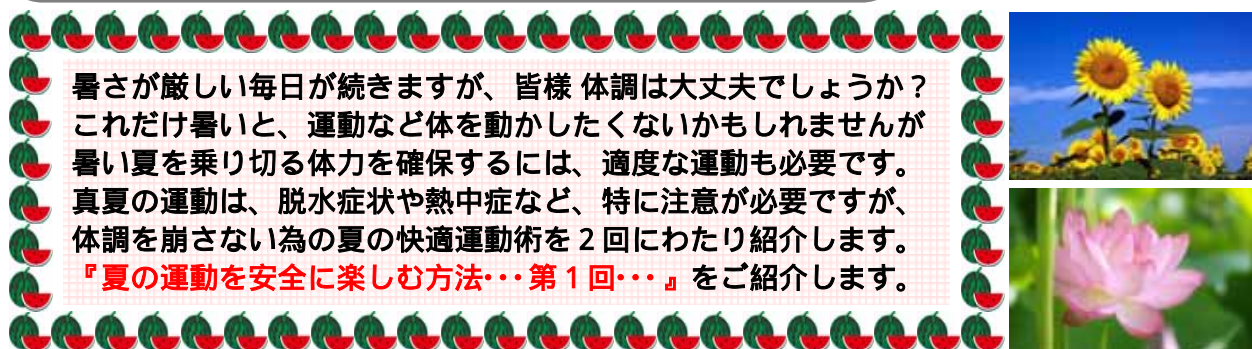




# 健康創造住宅ニュース

## 1.夏の運動を安全に楽しむ方法・・・第1回・・・

2010年 7月号



暑さが厳しい毎日が続きますが、皆様体調は大丈夫でしょうか？  
 これだけ暑いと、運動など体を動かしたくないかもしれませんが  
 暑い夏を乗り切る体力を確保するには、適度な運動も必要です。  
 真夏の運動は、脱水症状や熱中症など、特に注意が必要ですが、  
 体調を崩さない為の夏の快適運動術を2回にわたり紹介します。  
 『夏の運動を安全に楽しむ方法・・・第1回・・・』をご紹介します。

### 運動を始める前にすべきセルフチェック

夏の場合は、運動を始める前に、必ず自分のコンディションをしっかりチェックしましょう！！  
 普段よりもコンディションが良くない場合、屋外ではなく屋内の風通しの良い場所で運動を行う  
 ようにしたり、無理をせずにその日の予定を中止することも大切です。気温の高い中での運動は  
 想像以上に身体に負担をかけますので、事前に下記項目をチェックすると良いでしょう。

昨日の夜あまり眠れなかった（睡眠不足だと感じる）

身体が重く、だるい感じが残る（疲労感がある）

風邪っぽいと感じる、または風邪の治りかけの状態である

食欲があまりない

クーラーの効いた部屋で過ごすことが多い（暑い環境に不慣れ）

～ に該当する場合は、無理をせず、屋内や自宅で出来る簡単な運動から取り組みましょう。

### 紫外線対策と夏のスポーツウェア

紫外線の強いこの時期は、日焼け対策をしっかりと行いましょう。紫外線を浴び続けると、肌が  
 赤くなったり、メラニン色素が沈着して肌が黒くなる傾向がみられます。長期間続くと、しわや  
 しみの原因となり、皮膚がんや白内障を誘発するリスクも高くなります。特に屋外で運動をする  
 場合には注意しましょう。また、目の健康を考えてサングラスを着用することもオススメです。  
 更に暑さ対策としてチェックしたいのが服装・準備品です。季節に合ったものを着用することで  
 体温の急激な上昇を防ぎ、快適に運動を行うことができます。下記項目をチェックしましょう。

