

# 『かわら版』

第127号

＜発行＞  
株式会社リヤベ住建  
046-267-8270



『家事に潜む「腰を痛めてしまう」危険な動作5つ』

危険な動作5つ

毎日の家事で、腰が痛くなってしまった経験はありませんか？掃除機をかけた後洗濯物を干したりトイレ掃除をしたりと、家事には腰に負担のかかる動作が多いですね。放置しているとぎっくり腰になってしまう場合もあるかもしれません。

そこで今回は、毎日の家事で知らずに負荷をかけてしまうポイントを5つご紹介いたします。腰の疲れや腰痛がひどい人はぜひとも参考してみてください。

## 1. ホースの短い掃除機を立ったまま使う

ホースの短い掃除機を立ったまま使うと、前かがみの姿勢が長くなるので腰に負担がかかります。直立した状態で利用できる長さのホースに交換するか、無理なら立てひざを付いた状態でかけたり、机やソファなどちよよい高い高さの家具に手を付いたりしながら、掃除機を使用してください。



## 2. トイレの掃除を立ったまま行う

トイレを掃除する場合、立ったままブラシを使って便器を磨いたり床を掃除したりする人が多いようです。ただ、前かがみの動作は腰に負担がかかります。衛生面の問題でいやらもしませんが、立てひざを付けて掃除を行うといいそうです。ひざを付くスペースがない場合は、どこかに手を付きながら掃除してください。

3. 高い場所に手を伸ばして拭き掃除をする  
カーテンレール、たんすや本棚の天板を拭き掃除する際、手を上げたまま背伸びをして拭いていませんか？手を上げて作業する姿勢は腰にかなり負担が掛かるようです。できれば台を持ってきて、肩よりも腕が上がないような高さで掃除をしてください。

## 4. 高い場所に洗濯物を干す

先ほども触れましたが、手を上げた状態での作業は腰にかなり負担がかかります。できれば肩よりも低い位置に洗濯物を干してください。物干し竿を高い位置にかけざるを得ない場合は、一度竿を下げた状態で洗濯物をかけ、「よいしょ」と物干し竿を1回の動作で高い位置に上げるといいそうです。

## 5. 足の踏み場が少ないキッチンで作業する

料理中は鍋を取り出したり調味料を出し入れしたりと、細かい動きが多いです。足の踏み場もないキッチンで作業をしていると、どうしても無理な体勢で動作を強いられ、動きの多いキッチンは動線をしっかりと確保して、全ての作業を体の正面で行えるように整えておくこと安心です。

いかがですか？無意識にやってしまうがちな動作ですが、毎日の積み重ねが腰痛やぎっくり腰を招きます。腰の疲れや腰痛が気になる人は、今日から早速見直してみてくださいね。



### 今月のレシピ 『里芋と油揚げのどろみ煮』(2人分)



◆材料 里芋 4個(300g)、油揚げ 1枚  
青のり 少々

(A) だし汁 1と1/2カップ  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1と1/2

(B) 水溶き片栗粉 片栗粉 小さじ1・水 大さじ1

#### ◆作り方:

- ① 里芋は皮をむいて横半分に切り、かぶるくらいの水とともに鍋に入れ、煮立ったらざるに上げて水を回しかける
- ② 油揚げは1センチ幅に切って熱湯をさっとくぐらせ、ざるに上げる
- ③ 鍋に(A)と①、②を入れ、煮立ったら弱火にして落し蓋をして10分、里芋を裏返してさらに5分煮る
- ④ (B)でとろみをつけて火を止め、器に盛って青のりをふる

### 『しっかり、洗ったつもりが逆効果!?

ありがちな洗濯の間違い8つ』その6

#### ◇ 洗濯機が水平になっていない

洗濯機が傾いていると振動で床を傷つけたり、洗濯機の内部、洗濯槽を支える部分等の消耗を早めてしまう場合があります。

きちんと確認し、洗濯機の足の部分で水平になるよう調節しましょう。



## 地元工務店の相談会 “基準が見えにくい住宅の不安や疑問を解決！”

(第2、第4土曜日開催10時～15時 要予約)

