



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 77
2015. 6. 27 Sat

健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家

Never give up
がんばろう日本!
つなげる想い・つなげる希望



足首を回そう！

最近、気になりだしたのが、足のむくみ、夕方になると足がだるくてだるくて…。

足は全身を支える土台であり、立つたり歩いたりするたびに、足首には全体重がかかります。地面や床など下からの衝撃もあり、徐々に骨の間が詰まり足首が固くなってしまう。

また、足首は心臓から遠いので血液やリンパの流れが滞りやすく、老廃物が溜まりやすい場所なのです。余分な水分や毒素などが溜まって代謝が悪くなり、むくんだ状態になります。

足首を回す時のポーズ

◆椅子に座つての時◆
右の足首を回す時には、左足のひざの少しうえに足首がくるようにします。

◆床に座つての時◆
骨盤が左右にずれないように、左足を左足のひざを曲げ、左足をお尻の下に入れて固定します。右の足首がひざの上にくるようにします。



このポーズ結構きついので、私は下の足は伸ばしてやっています。



ポイント2. 足首を回してみよう



ポイント1
●足首をきちんと回せるように、足首をしっかりと持って固定します。親指はくるぶしの横にもつてきます。

拡大

ポイント2
●足の指の間に、手の指の股が当たるまでしっかりと入れます。足の指の一本一本が離れるようにします。

足首から骨盤までゆるみ脂肪のつきにくい体に

足首まわしは、全身の血行が良くなるお風呂上りが効果が高いです。湯船に浸かりながら行うのもおすすめです。浮力の関係で回しやすいですよ。

また、朝に行くと足が軽くなり、一日を気持ちよくスタートできます。

人間の体は、約二百の骨でできています。それらは主に関節によってつながっており、足、ひざ、骨盤、背骨、首、頭まですべてに連動しています。そのため足首がやわらかくなると、詰まっていたひざや股関節、骨盤等もゆるみ、関節への負担も軽減されて、ひざの痛みや腰痛なども楽になります。リンパの流れもよくなり、デトックス効果が高まって皮下脂肪のつきにくい体になります。

健康寿命を延ばす家 ファースの家

●病気のし難い家づくり●

高気密・高断熱とは、あたたかも寒冷地の寒さ対策の住宅と思われがちです。確かに厳寒地では、家の断熱性能を上げなければ暖房費用等膨大なものになります。この省エネ目的だった高気密・高断熱住宅は、住む人の健康体を保持することに大きな役割を果たしていることが分かって始めています。

「ファースの家のように、家丸ごとスッポリと断熱材で囲んでしまい、玄関を入ると何処も数度以内の温度でキープされると、家族が集まる居間と廊下、寝室、脱衣所、浴室、トイレなどと気温差が少なくなることに、より身体に負担をかけません。

また、気管支炎やアトピー性皮膚炎などを発症する確率が低くなるなどのデータもあります。これはハウスダストが発生する環境が改善されたことにより、さらには、糖尿病にかかる率も低下しているのでは…という声もあるようです。家全体の温度分布が均一化することで、ライフスタイルが自然に活動的な生活になっていくことが要因ではないかといわれています。

どん太くんのちよつといい話

旬の野菜



お肌が喜ぶ栄養がいっぱい!

トマト…リコピン・ビタミン類・カルシウム・カリウム・マグネシウムが豊富
リコピンは、活性酸素を除去し老化防止に効果的です。
なす…食物繊維が豊富
ポリフェノールも含み、体を冷やす効果があります。
きゅうり…ビタミンA・カリウム・カルシウムを含むが、ほとんどが水分。
漬物にすると栄養価が上がるので、糠漬けなどがオススメです。
かぼちゃ…カロテン・食物繊維・ビタミン類・カリウム・マンガン・銅・亜鉛が豊富
栄養バランスがとてもよく、老化防止や様々な美容効果が知られています。
とうもろこし…カロテン・ビタミンB群・ビタミンC・食物繊維が豊富
ビタミンB群や食物繊維によるダイエット効果が期待できます。

ゴーヤ…ビタミンC・葉酸・カリウムが豊富
高い抗酸化作用により、美容効果が期待できる他、夏バテ防止にも効果的です。
枝豆…ビタミンB1・カリウム・鉄分・目地男人・食物繊維が豊富
栄養価の高い野菜の代表格。メチオニンが肝機能を助けるため、お酒のおつまみにピッタリです。
オクラ…ビタミン類・カロテン・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富
良質の食物繊維を含み、肌荒れ・肥満予防・生活習慣病予防などに効果的です。