

住まいのかわら版



＜発行＞

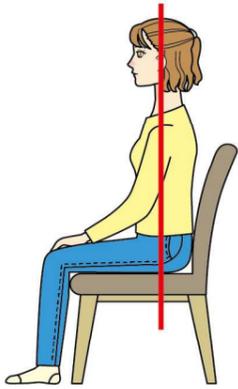
株式会社 ミスタービルド 福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

姿勢を見直し、美しい姿を目指しましょう
姿勢が悪いと、見た目はもちろん、体にも様々な影響を及ぼします。
そこで、良い姿勢を保つヒントをご紹介します！

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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「良い姿勢を保つ」です。座る時間やスマホを見る時間が長いと、つい姿勢が悪くなりませんか？姿勢が悪くなると、猫背やポッコリお腹の原因にも。そこで、良い姿勢を保つためのヒントをご紹介します。

良い姿勢で座ると 体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方に尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっていますか？これを「ずっこけ座り」といい、長く続けていると座骨ではなく、尾骨や仙骨で座るようになり、骨盤が大きく後傾した状態に。背筋が丸くなりやすく、自然なS字カーブが崩れてしまいます。また、腰や肩、首だけでなく、胃腸にも負担がかかるほか、下部がポッコリ出てしまいます。さらに、足を投げ出して座る、足を組む状態も骨盤がゆがむ原因に。



座面に対して骨盤が立ち、耳や肩、骨盤が一直線になっていることが意識できればなお良し！

正しい座り方は

- ①座面に深く座る：椅子に座る前に前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥にお尻だけ乗せる感じ
 - ②ゆっくりと上半身を起こしながら背筋を伸ばし、背もたれには軽く触れる程度がベスト！
- デスクワークでも、姿勢が崩れがちに。正しい座り方にプラスして
- ・パソコンを見るときはあごを引いた状態に
 - ・膝は90度に曲げ、足はしっかり床に



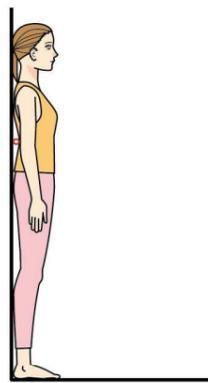
つける

このポイントを押さえれば、体への負担を減らせます。キツイなど感じたら、姿勢が崩れているサインです。

立ったときの姿勢も意識してみよう！

良い立ち姿勢のポイントは、
・耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になるように立つ

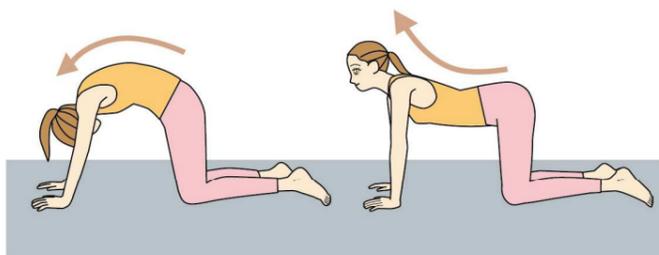
- ・肩の力を抜き、胸を軽く開く
 - ・背中が反りすぎないように注意する
 - ・足裏全体で均等に体重を支える
 - ・鏡でチェックしてみよう。
- 壁を使って姿勢のチェックもできます。やり方は、壁を背にして立ち、そのまま壁にくっつくように下がります。このとき
- ・腰と壁のすき間に手が入らない、かかとと後頭部が壁につかない：猫背



腰と壁に手のひら程度のすき間があり、かかとと後頭部が壁につかないと、良い姿勢です！

- ・腰と壁にげんこつくらいのすき間があり、かかとと後頭部が壁につかない：反り腰
 - ・腰と壁のすき間に手が入り、かかとが壁につかない、後頭部が壁につかない：ストレートネック
- ということがわかります。

