

# 住まいのかわら版

Vol.21  
2022年4月号

＜発行＞  
(株)MESファシリティーズ  
千葉県市原市八幡海岸通1  
TEL.0436-41-1078  
FAX.0436-41-3099

## 骨を健やかにしましょう！

骨に効果的な食事や運動などを取り入れて、元気な毎日を過ごしたいですね。

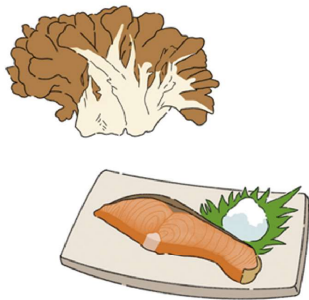


みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「骨を健やかに」です。  
年を重ねると、骨が弱くなり、特に女性は骨粗しょう症のリスクが上がると言われているので、特に意識することが大切です。

### 食事や日光浴で必要な栄養素を取り入れる

必要な栄養素はカルシウムはもちろん、腸でカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨をつくる働きを促すビタミンKなども重要。カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品のほか、小魚やひじき、わかめ、のり、緑黄色野菜にも含まれます。

ビタミンDなら、魚やキノコ類。食事以外に、日光に当たることによって体内で作ることができるので、手足などを出して15〜20分の日光浴をおすすめします。窓越しでは十分な紫外線は届かないため、屋内では効果が期待できません。



ビタミンDは鮭やマイタケなどに豊富に含まれます

ビタミンKは、ホウレン草などの緑黄色野菜、納豆、卵などに含まれています。

### 続けよう！ 運動、家事、ストレッチ

体を動かすこともとても大切で、30分程度の散歩やウォーキングを続けることで、効果が期待できます。ウォーキングのポイントは、  
・胸を張って背筋を伸ばす。

・踏み出すときは、膝と足をしっかりと伸ばす。  
・つま先で地面をしっかりと蹴り、体を前へ進め、着地はかかとから。  
・腕の振りには前より後ろに引くときが大事。肩の力を抜き、肩甲骨が動いていることを意識する。  
また、掃除や普段の家事でも運動効果が期待できます。掃除機をかけるときに歩幅を大きくして腕を大きく振るほかに、洗濯物を干すとき洗濯物を下に置いて、1枚ずつしゃがんで取ることで、スクワットをするような感覚が期待できます。ほかに、床の雑巾がけや窓拭き、お風呂掃除も運動効果が得られるので、おすすめです。

骨に負荷をかけると、骨をつくる細胞の活性化につながるのですが、かかと落としも良いですよ。運動が苦手、という人はぜひやってみてください。



歩幅は広めの70〜80センチが良いそうです

手を椅子などに添え、足は肩幅くらいに広げてまっすぐ立ちます。つま先立ちになり、重心をかけたなかからかかとを床につきます。これを1セットにつき10回、1日3セットがおすすめです。ほかに、仰向けに寝て膝を立てます。片足の膝を伸ばしてゆっくり持ち上げ、5秒ほどキープして元に戻します。これを片足5〜10回繰り返しましょう。



ストレッチは無理のない範囲で行いましょう

### 頭の体操

#### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは次のページをみてね！



今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 一芸家電が人気！

おうち時間を楽しむアイテムとして、人気の「一芸家電」。たとえば、エッグマフィンサンドメーカー。文字通りの調理家電で、生卵とマフィン、チーズなどをセットし、フタを閉じればできあがり。ちょっと贅沢な朝ご飯にも良いですね。好みの材料でアイスやジェラートができるアイスクリームメーカーは、甘さなど味を自分好みにできるのが魅力です。フードドライヤーで、味が凝縮して見た目もカラフルなドライフルーツはいかが？野菜に対応している機種なら、栄養と旨みを凝縮した干し野菜も楽しめます。火を使わないポップコーンメーカーも人気で、本体に豆をセットすれば高温の熱風でポップコーンが完成。子どもと楽しめるし、おうちでの映画鑑賞のお供にもおすすめ。好きを極めた家電で豊かな時間を過ごしてみませんか？



02 洗濯機、お手入れしてますか？

洗濯機はたまに洗わないとカビなどが発生し、ニオイの原因にも。取扱説明書のお手入れ法を参考にすることも良いですね。ここでは、一般的な洗い方をご紹介します。40～50度のお湯を洗濯槽内に溜め、専用の洗濯槽クリーナーか酸素系漂白剤を表示にある量を入れて標準の洗濯コースで洗いのみを。その後、3～4時間ほど放置すると、カビやゴミが浮いてくるので、不織布の排水溝ネットなどですくい取り、排水と脱水を。水を溜める→浮いたゴミをすくい取る、を、ゴミがある程度なくなるまで繰り返しましょう。付属のゴミ受けは水で濡らし、硬く絞ったタオルなどでゴミを取り除きます。洗剤入れはぬるま湯に漬け、スポンジや歯ブラシなどでこびりついた洗剤などを落とします。どちらも乾かしてから装着を。ドラム式洗濯機は、フィルターを外した本体側内部やフタの裏、パッキンの裏にも汚れがたまりがちなので、タオルなどを手に巻き付けて丁寧に拭き取りましょう。

03 温泉宿にあるもの、なぜ？

温泉宿に泊まると、目につくもの、たとえば、客室にあるおまんじゅうなどのお菓子、遊戯場にある卓球台。疑問に思ったことはありませんか？お菓子はおやつとして楽しんでほしいという思いもあるようですが、空腹で温泉に入ると湯あたりをする危険性が。そこで、入浴前に糖分を摂ることで、湯ありの一因となる低血糖を予防する効果が期待できるそうです。入浴前に水分を摂るのも良いのでお茶と一緒にひと息ついてから温泉を楽しむと良いですね。また、卓球はみんなで楽しめる魅力があり、台は限られたスペースでも置くことから、温泉宿での普及が広がったとか。時代の流れでゲーム機がある宿も見られますが、オリンピックや、卓球を題材にした映画やアニメの影響で卓球の楽しさが見直され、卓球台を置く宿が増えているそうです。



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

#おうち時間を幸せに

夏を涼しく、もっとワクワクする窓辺に。

外付日よけスタイルシェード

施工イメージ



インディゴデニム



カムイエロー

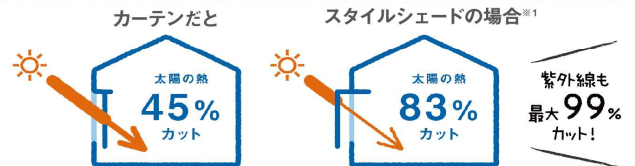


フォレストグリーン

実は、日差しの対策は

“部屋の外側でのカット”が効果的

TOSTEM



太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。

※1 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

使うときも、使わない時もスマート！

窓の上のボックスからサッと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。よしずやすだれと違って、季節ごとに設置したり外したりする手間もありません。



1窓あたり約30分\*のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。1窓あたり約30分\*のスピード施工で、あっという間に取付けが完了します。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。



写真・記事：株式会社LIXIL

間違えがし答え:①女の子の髪ゴムの形 ②CDプレイヤーのコード ③男の子のシャツ ④猫のしっぽの角度 ⑤カーテンの開閉



ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社NHファシリティーズ  
東日本事業部 建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地

TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099

https://www.mesf-refom.com



完成イメージがわかる！お気軽にご相談ください！

