

健康創造住宅ニュース

2007年 4月号

1. ウォーキングをはじめませんか!!

今、身近な健康管理としてウォーキングが注目されています。 ウォーキングには体調をよくする効果や、健康のための要素がたくさ ん詰まっています。習慣とする事で、心肺機能向上・内臓強化・脳ま で強化できます。春はウォーキングをはじめる良い季節です。春とい うスタートの時期に新しい自分をスタートさせましょう!



始める前に・・・

やりすぎに注意!









始める際に多い傾向が、やる気がありすぎ、初日に長時間歩いてしまうことです。初日から歩き過ぎ、体が痛くなり、運動習慣は終了。これでは3日坊主です。まずは自分の適量で続けることが大事です。1日5分でも良いので、少しづつ始めて達成感を味わいましょう。

楽しみを見つける!

ウォーキングが習慣というより義務に感じると億劫になります。そんなときは散歩と考えましょう。今まで知らなかった場所に出かければ、こんな所にこんなものが!という発見があるかもしれません。

準備運動を忘れずに!

普段運動をしていない方が急に運動をはじめたら、体がびっくりしますし、何よりもケガのもとです。運動前にアキレス腱・ふくらはぎ・太ももを伸ばし、全身ストレッチをおすすめします。

どれぐらい歩けばいいの?







1日の摂取カロリーから消費カロリーを引くと約300kカロリーです。この余ったカロリーが肥満につながります。300kカロリーの消費に必要な歩数が1万歩といわれています。運動をしない人が、1万歩あるいて!90分歩いて!と言われてもつらいと思います。まずは10~20分からはじめて、徐々に伸ばしていくのが良いと思います。義務に思うと億劫になります。意識を変えて楽しく歩けるようにしたいものです。少し遠いスーパーに行く等、工夫してみて下さい。



ウォーキングの効果とは?

内臓の強化









ウォーキングは軽い運動です。心臓・肺に負担をかけずに心肺機能を高められます。有酸 素運動を行うことで心臓・肺を働かせ、新鮮な血液を全身に送ることができます。

骨の強化

骨の強化にはカルシウムが必要ですが、カルシウムの摂取だけでは強化されません。カルシウムを効果的に利用するには、骨に与える適度な刺激が必要なのです。骨に刺激を与えれば、その刺激に耐えられるように骨を強化する変化が発生します。また、骨強化の重要な要素が、日光に当たることです。日光に当たると体内にはビタミンDがつくられ、カルシウムの吸収を助ける働きをするので、刺激を与えた骨にさらに良い効果を与えてくれます。



肥満の解消



ウォーキングは有酸素運動ですので、脂肪燃焼の効果もあります。血液中の脂肪は、有酸素運動をすることで燃焼されます。燃焼される脂肪は血中脂肪が先で、その後から体に溜まった脂肪が燃焼されます。有酸素運動を続けると、脂肪が燃焼され続けます。また、ウォーキングを続けると筋肉も付いてきて、基礎代謝量 (何もしない状態の消費カロリー) も増えますので、脂肪燃焼の助けにもなります。

美肌・美脚の効果

ウォーキングを続けると新陳代謝も活発になり若々しい肌を保てます。さらに血液循環 もよくなり、皮脂が分泌されてお肌も潤います。内臓機能の正常化作用もあり、美肌効果が あります。また、足も引締められていきます。

脳を鍛える効果

ウォーキングは有酸素運動ですので、脳に新鮮な酸素を取り入れられます。血液量も増加し脳を活発にしてくれます。中高年の認知症予防にも効果がありますので、若い人からお年寄りまで自分のできる範囲で脳を活性化し、生き生きした生活を送りましょう



このように、ウォーキングにはさまざまな効果が期待できます。日常ストレスからの不調も 改善されます。大切なことは、1日に歩く距離ではなく継続することです。続けることが不安 な方は、ご家族や友人と始めてみてはいかがですか。最近は、ウォーキングイベントも各地 で開催されていますので、参加するのも1つの方法です。やってみようかな?と思った方は、 思い切ってウォーキングライフをスタートさせましょう!

2.ニッチのある暮らし







ニッチというものをご存知ですか?ニッチとは、 壁の厚みを生かして一部に窪みをつくり、この壁 面の窪みを利用した飾り棚のことです。ニッチに は観葉植物を置いたり、小物や絵を飾ったり、イ ンテリアのアクセントにもなりますし、マイホー ムをオシャレに演出できます。最近の住宅には非 常に多く取り入れられています。今回は、そんな ニッチのご採用例をいくつかご紹介いたします。



廊下・階段



玄関ホール



廊下・階段の壁面も視線が行きやすい部分です。趣味のコレクションを飾ったり、照明を効果的に使えば、わが家のミニギャラリーに早変わりです!

玄関ホールは人を招き、部屋へ誘導するための 大切な空間であり、ニッチの効果を生かす最適 な空間です。わが家自慢の玄関ホールで、お客 様を迎えましょう!





リビング・ダイニング



L D は家族がくつろぐ場所、お客様を招く場所 として、住まいの中でも最も多く滞在する空間 です。わが家自慢のディスプレイやインテリア のセンスアップに効果的です!



トイレ・洗面空間は、いまやリラクゼーションの機能も必要とされてきています。ニッチに花や観葉植物・小物を飾って、ほっと安らげる癒しのレストルームに!





3. 完成見学会に多数のご来場ありがとうございました!!

瀬戸市幡野町の完成見学会にご来場くださいました皆様、誠にありがとうございました。今回の建物は、『木と共に暮らす』をテーマに、無垢の床材や漆喰などの自然素材をふんだんに用いて、夏涼しくて冬あたたかい外断熱工法で建築させていただきました。皆様より、"無垢の床材は足触りが大変あたたかい""家の中が明るく開放的"

"ニッチがあると色々飾れてオシャレ"など、たくさんのご意見をし



ただきました。家具や小物のディスプレイも 行ったので、実際に生活する部屋の広さや雰 囲気を体感していただけたのではないでしょ うか。今後も、これらのご意見を参考にして お客様にとってのオンリーワンの家づくり で、満足度100%を目指してまいります。





チェックしてFAXしてね

5月中旬に大治町にて構造見学会を開催します。 建築中の構造や断熱方法などを見られる良い機会ですので、 お気軽にご参加ください。詳細は、別途ご案内いたします。

平成建設ホームペーシを開設しました!!

ホームペーシアドレス http://www.heiseikensetsu.com 社長のブログ http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

(<u>2</u>)	健康住宅についてお話が聞きたい方	→ □ TELして下さい □ 訪問して下さい	
(=3)	今後このニュースレターが不要な方	→	

大治町 構造現場見学会(5月中旬) - 見学会に参加したい 詳しい案内図を送ってほしい

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや、
喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイス★
をしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームな
ども行なっています。気軽に問い合わせて下さい。
本当に健康に良い家を造るために私達も本部と
もども頑張りますのでよろしくね。

シックハウス·健康創造住宅相談室 平成建設まで TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

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<級-16>第36225号) 一級建築士事務所(愛知県知事登録(い)第9808号) こだわりの健康住宅 NPO シックハウスを考える名

▓ 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