉痛を軽減できます。自分の体を上手にメンテナンスして、運動をもっと楽しみましょ。



## 2. トイレ・洗面アクセサリのある暮らし

トイレ・洗面には、毎日の生活には欠かせないタオル掛けやペーパーホルダー等のアクセサリ部材が必要です。トイレ本体や洗面化粧台はじっくり検討してもアクセサリ部材は比較的軽視されがちですが、実はインテリアの印象を左右する重要なアイテムです。希望のインテリアイメージに合わせて選びましょ！今回は、トイレ・洗面アクセサリをご紹介します。





### 3. 室内物干しのある暮らし

室内物干しは、雨の日でも洗濯物を干すことができ、大変便利です。室内干しということで急な雨の場合の心配もありません。室内物干しには、通販で見かける折りたたみ式や必要に応じて物干しパーやワイヤーを壁・天井から出入れ可能なタイプがあり、設置場所や使い勝手に合わせて選ぶことが可能です。今回は、室内物干しの施工例をご紹介します。



### 4. 平成建設の3Dパースによるプレゼンテーション：外観編

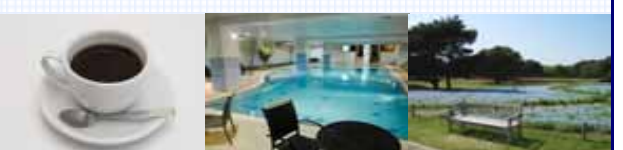
平成建設では3Dパースによるプレゼンテーションを行っています。平面的な図面だけではイメージするのが難しい為、お客様のご要望をお伺いし、それをカタチにした「暮らしのご提案」をさせていただきます。3Dパースを用いることにより、「他のデザイン・色にしておけば良かった・・・」という失敗が無くなり、楽しみながら、安心してお打ち合わせを進めることができます。



from IK vol.15 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.15のテーマは「少しのゆとり」です。私は、何事においても、少しのゆとりを持つことを心がけています。ゆとりと言ってものんびりやりたいとか、楽をしたいというわけではありません。重要な判断をする際に、常に切羽詰まった状態では最良の判断ができないと思いますので、少しのゆとりを持つようにしています。社員の数は多くない為、一人当たりの仕事量はタイトなので、残業等をしつつ、少しずつ仕事を前倒して仕上げていき、時間的な余裕を生み出すようにしています。正確には、ゆとりを持つというより、ゆとりを作り出すと言った方が正しいのかもしれませんが。

待ち合わせの場合も、約束した時間の最低でも10分前には付近に待機するようにしています。この少しのゆとりがあると、今から打ち合わせする内容の確認や心の準備ができ、打ち合わせ漏れや忘れ等も抑えることができます。少しのゆとりは、お客様をはじめとした相手の方への心配り・気遣いにつながり、物事が良い方向へ進んでいくように思います。そんなことからもたっぶりのゆとりは必要ありませんが、ほんの少しのゆとりは、大変重要だと考えます。何事においても、少しのゆとりを持つ！！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

最近「ホームページを見ました。お話を聞きたいのですが？」と事務所に訪ねて来られるお客様が増えました。知らない方がホームページを見て会社に来られる事は減多に無いと思っておりましたが、時代の流れを感じるとともに、今後はもう少しホームページにも力を入れていこうと思いました。

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>