

住まいのかわら版

新築 増改築
MrBuild

<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

いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

皆様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届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

自由に動けてさまざまなことを楽しむためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

足腰を鍛えると
良いことがたくさん！



おー!!



筋肉量は何歳からでも増やすことができます！

足腰を鍛えるメリットは、筋肉量を増やすことができ、歩きやすく、つまずきにくくなること。筋肉量が減ると歩幅が小さくなったり、歩くときに足が上がりにくくなるので、小さな段差でもつまずきやすくなりますが、おうちで、短時間でできる足腰を鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考にしてくださいね。

●椅子を使ったスクワット…足腰を鍛える
ゆるっとできる
おうちトレーニング



スクワットは、膝がつま先より前に出ないことがポイント！浅くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行なうことが大切です。

●もも上げ…腰回りの筋肉はもちろん、特に、背骨や骨盤、太ももの骨をつかないでいる大腰筋が鍛えられます。足を引き上げるときに使う筋肉なので、足腰を動かして鍛えることが大切なのです。また、運動することで血流が良くなる、生活習慣病の予防

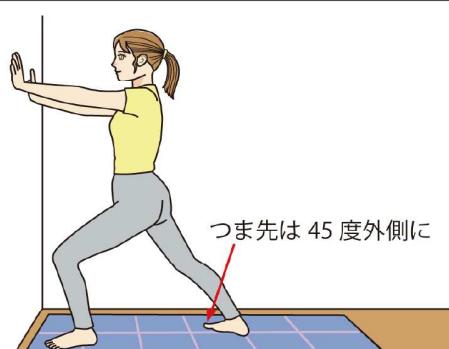
えるのに効果的なスクワット。椅子を使えばハーネルが下がります。椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。

●バックブリッジ…太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。

両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、片足の太ももを床と平行になります。までゆっくり上げ、ゆっくりと戻します。これを10回繰り返したら反対の足も行います。ふらつくときは、椅子や壁を使いましょう。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き…骨に刺激を与えることで、骨粗しょう症の予防が期待できます。

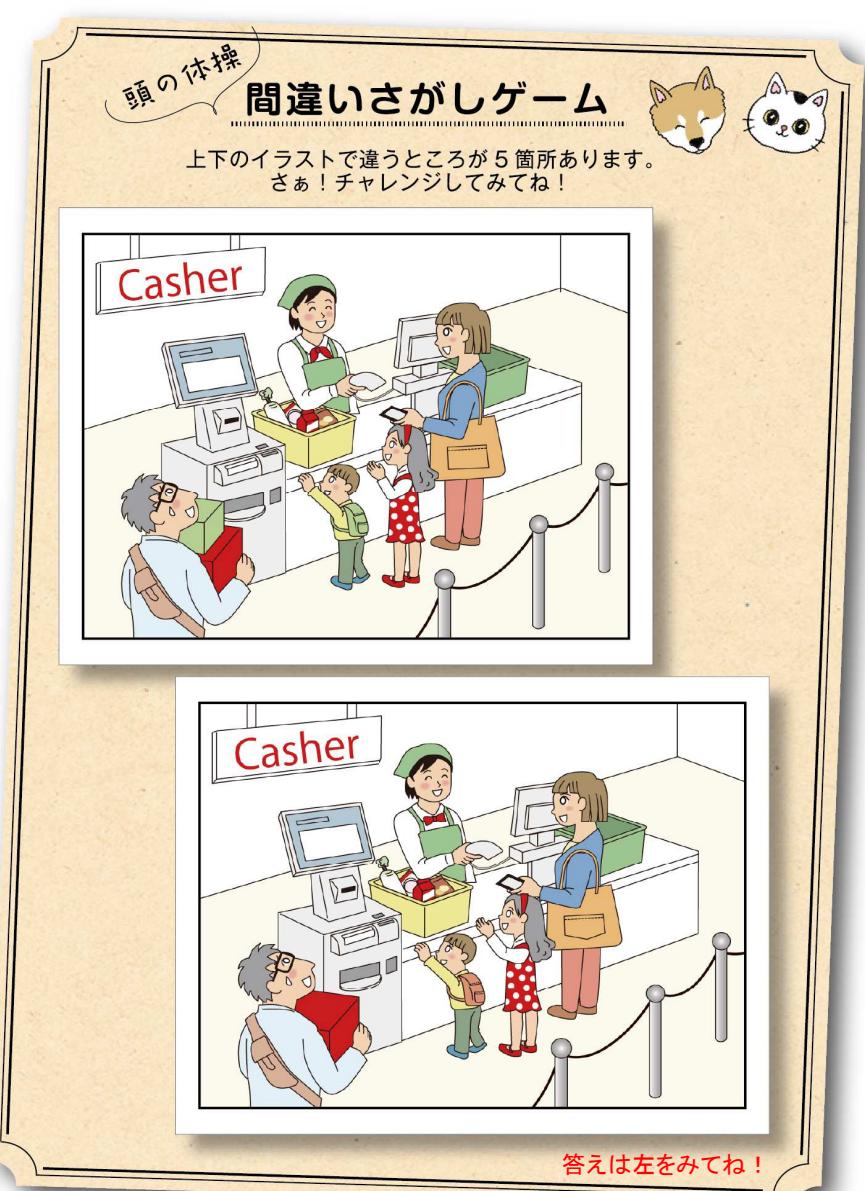
つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。



