HAYASHI
はやし工務店
得する通信
Vol. １２３
令和４年５月号

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。

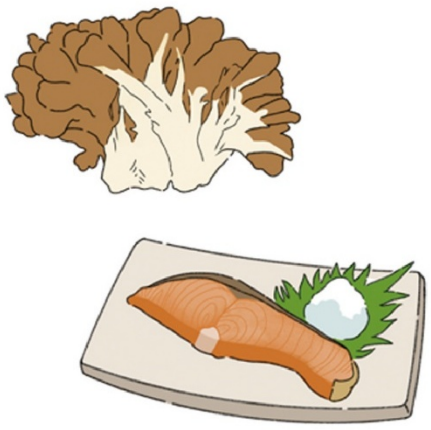
年を重ねると、骨が弱くなり、特に女性は骨粗しょう症のリスクが上がると言われているので、特に意識することが大切です。

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。



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は、

・胸を張って背筋を伸ばす。

・踏み出すときは、膝と足をしっかり伸ばす。

・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が大事。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。

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で、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。

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ので、足を伸ばした側の手で鼠径部付近を押さえましょう。

ストレッチは無理のない範囲で行いましょう

＜発行＞
㈱林工務店
京都市伏見区淀際目町 343
Tel. 075-631-0888
Fax. 075-631-6500

一芸家電が人気！

おうち時間を楽しむアイテムとして、人気なのが１つのことに特化した「一芸家電」。たとえば、エッグマフィンサンドメーカー。文字通りの調理家電で、生卵とマフィン、チーズなどをセットし、きあがり。ちょっと贅沢な朝ご飯にも良いですね。
好みの材料でアイスやジェラートができるアイスクリームメーカーは、甘さなど味を自分好みにできるのが魅力です。フードドライヤーで、味が凝縮して見た目もカラフルなドライフルーツはいかが？ 野菜に対応している機種なら、栄養と旨みを凝縮した干し野菜も楽しめます。火を使わないポップコーンメーカーも人気で、本体に豆をセットすれば高温の熱風でポップコーンが完成。子どもと楽しめるし、おウチでの映画鑑賞のお供にもおすすめ。好きを極めた家電で豊かな時間を過ごしてみては？

温泉宿にあるもの、なぜ？

温泉宿に泊まると、目につくもの、たとえば、客室にあるおまんじゅうなどのお菓子、遊戯場にある卓球台。疑問に思ったことはありませんか？
お菓子はおやつとして楽しんでほしいという思いもあるようですが、空腹で温泉に入ると湯あたりをする危険性が。そこで、入浴前に糖分を摂ることで、湯あたりの一因となる低血糖を予防する効果が期待できるそうです。入浴前に水分を摂るのも良いのでお茶と一緒にひと息ついてから温泉を楽しむと良いですね。また、卓球はみんなで楽しめる魅力があり、台は限られたスペースでも置けることから、温泉宿での普及が広がったとか。時代の流れでゲーム機がある宿も見られますが、オリンピックや、卓球を題材にした映画やアニメの影響で卓球の楽しさが見直され、卓球台を置く宿が増えているそうです。

新築・リフォームは、(株)林工務店にお任せ下さい！