健康創造住宅ニュース

あっという間に5月に入りました！暖かい気候で運動日和です！ 2017年 5月号

　みなさん、こんにちは！ GWはお出かけされましたか？よい天気が続き暑くもなく寒くもなく、丁度よい気温で外に出たくなる季節ですね。しかし社会人になると運動しなくちゃとは思っていても、忙しかったり面倒になってしまったりとなかなか続かない人もいるのではないでしょうか。
わたしもその一人です。でも、そんな運動不足が私たちに大きな悪い影響を与えてしまうこともあります。どんな影響があるのかまとめましたので、参考になればと思います。

文・まどか

◆運動しないと、こうなります！運動不足がもたらす悪影響とは

「運動しなくちゃいけない」と思っていても、なかなか出来ないことありますよね。大人になればなるほど暮らしの中で運動不足を実感している人は少なくないと思います。「ただでさえ、仕事で疲れているのに運動なんて」という気持ちもあるかと思います。では、運動していない人はどうなるのでしょう？運動不足がもたらす影響は次のようになります。

①肥満の原因になる

運動はカロリーの消費に効果的なのはみなさんご存知ですよね。体脂肪の燃焼にはかかせません。自分は太らない体質だから大丈夫！なんて思う方もやはり年齢を重ねるごとに変化していく場合もありますので要注意です。
現在、成人は体重による肥満診断としてBMIが用いられています。BMIが18.5未満なら低体重
１８．５以上２５．０未満なら普通体重
２５．０以上３０．０未満なら肥満１度
３０．０以上３５．０未満なら肥満２度
３５．０以上４０．０未満なら肥満３度
４０．０以上　　肥満４度　となります。

BMI計算方法
体重÷（身長× 身長)=BMI
例：身長160.5cm、体重55kg
55÷(1.60× 1.60)=21.4843
なのでBMIは21.5となります。

②生活習慣病にかかりやすくなる

生活習慣病とは「脂質異常症」「高血圧」「糖尿病」「肥満」が代表的です。
現在若い人が生活習慣病にかかる人が増えているようです。食べ過ぎや飲み過ぎ、不規則な生活のリズムなどの乱れ、喫煙などが深く関係していると言われています。運動不足もそのひとつです。生まれつき生活習慣病になりやすい遺伝子を多く持っている人は、それほど悪い生活習慣をもっていなくても発症する可能性があるそうです。逆にその遺伝子をあまりもっていなくても、悪い生活習慣が重なると発症すると考えられています。
放っておけば、目に見えぬまま進行し、心筋梗塞・心筋症・脳梗塞・下肢の壊死・突然死などが起こり、取り返しのつかないことになりかねません。

③疲れやストレスを感じやすくなる

人間の体には「FF(ファティーグ・ファクター)」という疲労因子があり蓄積されると細胞死を促進して、免疫力の低下や生活習慣病の原因になります。「FF」とは、**タンパク質の一種で肉体的な疲労、精神的な疲労の両方でFFが増加する**ことがわかっています。FFの発生する仕組みとは、運動などによって大量に酸素を取り込むことで体内に活性酸素が増えます。活性酸素が増えることで細胞が酸化するときにFFが発生します。FFが「疲労」の信号を脳に送り、筋肉の働きが低下します。

活性酸素はDNAをも傷つけてしまう恐ろしい存在です。しかし、生物の体はうまくできていてFFが発生した際には、同時に疲労を回復するための「FR(ファティーグ・リカバー・ファクター)」という**疲労回復因子**も発生します。**FRはFFによって傷ついた細胞を治し、疲労を回復してくれるもの**です。これによって疲労が溜まっていても休めば元気になることができます。つまり、慢性的な疲労を抱えている人はFRが少ないために、FFの影響を強く受けやすいそうです。疲れにくい体質にするにはFRをうまく増やしてあげないといけません。FFとFRは同時発生となりますので、FFが出てくるようなある程度の負荷があったほうがFRは発生しやすいので、「疲れているから運動しない」のではなく、「運動することで疲れをとる」ようにした方がいいということだそうです。
とはいえ、あまり激しい運動もいけないのでウォーキングやスロージョギングなど無理なく続けられそうなものがお勧めです♪

④気持ちが不安定になり仕事、勉強の効率を下げる

運動は脳の働きにも影響を与えます。座りっぱなしや立ち仕事など、動かない状態が続くと筋肉が固まってしまい、血行が悪くなります。仕事の緊張状態では脳がつかれるためストレスがどんどん溜まり、放っておくと効率は下がる一方になるそうです。軽い運動をするだけでも、脳の働きが活性化され、記憶力や判断力、集中力などが向上するそうです。

⑤体臭・加齢臭の原因になる。

日ごろから運動で汗をかいている人は、汗腺の導管部で汗の原料となる血漿の成分が再吸収されるため、水に近くサラサラした感じの「いい汗」をかきます。
ですが、運動をしていないと、体に老廃物が溜まり汗臭さを強くしてしまうんだそうです。
運動不足になると、ちょっと動いただけでも汗をかきやすくなりますが、このようなときの汗もアルカリ性が強く雑菌が繁殖しやすい悪い汗なんです。

◆運動のメリットは、生活習慣病の予防、アンチエイジング効果、肥満解消のダイエット効果、ストレス解消効果、疲労回復効果などとってもたくさんあります。運動を始めようとするとついつい頑張ってしまったり「運動しなきゃ」という思いがあってそれがストレスになり逆に良くありません。楽な運動でもいいので、**「定期的に長く無理なく続けること」**です。楽しみながら長く続けていきましょう！