帽子は必ずかぶりましょう。

日焼け止めクリームで日焼け対策を。肌を守る効果の指数であるSPFは、30でも十分です。

汗で流れてしまう為、こまめに塗り直すことが必要です。

サングラスで紫外線から目を守りましょう。スポーツ用サングラスは軽くて動きやすいです。

ウェアはメッシュ素材など通気性の良いものがベストです。クール素材のウェアもあります。

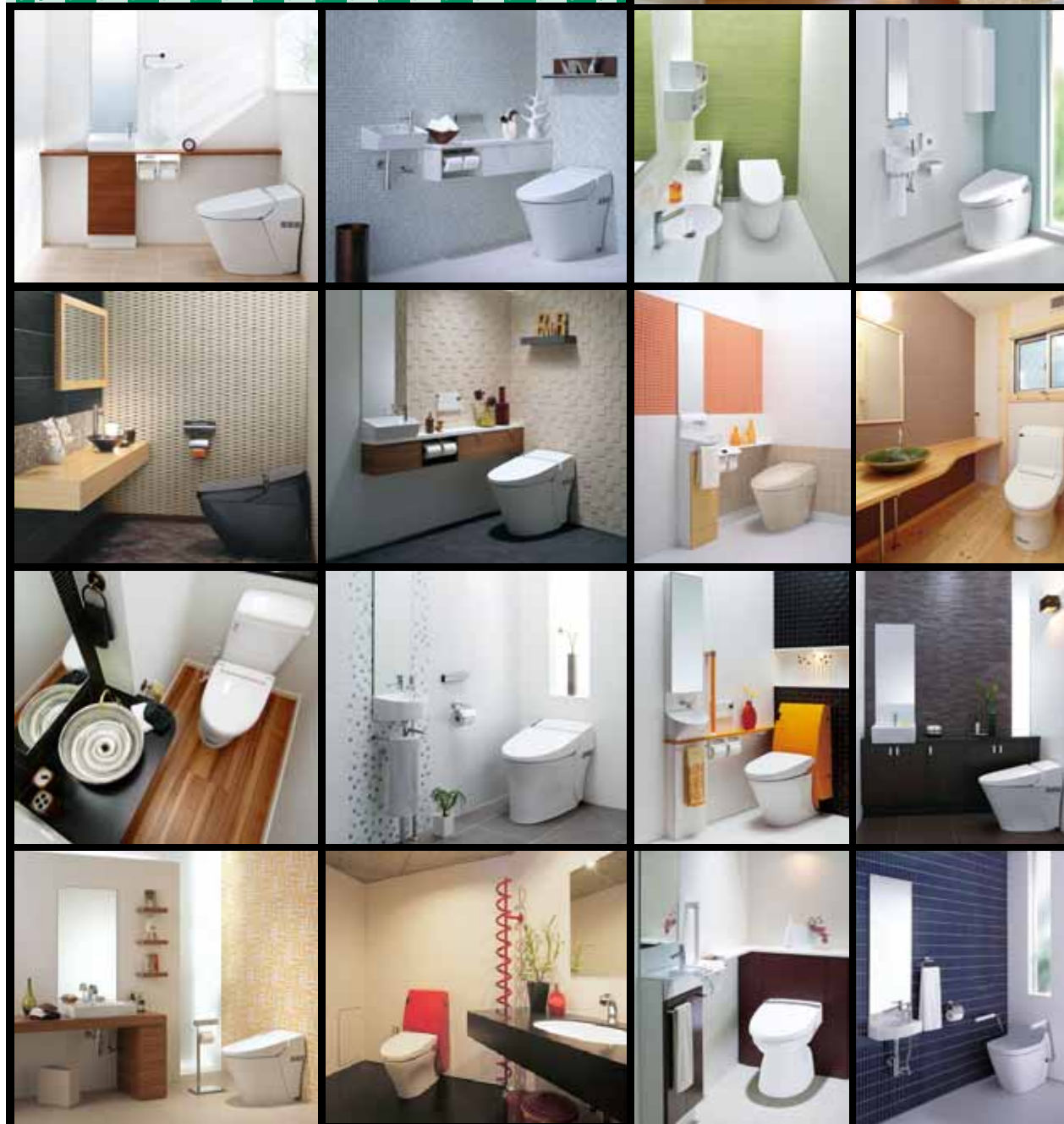
薄手の長袖ウェアは、日焼けによる疲労を軽減します。

汗をふくためのタオルを忘れずに用意しましょう。



## 2. トイレ手洗いのある暮らし

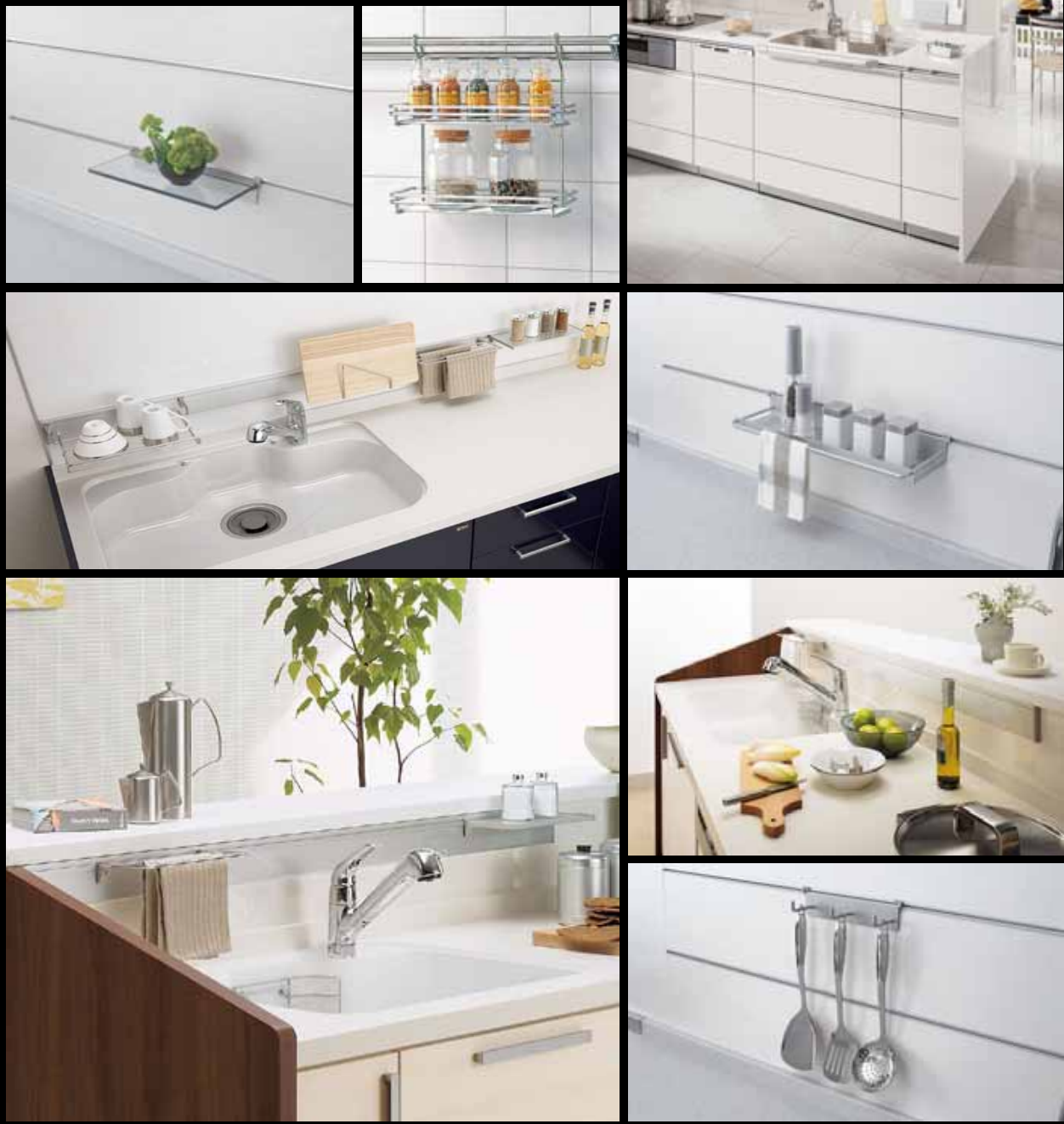
トイレ手洗いは、昔からあるタンク上の手洗いよりも  
 使い勝手が良く、最近は、1Fを中心に採用になる  
 ケースが多いアイテムです。ご来客の際にも大変便利  
 ですし、小物などを飾って、トイレ空間をオシャレに  
 演出できます。紙巻器や収納付きのタイプもあって、  
 使い勝手に合わせた組み合わせが可能です。  
 今回は、トイレ手洗いの施工例をご紹介します。





### 3. キッチン壁掛けシステムのある暮らし

キッチン壁掛けシステムは、キッチン前の壁や腰壁を小物収納として利用するシステムです。メーカーによってはハンギングシステムと呼ぶ場合があります。仕様頻度が高い「まな板や布巾、調味料」などを使いやすい位置へ配置することができるため、便利です。LD側から煩雑に見えないよう、位置は要検討です。今回は、キッチン壁掛けシステムの例を紹介します。