### ◇新築◇

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？(ムリのない資金計画の提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

### ◇リフォーム(リノベーション)全般◇

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

### ◇建替えかリフォームで迷っている

抱えている問題を快適で理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。日時を決めさせていただきます。  
Tel: 046-267-8270  
e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp  
(担当:北)



【LIXIL 鹿沼工場見学】

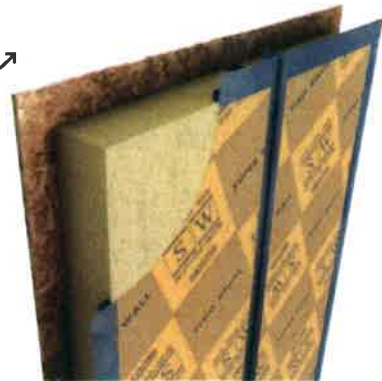


←工場内で説明を聞いている様子

地震の揺れを模型で実験

9月、横浜 SW 会メンバー(工務店有志の会)と、(株)LIXIL の鹿沼工場見学に行きまして。こちらの工場は私共が新築を建てる際に使用している、スーパーウォール工法の SW パネルの生産工場です。SW パネルとは、構造用面材にウレタン断熱材や気密パッキンなどで出来ていきます。実際に出来ていく過程をみると、なるほどと感心してしまいます。

耐震性・断熱性に優れている SW パネルを使用し、スーパーウォール工法を取り入れることで安心安全な住まいづくりをこれからもお届けして参りたいと思います。



『非常時に備えて ～豪雨・地震～』

大雪、大阪の地震、西日本の豪雨、そして北海道の地震と災害続きの日本。世界に目を向けても地震や台風の被害。日本と同じように大勢の方が犠牲になられています。自然災害の恐ろしさを目の当たりにし、人間の出来ることがどれだけのことか、考えさせられます。しかし何もしないでも仕方ありません。

自分の命は自分で守るしかありません。自分たちの地域のことをハザードマップ（市町村のホームページ等で確認できます）を利用して家族で確認し、話し合いを持たれることもいいでしょう。いざという時のために備えをしておくことが大切です。そして非常時には大勢の方との協力が必要となります。日頃から離れて暮らす家族との連絡や、ご近所の方とのコミュニケーションも大切にしておきたいものです。

“天災は忘れたころにやってくる”今、この言葉では済まされない様に思います。

今一度、身の回りの安全を確認し、見直してみましょう。



“外見の印象を向上させる” 5つのポイント

**ポイント1「髪型」**…髪の毛はちゃんとかかっていますか？ボサボサな髪は不衛生な印象を与えます。女性の場合は長い髪はまとめ、前髪は顔にかからないように気を付けましょう。

**ポイント2「表情」**…仏頂面では気づかぬうちに威圧感を与えている場合があります。意識して明るい表情を作りましょう。上の歯10本見える様に口角を上げ、目じりを下げるのがポイントです。鏡の前で練習をしてみましょう。

**ポイント3「服装・靴」**…スーツのシャツのアイロンがけ、ズボンプレスは忘れずに毎日行いましょう。それだけで誠実なイメージを与えることができます。作業服なども同様です。洗濯では落ちないペンキのあとがついていてもシャツがきれいに洗濯されていれば清潔な印象を受けます。革靴も磨いておきましょう。

**ポイント4「姿勢」**…今すぐに改善できるのは姿勢です。腰骨をぐっと立てて胸を張り、肩を一度後ろに回して、自然な位置にストンと降りましょう。立っている時、座っている時の基本姿勢です。

**ポイント5「番外編」**…声のトーンは、高いほど明るい印象、逆に低いと重厚感がある印象となります。それぞれ行き過ぎると逆効果となり、軽いと感じられたり、威圧的だと感じられたりします。また話すスピードの速さでも与える印象の違いもあります。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!