■ 今月の社長のひとこと

GWに東京の靖国神社の遊就館に行きました。特攻隊の若者の手紙や遺品を見学していると、平和のありがたさや北朝鮮問題などについて改めて考える機会になりました。今の時代に生きているお客様に住まいを通してご家族の幸せのお手伝いをすることは、素晴らしい仕事だという事を実感しました。

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-26>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 耐震住宅普及協会
感動の住まいづくり研究会
平成建設一級建築士事務所
〒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

モデルハウスのここがすごい!! No.11

久々となりましたが、今回は家族みんなが必ず使う「バスルーム」をご紹介したいと思います。
イシンホームの最新標準設備として、バスライフの情熱が生んだ３大発想！
ノーリツの「OWRe(オウレ)」を採用しました。【O･･･おそうじラクラク、W･･･ウォールデザイン、Re･･･リラックス】まず最初に「おそうじ」についてご紹介します。

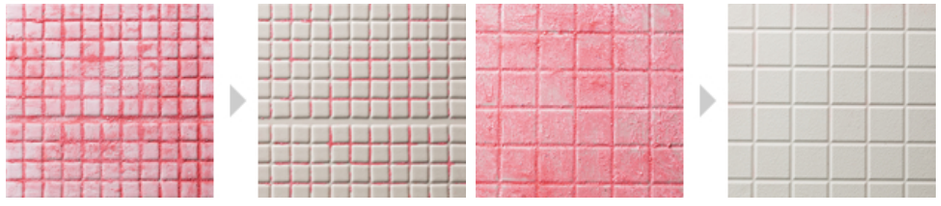
◆おそうじラクラク？６つのクリーン仕様を標準搭載

1、おそうじ浴槽・・・リモコンのスイッチを押すだけで、浴槽内のすみずみまでお湯と洗剤を届かせるしっかり洗浄機能を搭載しています。気になる湯垢を抑えていつも清潔に保ちます。入浴直後の洗浄がお勧めです。
１回の洗浄で約１９円なので毎日お掃除しても安心です♪

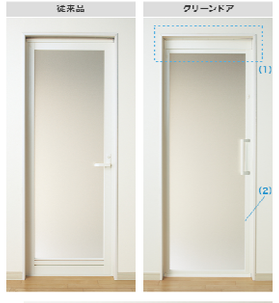
2、クリーンミラー・・・清掃性がアップして視界良好になりました。特殊加工で曇りにくく湯気がついても薄い水膜になり、乱反射が少なくキレイに見えるクリーンミラー仕様です。界面に水が浸透しやすく、汚れも落ちやすいのでお手入れも簡単です。

3、クリーン床・・・床面に大きな水たまりが残りにくい微細な凸凹パターンによって水捌けがよく、汚れが付きにくい新形状になっています。汚れが溜まりやすい溝部分をなめらかな形状にしました。スポンジが入りやすく、汚れのふき取りやすさもアップし、足裏にしっかり密着することで滑りにくさも実現させました。

従来品 さらにふき取りが必要



クリーン床 すっきりキレイに



4、クリーン壁・・・壁の表面には１枚１枚丹念にアクリルでコーティングを施し、表面硬度と清掃性を高めました。すり傷にも強く、キレイな状態が長持ちします♪

5、クリーンドア・・・従来は下枠にあった換気口を上枠に設置し、ガラリからの風が直接当たらないので、洗い場でも快適に過ごせます。また、カビが発生しやすいパッキンを無くしたので汚れにくく、お手入れの手間が省けます。換気口を上枠に設置することで、お手入れしやすいだけでなく見た目もスマートになります！

◎上部換気ガラリ
浴室内の換気扇を運転した場合のみ、フラップが開く構造です。
ミスト入浴中は閉じた状態なので脱衣所に湿気を漏らしません。

◎パッキンレス
カビが発生しやすく、汚れが落ちにくかったパッキンをなくしました！
見た目もスッキリ！

6、クリーン排水口・・・洗い場で使用した湯水の流れを活かして、排水目皿中央の捕集部に髪の毛やゴミがしっかり溜まる形状になっていて、排水口ののお掃除は大型の取っ手を持ってひっくり返すだけでOKです！
汚れにくいシリコン素材を採用し、ヘアキャッチャーのお手入れも簡単です★

４月２９日(土)・４月３０日(日) モデルハウスイベントにお越しいただき
本当にありがとうございました！！

先日は、清須市モデルハウスにて開催したイベントに大勢ご来場いただきまして、**本当にありがとうございました。**たくさんの方々にご来場していただき社員一同感謝しております。
「謎解きお宝探し」はモデルハウスを見学していただきながら謎を解き明かしていくもので、お子さん、お父さんお母さんにも家族で楽しんでいただけたようでとても嬉しかったです。
ポップコーンのプレゼントや、わなげチャレンジ、ガラポンチャレンジも大変盛り上がりました！
1日目の午後は少し嵐のような天候になってしまったものの、すぐ過ぎ去り2日目にはとても良いお天気に恵まれたので本当によかったです✿これからも定期的にモデルハウスでのイベントを開催していきますので、今回のイベントに参加できなかった方や、お家についてゆっくりお話ししたい方は**清須市のモデルハウスが常時営業**(水曜日定休)しております。
ぜひ、お気軽にお越しください♪　スタッフ一同、お待ちしております！

ありがとうございました