お腹とお尻の筋肉を伸ばし、体の中心・重心となる位置を整えることで、自然と背筋が伸び、良い姿勢につながります。手をお腹において、深呼吸をしながら少し力を入れて重心の位置を意識することが大切です。ストレッチも効果的。猫背には背中を伸



反り腰にはヨガの猫のポーズがおすすめ！四つん這いになり、両手は肩の真下に、両ひざは股関節の真下に置いて肩幅程度に開きます。息を吸い、吐きながらゆっくり背中を丸め、息を吸いながら背中を反らします。

ばすストレッチがおすすめ。仰向けに寝て、丸めたタオルを肩甲骨の下あたりに置きます。両手を伸ばして頭の上で手のひらを合わせ、つま先と手を伸ばして気持ち良いところで1分ほどキープ。ぜひやってみてください！

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！チャレンジしてみよう！

答えは左をみてね！

カビの発生を軽減

住まいの快適レポート

万全な湿気対策で梅雨時期を快適に過ごそう

高温多湿の梅雨時期。はじめ、不快な上、住まいや健康にも影響するカビの発生も急増。湿気対策を怠らず、快適な暮らしを実現！

カビの豆知識

カビは真菌と呼ばれる微生物の一種で、空気中のどこにでも漂っていて、多彩な種類が存在します。

たとえば麹カビは日本酒や味噌などの発酵食品に欠かせず有益なものです。家でよく見られる黒カビは室内の湿った場所や水回りなどで発生し、美観を損なう上、健康に悪影響を与える可能性もあります。

カビが繁殖しやすい三大要素

- 湿度 70%以上
- 温度 25~30℃
- カビの栄養となる食べかすや埃など



カビの発生しやすい場所

- 浴室・洗面所
- トイレ
- キッチンシンクの周辺
- クローゼット・靴箱
- 窓のサッシ
- ベッド・布団
- エアコン内部

カビの繁殖を軽減する予防策

カビ対策の基本は、湿度管理

室内の湿度を常に適切なレベルに保つよう徹底。1日数回は、窓を開けて換気をお願いします。梅雨時期は、除湿機を活用し、湿度 40~60% を心がけましょう。エアコンのドライ機能も有効です。

こまめな掃除でカビの栄養源を取り除く

食料品はもちろんのこと、埃や塵などの汚れは、すべてカビの栄養に。こまめな掃除がカビの繁殖を防ぐ近道です。室内の空気をきれいにしてくれる空気清浄機の設置も一考です。



カビが好むバスルームは徹底的な対策を

湿度、温度、栄養の条件が揃いやすいバスルームはカビの温床。お風呂上がりに、水シャワーを床や壁にかけるほか、できれば換気扇は 24 時間稼働を。機能性に優れたリフォームもおすすです。

家具の配置やインテリア素材を工夫

家具の配置は空気の流れに大きく影響。壁から少し離して配置することで、空気の循環を促進し、家具の裏側や壁のカビの発生を防ぐことに役立ちます。家具をはじめインテリア素材も吸湿性や調湿性に優れたものを選ぶようにしましょう。

室内干しは極力さける

室内干しは、湿度を上げてしまう要因のひとつ。また洗濯物も乾きにくいため、菌が繁殖し、不快な臭いに加え、衣類にカビが生えてしまうケースも。どうしても干す際は、サーキュレーターや除湿機を稼働しましょう。



オススメ商品 エコカラットプラス

湿気は通すが、水や汚れはほぼ通さない。独自のテクノロジーで実現した機能建材。



2025年新品 リブスレート

調湿、ニオイ吸着、VOC低減に加え、お手入れもしやすい内装壁機能タイルです。湿気やニオイの気になるエリアにおすすめです。



2025年新品 シングレース

お風呂上がりや洗濯物の部屋干しなど、洗面室は湿気が多くなりがちです。エコカラットプラスなら湿気を吸収し、カビの抑制も期待できます。



2025年新品 ルランジュ

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