

住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島
 福島市西中央5丁目2-3
 TEL.024-533-1251

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。



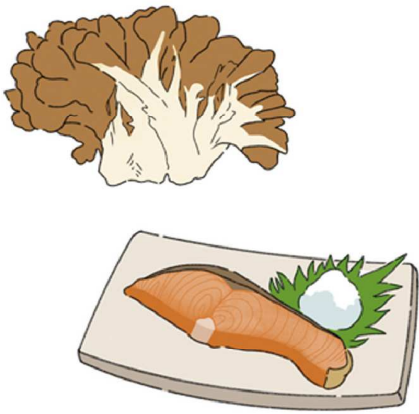
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「骨を健やかに」です。

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り出すことができるので、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

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には、胸を張って背筋を伸ばす。

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。

・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。

・腕の振りは前より後ろに引くときに大事。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、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。ほかにも、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、おすすめですよ。

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、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。



70〜80センチ

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、重心をかけるなが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。

骨といえば股関節をやわらかくすることもとても大切。股関節が硬いとケガなどのリスクが高まります。簡単なストレッチとしては、仰向けに寝て、片足の膝を胸へ引き寄せ、膝で円を描くように回します。ほかに、仰向けで寝て片足の膝を90度曲げます。膝の内側付近に手を添え、そのままゆっくり側面の床に倒します。そのとき、足を伸ばした側の腰が浮きすぎると十分に伸ばせない、足を伸ばした側の手で鼠径部付近を押さえます。



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！



答えは左をみてね！

なんとなく不調を感じる!?

住まいの快適レポート

生活リズムを見直して日々健やかに!

どうもやる気が起こらない。目覚めが悪いなど体の不調を感じたら、生活リズムが乱れている可能性も。自身の生活習慣を見直して、心身共に健康的に!

あなたの生活リズム、気づかぬうちに乱れてませんか?

朝目覚めて、昼は活動し、夜は眠る。1日24時間、季節の移ろいを通して人間の体は自然と体温の変化に順応したり、ホルモンの分泌や脳の働きを調整して健やかな暮らしを送っています。病気ではないのに、どこか不調を感じたら、それは生活・生体リズムが乱れているサイン。その原因を引き起こすと考えられる以下の項目をチェックして、生活習慣を見直してみましょう!

- 朝食を摂らない。朝・昼・晩の食事時間が不規則。
- 栄養バランスを意識せず、好物優先のメニューが多い。
- 毎晩、深酒をしてしまう。 湯船に浸からず、シャワーがほとんど。
- 休日に寝だめをする。 運動習慣がない。



心身を
健やかに

生活リズムを整える、ノウハウをアドバイス!

起床したら、朝日を浴びる

体内時計の正しいサイクルを促すように、朝起きたらまずはカーテンを開けて、朝日を全身に浴びましょう。

良質な睡眠に向けての3メソッド

●毎日同じ時間にベッドに入る。
睡眠のリズムを整えるのに重要。最初は寝られなくても徐々に睡眠モードに移行していきます。

●必ず、湯船に浸かる。
眠る前の入浴は良質な睡眠へと導きます。ただし、交感神経が刺激されるので、寝る2時間前くらいに入浴するように。

●寝室にスマホを持ち込まない。
スマホから放出されるブルーライトは眠りのリズムを整えるホルモンの分泌量を抑える傾向が。良質な睡眠を取るためにも、スマホ依存を断ち切りましょう。



基本の食事は、一汁三菜の和食に

栄養バランスのいい食事は健康の要。理想は一汁三菜ですが、無理をせず、まずは朝食から実践を。

1日30分のウォーキング

1日30分の散歩を心がけましょう。たとえば外出時には、ひと駅先まで歩いて電車に乗車する。近所のスーパーは避けて、隣町で買い物をするなど、運動という意識を持たずに、日常生活のスタイルとして取り組みましょう。



オススメ商品
プラスG

「敷地全体を住まい」と考え、庭を”間取る”プラスGで心地よく豊かな暮らしを♪

プラスGの基本アイテムを組み合わせ、住まいや暮らしのお悩み事を解決しませんか。一人ひとりの住まいに合わせたご提案が可能です。

こんな時に
おすすめ♪

お悩み：
外から敷地内が丸見え……

↓
プラスGで解決：
おしゃれな目隠しで外からの視線をカットできます。
しかも庭を有効活用しながら風格のある外観に。

Gフレーム

Gスクリーン

Gウォール



商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251