### 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.16 **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.16テーマは「**職業病-2**」です。vol.9でも職業病をテーマとし、「どこへ出掛けてもデザインや色柄・納まりなど、仕事に関するについつい目がいってしまう」と、お伝えしましたが、今回は「**職業病-第2弾**」です。私は、何かを購入する際に、使い勝手や機能はもちろんのこと、デザインや色柄もこだわりを持って選んで購入します。家具・家電など大きな物は当然のこと、日用品などについても同様にこだわって選んでいます。例えば、歯ブラシや歯磨き粉なども、洗面室の中とは言うものの、目に見える物ですので、デザインや色柄を気にして、購入しています。家族の分も同様です。

ハンドソープやティッシュなどは、購入済みのソープディスペンサーやティッシュBOXに入れ替えて使っています。最近では、水性リキッドタイプの電気式蚊取り器本体も、デザイン性の高いものを探しました。子供のおもちゃなど、デザイン的にも置きたくない物もありますが、あと4~5年のことですので我慢しています。こだわってきた甲斐があって、子供のおもちゃ以外はいい感じです。何かを購入する際には、使い勝手や機能はもちろんのこと、デザインや色柄にもこだわりを持って選んで購入する！！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

毎日これだけ暑い日が続くと、皆さん 普段の生活も大変ですね。お客様達はこの暑さでも元気でしょうが、お体を壊さないように気をつけて下さい。辛い夏ですが、太陽光発電を設置している方は、この太陽の光で発電量が多くなっていると喜んでいらっしゃいますよ。



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>