

住まいのかわら版

26年1月号



＜発行＞
アオキ株式会社
石岡市杉並1-7-16
TEL.0299-22-2226

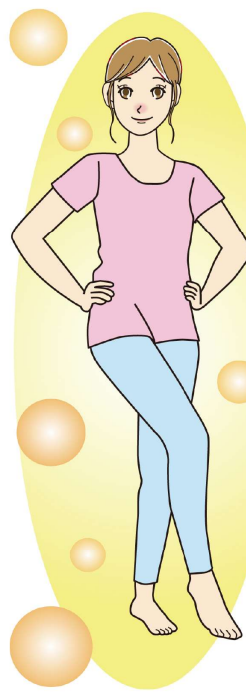
足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！
いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

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い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。

**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



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。

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。

●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。

頭の体操

間違いさがしゲーム

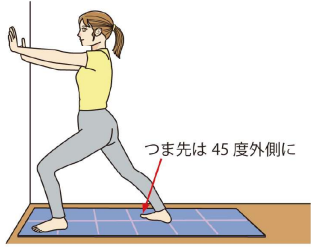
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

●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。仰向けに寝て、両腕は体の横に置きます。両ひざを曲げて足の裏を床に付け、お尻をゆつくりと肩から膝までが一直線になるように上げたら10秒キープ。お尻をゆつくり下げます。お尻を上げたときに、腰が反らないようにすることがポイントです。

●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。



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。

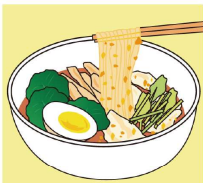
裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 注目目の麻辣湯とは？

麻辣湯（マラータン）とは、中国発祥のスパシーなスープ料理。麻（マ＝花椒）のしびれる辛さと辣（ラー＝唐辛子）のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのはもちろん、薬膳の食材やスパイスも使われているとあって、ヘルシーで体に良いと大人気です。スープ料理ですが、春雨が入っていて、麺類のような感覚です。ちなみにうちでもつくれます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などをお好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、春雨や豚肉、お好みの野菜を入れて煮れば完成！ ちなみに野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすすめ。春雨の代わりに中華麺やそうめんアレンジしてもGOOD。手軽につくれる市販品もあるのでぜひチェック＆お試しあれ！



02 こんにやくのいろいろ

食卓の強い味方！低カロリーでダイエットに効果的な食材としても知られているこんにやくには、こんにやく芋が原料の「生芋こんにやく」と、こんにやく粉が原料の「製（精）粉こんにやく」があります。製法が違うほか、生芋こんにやくの方が水溶性食物繊維のグルコマンナンが若干多く含まれるという違いも。中でも肌のバリア機能を高め、潤いを保つ効果が期待できる、こんにやく芋から抽出される「こんにやくセラミド」は、生芋こんにやくの方がより豊富に含まれているそうです。ところで、しらたきと糸こんにやくの違いは？実は同じだそうで関東ではしらたき、関西では糸こんにやくと地方によって呼び方が違うとも言われています。どちらも、こんにやく芋をすりつぶすか、こんにやく芋を乾燥させて粉状にしたものを水に溶かし、水酸化カルシウムを加えて固め、穴の空いた筒に入れて熱湯の中へ細長く押し出します。昔は板こんにやくを糸状に切ったものを糸こんにやくと言っていたそうですが、今は同じ製法だそうです。

03 ティーバッグの紅茶をおいしくいれたい！

寒いときに体も心も温めてくれる紅茶はティーバッグでいれるのが手軽♪インスタントなイメージですが、バッグの中には茶葉が入っている立派なもの。ぜひおいしくいれたいですね。まずは少量のお湯をカップに入れて温め、その間にティーバッグを少し広げて振り、中の茶葉をほぐします。布目の粗いタイプはこのひと手間で微粉が落ちて苦みやえぐみが防げます。カップのお湯を捨てて説明書きの量の熱湯を注ぎ、ティーバッグを振らずに入れます。カップにフタをして蒸らし、2～3分後にフタを開けます。ちなみに、ティーバッグの上の方に見える白い泡はアクだとか。そのアクが出ないように、静かに引き上げて水面のところで軽く振ってしずくを切ります。ちなみに、ガラス製のカップだと茶葉の成分がゆっくり抽出される様子が見え、何とも癒されます♪



新しい年を迎え、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
2026年も住宅の補助金制度が継続され、窓の断熱改修や水まわり設備の見直しなど、住まいの快適性を高める取り組みにご活用いただける見込みです。
私達社員も毎日の安心と心地よさを支えるため、皆さまの住まいに寄り添うご提案を続けてまいります。
本年も変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納 ヴィータス パネル

使いやすい収納のポイント、変化するモノに合わせて変えられること。
暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納ヴィータス パネルで、あなたの収納をかえてみませんか？

LIXIL



枕棚とパイプが1本の一般的なクローゼットが...

その他の収納リフォーム例



押入れタイプ施工例



デスクタイプ施工例



物入れタイプ施工例

クローゼットタイプ施工例



管理が楽で出し入れしやすい機能的なクローゼットに



◆使いながら収納を進化させられます
パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられます。



側板に組み込まれたレールに受け部品を引っ掛けて、棚板やパイプを設置する方式です。

取り付けイメージ

有効350mm（レールピッチ370mm）

詳しくは
LIXILウェブサイトへ



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いないか？ ①お母さんのバッグ ②女の子の服 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

ご相談・お問い合わせはこちらまで