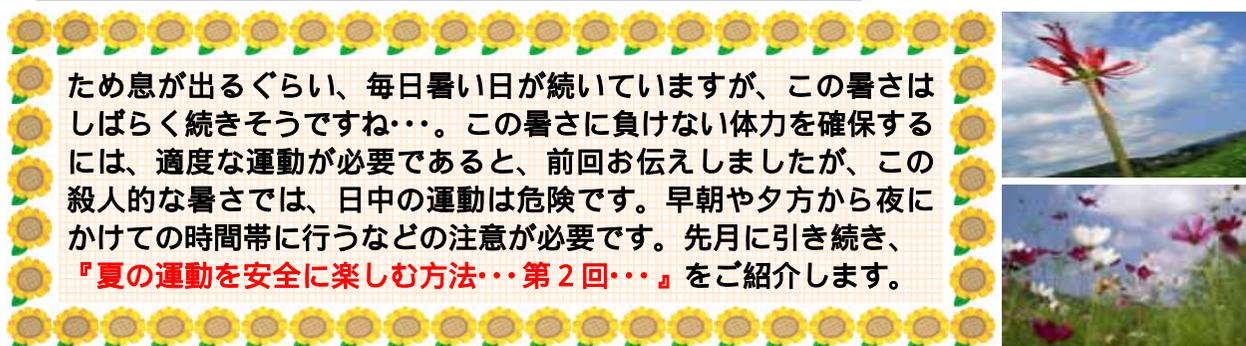




健康創造住宅ニュース

1.夏の運動を安全に楽しむ方法・・・第2回・・・

2010年 8月号



ため息が出るくらい、毎日暑い日が続いていますが、この暑さはしばらく続きそうですね・・・この暑さに負けない体力を確保するには、適度な運動が必要であると、前回お伝えしましたが、この殺人的な暑さでは、日中の運動は危険です。早朝や夕方から夜にかけての時間帯に行くなどの注意が必要です。先月に引き続き、『夏の運動を安全に楽しむ方法・・・第2回・・・』をご紹介します。

喉が渴いたと感じる前に水分をとりましょう！

暑い時期の運動に水分補給は不可欠です。脱水症状を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。水分補給のタイミングとしては、「喉が渴いた」と感じる前に飲むことです。また、運動時には汗をかきますので、水分と一緒に適切に塩分をとるようにしましょう。汗で流れ出た塩分をとらないまま水分のみを補給していると、体の電解質バランスが崩れてしまい、水による中毒症状を起こす可能性があるからです。スポーツドリンクなどには塩分が含まれていますし、最近では夏の運動用に便利な飴（熱中飴や塩飴といったもの）も購入することが可能です。水の代わりにお茶やコーヒーなどを飲む人がいますが、お茶やコーヒーには利尿作用があることから逆に水分不足を助長してしまう危険性がありますので、オススメできません。

足のけいれん予防と対策

夏のスポーツシーンで、足がつっている選手などを見かけたことはありませんか？暑い時期は水分不足や疲労などから、足の筋肉がけいれんして、つってしまうことがあります。足がつつてしまわないようにするには、下記のような予防策を講じておくことも大切です。