つま先は45度外側に

運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくのびる位置を調整します。

どの運動も10回1セットとし、2~3セットがおすすめ。また、3~5秒かけて動かして戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロー・トレーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が期待できるそうです。また、運動中は、動かしている部位を意識しながら行なうことでトレーニング効果が高まると言われています。



答えは左みてね！

冬場に活発化 ノロウイルスによる 感染性胃腸炎の予防対策

住まいの快適レポート

冬場に流行するウイルス性胃腸炎。
特に感染力の強いノロウイルスは、
注意が必要です。感染リスクを極
力減らして、健康的な毎日を！



感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体により発熱・下痢・嘔吐・腹痛などを発症する感染症の総称です。特に胃腸炎を引き起こすもっとも多い原因とされるのがウイルスによるもの。その代表的な一つがノロウイルスで、低温・乾燥を好むため秋から冬にかけて流行します。

感染リスクを軽減 ノロウイルスの予防・対策ポイント

☑ こまめな手洗い

感染予防にもっとも有効な手段はこまめに、かつ丁寧に手洗いすること。石鹼を使用し、手のひら、両手の甲、指の間、指先、爪の間、手首などをまんべんなく、最低15秒以上かけて手洗いましょう。

☑ 加熱調理を徹底

生食（特に二枚貝など）は極力避けて、食材の中心部まで十分に加熱調理を行いましょう。

加熱調理 食材の中心温度
85°C以上で
90秒以上

☑ 次亜塩素酸ナトリウム液の消毒で二次感染対策

感染力の強いノロウイルスは、一般的なアルコール消毒では撃退困難。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を水で希釈した消毒液を使用しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方（原液濃度5～6%の場合）

拭き掃除用には500mlのペットボトルにキャップ1杯分（約5ml）の塩素系漂白剤を入れ、水で満たす。嘔吐物の処理用には、キャップ2杯分（約10ml）を入れた高濃度液に。



オススメ商品
スパージュ

人生を豊かに潤すシステムバスルーム SPAGE [スパージュ]



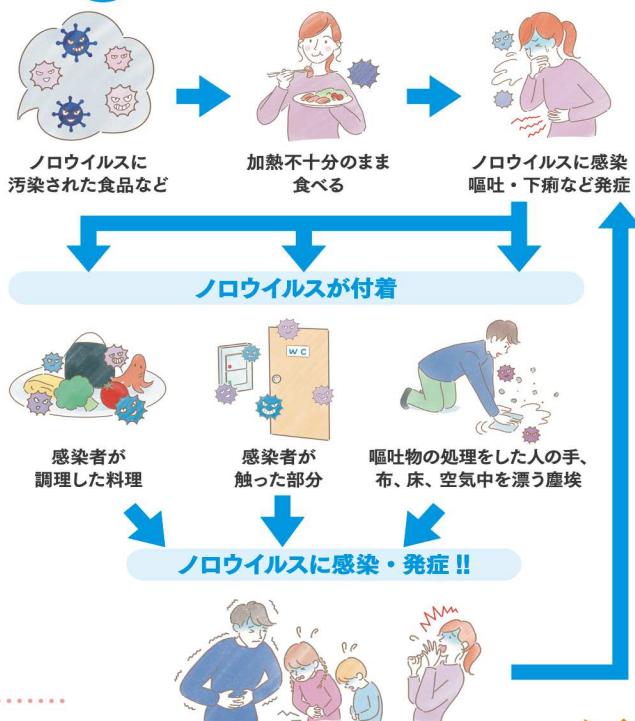
商品のお問合せは…

新築 増改築
Mr. Build

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

！ノロウイルスの主な感染経路



嘔吐物の処理法

- check!
- 窓を開けて換気をする。嘔吐物の上に新聞紙を静かに広げ、高濃度の次亜塩素酸ナトリウム液を上からたっぷりかける。
 - 新聞紙の外側から内側へ向けて静かに包み込み、密閉できる袋に入れて捨てる。
 - 床などに残った部分に次亜塩素酸ナトリウム液をかけて布で拭き取り、最後に水拭きをする。

あたたまる湯のベールで、
心からリラックスできる
Aqua Feel [肩湯]

半身浴と組み合わせることで、
湯量や勢いにこだわりぬいた
湯のベールに包まれ、
あたたまりリラックスを実現。