

住まいのかわら版

新編増改集
Mr. Build

<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

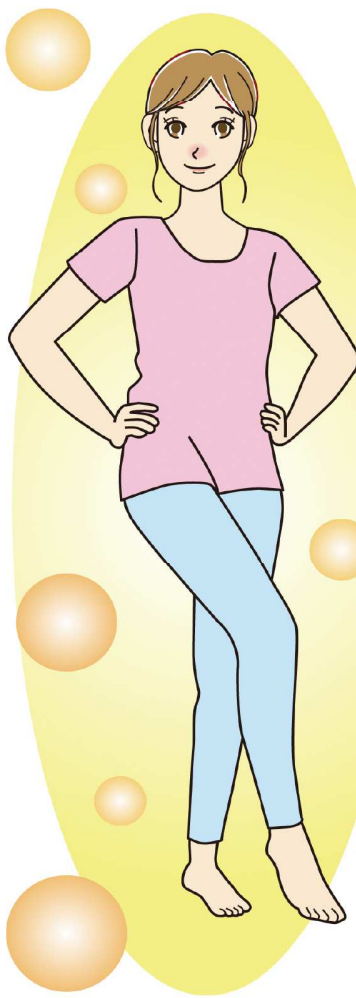
足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！
いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。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！

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。外はもちろん、家の中でも起こり得ることなので、ケガへのリスクが上がりまます。特に足の筋肉は、20代をピークに減少し、衰えるのも早いそうなので、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



おー!!



筋肉量は何歳からでも増やすことができます！

が期待できるといった良いことも。何より、鍛えることで筋肉量が増えると思うように動けて自信につながります。日々のウォーキングも良いですが、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。

ゆるつとできる
おうちトレーニング

●椅子を使ったスクワット…足腰を鍛



ひざは90度より
曲げなくてOK!

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、転倒予防にもなります。

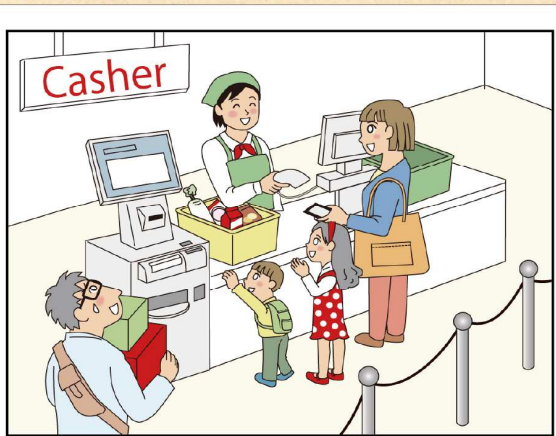
えるのに効果的なスクワット。椅子を使えばハードルが下がります。椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。

頭の体操

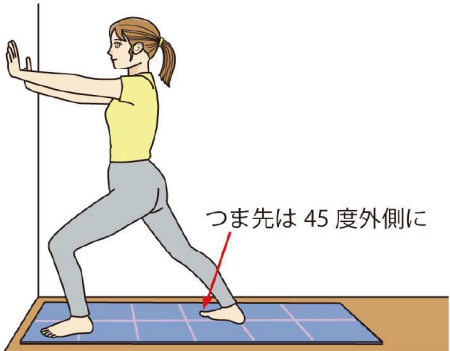
間違いさがしゲーム



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ね！



答えは左をみてね！



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セットがおすすすめ。また、3〜5秒かけて動かし戻すなど、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うことでトレーニング効果が高まると言われています。

間違いさがし答え：①お母さんのバッグ ②女の子の腕 ③男の子のリュック ④お父さんの荷物 ⑤レジの人のリボン

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。石鹸を使用し、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しましょう。

☑ 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ないましょう。

加熱調理 食材の中心温度
85℃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

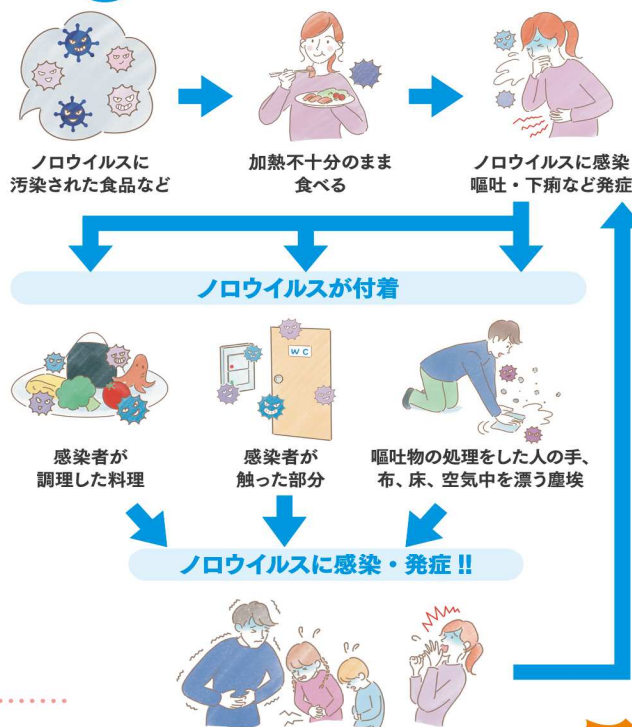
感染力の強いノロウイルスは、一般的なアルコール消毒では撃退困難。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を水で希釈した消毒液を使用しましょう。

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。嘔吐物の処理には、キャップ2杯分（約10ml）を入れた高濃度液に。



！ ノロウイルスの主な感染経路



嘔吐物の処理法

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。

check!

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]



© 株式会社 LIXIL



© 株式会社 LIXIL

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、
あたたまりとリラックスを実現。

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