



生涯寝たきりにならないための

ピンピンコロリ体操！ (健康寿命の継続)

誰でも、寝たきりにはなりたくありません。効率よく、毎日少し体を動かすだけで違うなら、やってみましょう。その名も「ピンピンコロリ体操」です。

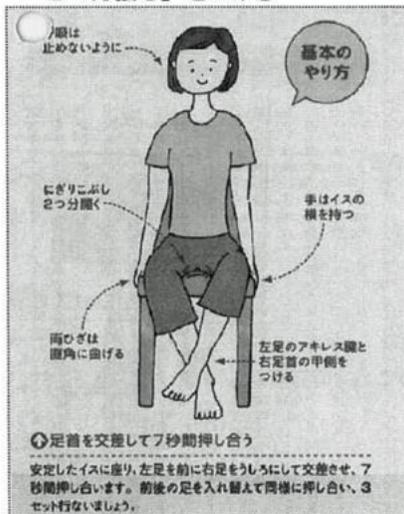
1 「粘り強さ」をつける



人間の体に大切な3大運動を柱にしたピンピンコロリ体操。3つの体操だけで、バランスよく体力を身につけることができます。3つとも1日1セットからでかまいません。出来る場合は2セット3セットと増やしましょう。

- 1 まずは呼吸器や循環器を丈夫にする「粘り強さ」をつける体操です。粘り強さを身につけるには、酸素をたっぷりと利用する全身運動が効果的です。室内でイスに座ってウォーキングを行いましょう。
- 2 次は筋肉の「力強さ」をつける体操です。力強さをつけるためには、7秒間、自分の力を発揮し、筋肉に負荷をかける運動が効果的です。足首を交差させ両足で押し合ひましょう。「立つ」「歩く」に欠かせない脚力を強くします。
- 3 最後は筋肉の「柔らかさ」をつける体操です。体の柔らかさは重要です。体が硬いと、倒れかけたときに筋肉や腱を痛めてしまいます。ストレッチングで、筋肉と腱を引き伸ばしましょう。

2 「力強さ」をつける



3 「柔らかさ」をつける



人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見 (東北住環境研究室代表 工博)

家庭内事故を防ぐ

○防犯も考えよう

家庭内の事故を主体にお話を進めてきましたが、安全対策はそれだけではありません。犯罪から身を守ること、防犯も大切です。ここでは、侵入窃盗への対策を考えます。

警視庁によると、侵入窃盗(泥棒)、空き巣とも減っています。一時多かったピッキング、サムターン廻しなどの犯罪記事も見られなくなりました。皆さんが対策を考えたから減ってきたのです。しかし、入られたら大変ですから、十分な対策を考えなければなりません。

侵入手段は、戸建、中高層住宅のいずれでも、ガラス破り、無締り(鍵をかけていない)となっています。「入りにくい家とは?」と、泥棒にアンケートを調査をした結果を紹介しましょう。入るのにあきらめる条件を整えればいいわけです。

①入るのに5分以上かかると判断すると、あきらめるのが58%です。入りにくそうだと思うのが何よりもです。防犯灯を気にしないのは昼間専門の泥棒だけで、その家を避けたり、気にしたりします。②飼犬がいると67%が避け、気にするのが27%ですから効果は大きいようです。③家の周囲を砂利敷きすると音がするので67%が、土にすると足跡が残るので28%があきらめるそうです。

気にする防犯設備は、防犯センサー62%、防犯ベル51%、監視カメラ27%となっており、「防犯設備がついているぞ」と知らせるだけでも、大きな効果があるようです。

留守かどうかを71%が確認しており、インターフォンを押す、電話をかける、カーテンや雨戸の閉まり具合、夜の明かり、洗濯物の干し方などで判断、が確認方法です。窓に小石を投げて反応をみる方法もあります。

窓のガラスは防犯ガラス(二枚以上のガラスで樹脂中間膜挟む)が有効ですが、ペアガラスでも手間がかかるので嫌われるでしょう。窓に格子がついていると、33%が格子のない家を探そうですが、半数は格子をはずしてしまうそうです。しかし、鍵がかかっているとわかると、70%があきらめるそうですから、二重の対策は効果が大きいそうです。窓に補助錠がついていると、やはり70%があきらめるそうです。

