

# 空間ごとに違う表情に… マンションリフォーム

リビングは大理石調のフロアタイルでゴージャスに、和室は畳と障子を撤去して木目調の落ち着いた空間に…。においが気になる場所には、消臭壁紙を使用しています。



before



after



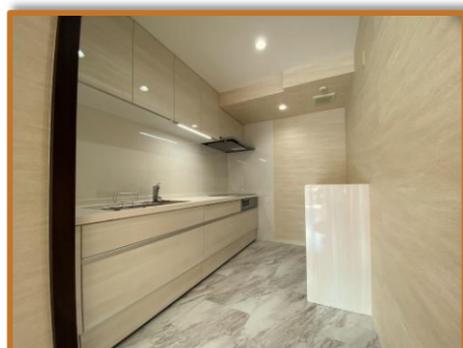
before



after



洗面:LIXIL マーベリイナカウンター

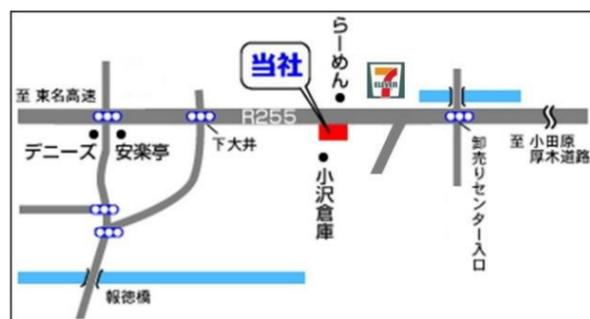


キッチン:LIXIL アレスタ

5月の「サークルせきた」は、お休みします。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3  
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228  
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた  
ホームページ QRコード

当店で  
**Tポイント**が  
貯まります。

T-POINT

Vol.123  
2022.05

# 住まいのかわら版

発行  
㈲アドバンスせきた  
小田原市下大井393-3  
Tel : 0465-39-1238

## 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よ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。

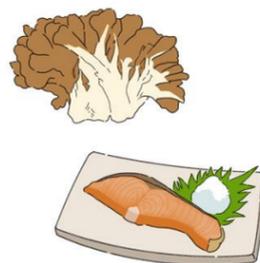
### 食事や日光浴で必要な栄養素を取り入れる

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ることができ、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には、

・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。

・腕の振りに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、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ため、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、重心をかけたな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。

骨といえは股関節をやわらかくすることでも大切。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、仰向けに寝て片足の膝を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ため、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！



## 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、運動という意識は持たずに、日常生活のスタイルとして取り組みましょう。



## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### ① 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、フタを閉じればできあがり。ちょっと贅沢な朝ご飯にもいいですね。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、おうち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ませんか？



### ② 洗濯機、お手入れしてますか？

洗濯機はたまに洗わないとカビなどが発生し、ニオイの原因にも。取扱説明書のお手入れ法を参考にするのもいいですね。ここでは、一般的な洗い方をご紹介します。40～50度のお湯を洗濯槽内に溜め、専用の洗濯槽クリーナーか酸素系漂白剤を表示にある量を入れて標準の洗濯コースで洗いのみを。その後、3～4時間ほど放置すると、カビやゴミが浮いてくるので、不織布の排水溝ネットなどですくい取り、排水と脱水を。水を溜める→浮いたゴミをすくい取る、を、ゴミがある程度なくなるまで繰り返しましょう。付属のゴミ受けは水で濡らし、硬く絞ったタオルなどでゴミを取り除きます。洗剤入れはぬるま湯に漬けて、スポンジや歯ブラシなどでこびりついた洗剤などを落とします。どちらも乾かしてから装着を。ドラム式洗濯機は、フィルターを外した本体側内部やフタの裏、パッキンの裏にも汚れがたまりがちなので、タオルなどを手に巻き付けて丁寧に拭き取りましょう。

### ③ 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があるようですが、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いいのでお茶と一緒にひと息ついてから温泉を楽しむといいですね。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。



## 必要なものだけを残す

## ミニマリスト生活で心豊かに！

## 住まいの快適レポート

余分なものを持たずに、自分が本当に必要と思う、大切なものだけに囲まれる時間は心を豊かに。そんなミニマリストな暮らしを実践してみませんか？

## ミニマリストとは？メリットは？

最低限のものだけを持って生活する人のことを指すミニマリスト。ものや情報にあふれる現代社会において、自分自身に本当に必要なものとは。大切なものの価値に気づき、真の心の豊かさにつながっていくという考えに基づいた、新しいスタイルです。

- 部屋がすっきりして、くつろげる。
- 掃除が楽になり、時間に余裕ができる。
- 仕事に集中できて、効率もアップ。
- 新しいものを欲する意欲が薄れ、出費が抑えられる。
- 無駄な事柄に時間を割かず、楽しい趣味の時間が増える。



## ミニマリスト生活を、さっそく実践してみましょう！

### ✓ 最初の1歩は、断捨離！

ミニマリストの第一ステップはものを減らすことです。「1年間使わなかったら処分する」などと、ルールを決めて、まずは洋服や小物類から始めてみましょう。



### ✓ 見せる収納を工夫

おしゃれなショップのディスプレイなどを参考に、見せる収納を試してみましょう。素敵に見せるための工夫は、結果として無駄なものを削ぎ落とせます。



### ✓ 買い物リストを作成

食品や日用品など、特売日に買いだめしがちですが、ミニマリストにとって、ストックはNGです。常日頃から買い物リストに記入することで、本当に必要なものを買うような意識が高まります。



### ✓ サブスクサービスを上手に活用

ミニマリストとはいえ、流行の洋服がやっぱり着たいと思うことも。ものは所有せず、定額制のサブスクサービスを上手に利用してみるのも一考です。新しい家電など本当に必要なか迷った時などにもおすすめの手段です。



## おすすめ商品 リシェルスI

美しい暮らしを、キッチンから。



らくパット  
収納

テコの原理を利用して、軽い力でラクに引き出すことができ、ほしい調理器具をパットと取り出せます。ワイドに開くので見渡しやすい収納です。

## セラミック トップ

最新のセラミック技術を使い、熱・キズ・汚れを気にせず、パッキンと作業できます。