運動前のウォームアップをしっかりと行う。

運動中は筋肉を冷やさないようにする。

水分補給はこまめにする。（適度な塩分も忘れずに）

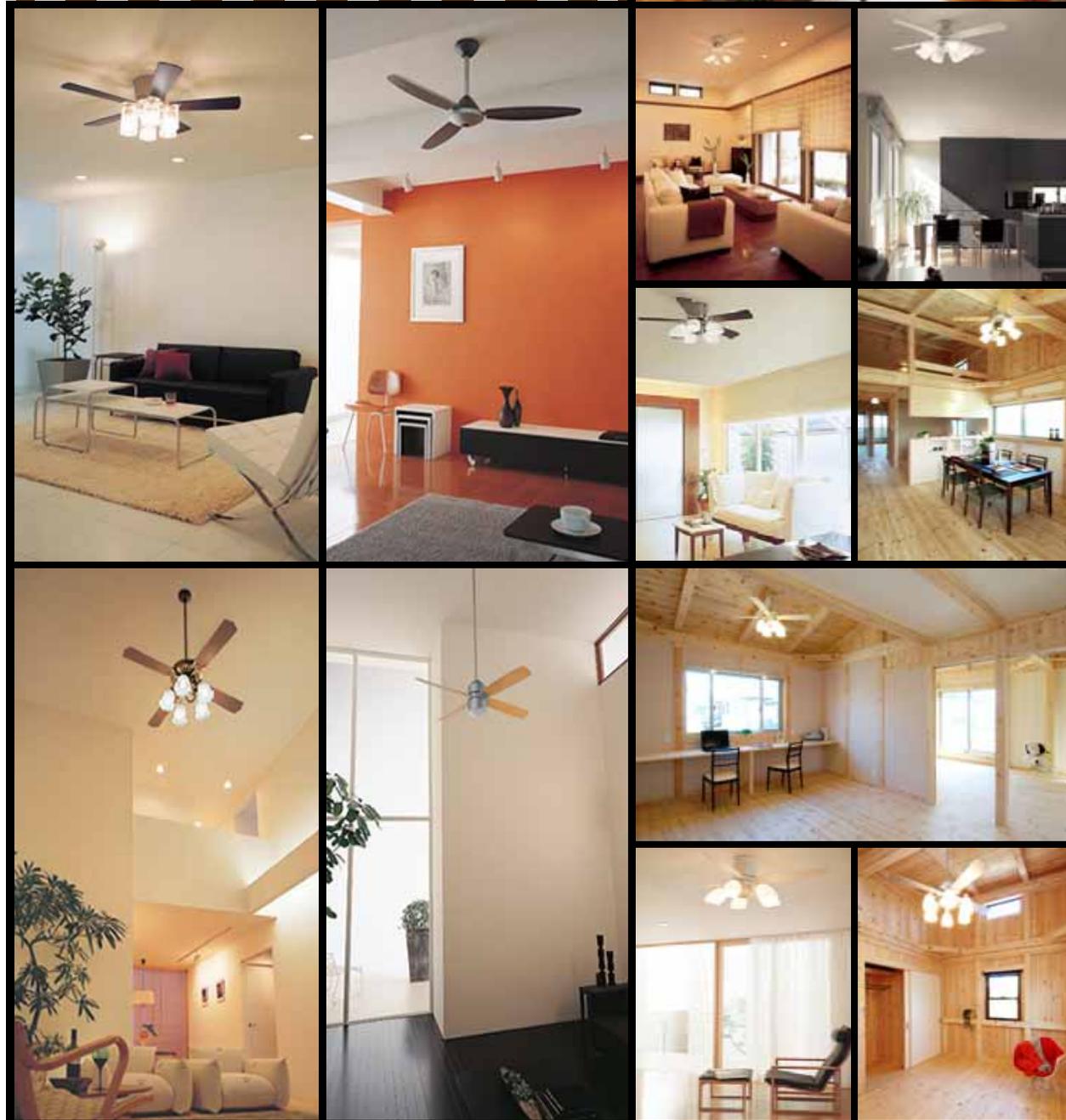
マグネシウムが不足すると筋肉がつりやすいので、マグネシウムを摂取する。

もし足がつってしまった場合、行っている運動を中止し、ゆっくりと足を伸ばしてストレッチをします。急激に伸ばすと痛みが増してしまうため、息を吐きながらゆっくり行うことがポイントです。ストレッチをしても痛みが変わらない場合やひどくなる場合は、筋肉の損傷による肉離れなどの可能性もありますので、早めに医療機関を受診するようにしましょう。暑いからといって身体を動かさずゴロゴロしていると、身体はますます疲労をため込んでしまいます。暑い時期の運動のポイントを理解して、夏バテ予防・運動不足解消にぜひ役立ててみて下さい。



2.シーリングファンのある暮らし

シーリングファンは、室内の空気を循環させ、室内の上下温度差が少ない快適空間をつくり出し、冷暖房の効率もUPさせ、省エネにもつながる優れたものです。暖房の効きにくい吹抜け空間や勾配天井空間、空気の対流が少ない空間には特に効果的です。インテリアを演出するアイテムとしても最適です。今回はシーリングファンの施工例を紹介いたします。



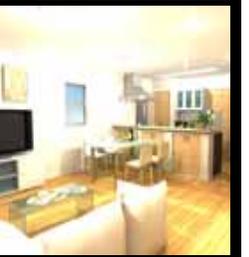
3. インテリアブラインドのある暮らし

インテリアブラインドは、羽根を回転させることで、採光を自由に調節でき、光や風を取り入れつつ視線を遮ることができます。横型のベネシャンブラインドと縦型のパーチカルブラインドとがあり、羽根の素材もアルミ製と木製があります。カラーバリエーションも豊富で、インテリアイメージに合わせて選べます。今回はインテリアブラインドの施工例を紹介します。



4. 平成建設の3Dパースによるプレゼンテーション：内観編

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.17 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.17テーマは「打ち合わせ資料」です。私は、お客様との打ち合わせの資料は、打ち合わせ内容はもちろんですが、基本的には今まで打ち合わせをしてきた内容の流れを把握できるようにしています。新築やリフォームに関わる打ち合わせの期間は、長期に渡ります。打ち合わせの期間に、一度決めた内容が2転3転することもあり、お客様の中には、よくわからなくなって逆戻りしてしまうこともあります。そんな際、初めの提案から修正を加えていき、最終的に決定した流れを把握しておくことで、適切なアドバイスを行うことができ、更には、お客様の家づくりへの想いを少しでも共有して

一緒になって家づくりを行うことができます。全ての打ち合わせ内容を記憶することは難しいですが、いつ、どのような内容の打ち合わせをしたのかは、まとめた資料を見れば把握できるようにしているので、時々見返してチェックをしています。お客様と悩みながら打ち合わせを重ねて完成した住まいは、まるで、自分の家のような達成感・満足感があって、人生で何回も家づくりをしているようで、得な気持ちです。お客様との打ち合わせの資料は、打ち合わせをしてきた内容の流れを把握するようにする！！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

お盆が過ぎても連日まだ暑い日が続いておりますが、テレビでは、日本で一番暑い地方を当てるゲームをしながら、盛り上がっていました。熊谷市では、日本一暑いということ売り物として、町おこしをしているそうです。暑さを楽しむと少しは過ごしやすくなりそうですね。

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 ッグハウスを考える会
ッグハウス対策住宅推進機構

IK 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>