泥棒が何よりも嫌うのは、「地域の目」です。 ※ 普段からの交流が大事。

普段見かけない人が行ったり来たりしている、家の様子を伺っている様子を感じたら、観察して、場合によったら「何か御用ですか」と声をかけて下さい。

留守を確認しているのかもしれませんが。今の泥棒は手ぬぐいで頬かむりし、唐草模様の風呂敷包みを背にしているわけではありません。背広を着て、カバンを持った、営業マン風ですから、地域の目が有効になるのです。

FPの家からの新しい住まい方の提案です

FPの家 × パッシブデザイン・ハウス COCOCALA

自然がくれる恵みを大いに利用しようよ(冬の日射しや、夏の涼風)。
昔の良かった所を少しでも取りもどそうよ。

(パッシブデザインとは、建物に採り入れられる自然エネルギーを最大限に生かし、
人が本質的に望む「心地よさ」を生み出すための設計手法の意味です。)

冬

多くの日射しを日中に室内に入れ込み、床や壁といった材料にポカポカを貯めることで暖かさを保温。わずかな暖房の補助で24時間快適に過ごすことができます。

素材により熱を蓄えられる料や厚みは異なります。蓄熱に有利な素材を多く使うことで省エネ効果が高まり、無暖房住宅も夢ではありません。

夏

夏は、日射しをいかに遮るかが快適に過ごすポイントです。軒の出や、バルコニー、庇、オーニング等で、日射を遮る。見た目にも涼やかなグリーンカーテンは、夏季に育つ植物を使うことで季節感を感じながら、エコな暮らしを実現します。

夕方以降、あなたの家に「スーッ」と入ってくる「涼風」。大いに友だちにしたいですね。

断熱・気密性の高いことと、自然光・風を最大限利用することは反するように思えますが、両方の良さを生かした住まいが「COCOCALA」。(←ここがミソ!!)

広く認識されるようになった「節電」や「省エネ」への見方。

私たちが生活する上で、広く白物家電をはじめとする家電製品は省エネ化が進みましたが、日常私たちは、自分の肌感覚で生活しているのも事実です。昨年の震災、いえそれ以前から「住まい」の断熱リフォームなど省エネ化を強く推し進めてきましたが、今後益々住まいの「断熱化」の必要性が高まります。(耐震化も基本条件です。)

「住まいの省エネ化」とは「快適性」と「健康向上性」と捉える事も出来ます。今後、住まいの改善をお考えの時には、何を大切にしたいかをお考え下さい。

さあ、「COCOCALA」(ここから)始まりです。

※ COCOCALAとは、「温故知新」。

私たちの健康をより担保してくれる住まいと共に、
上を向いて「ここから」はじまります。

☆ COCOCALAの詳しいカタログ差し上げます。

いい天気! 干し野菜を作りましょ。



冬に向けてのお勉強です。

からっと晴れた日を選んで、
野菜を洗って、5~10mmの厚さにカット、
水気を拭き取って、ざるなどで干すだけ。

しいたけ、しめじ、まいたけなどから始めてはいかがでしょう。
干し具合も、お好みで軽く数時間にしたり、2~3日かけてからからに
すれば保存もききます。

干すための道具は、家にあるものを利用して。竹のざるや巻き簾、葉物は洗濯バサミでつるしてもいいです。専用の干しかごも、釣り具屋さんなどで売られています。100円ショップでさがしてみるのもいいですね。

干した野菜を使うと水分が少ないので、炒め物はあっという間にできますし、和え物も食感が良く水っぽくなりません。お弁当にもピッタリ。
干したキャベツでロールキャベツを作れば、下ゆでの必要なしで甘みもあります。

干し具合は、食感や調理し易さ、保存したい期間によって調節してみてください。

水分が抜けた野菜は、コクとうまみがアップして、調理時間も短く、調味料も少なくてすみます。干しておけば、冷蔵や冷凍で保存もききます。カサが減るので場所も少なくてすみます。
残ってしまっ捨ててしまいそうな時は、ざるにのせて外へ。
省エネで、エコ、いいこと尽くしです。

これからの時期、大根やニンジンがたくさんいただいたときもぜひおためしを。切干大根の煮物にしたなら、懐かしい味に出会えそうです。

