

# 『かわら版』

第129号

<発行>

㈱トリアベ住建  
046-267-8270



『何のサイン？ 急に足の指がつかえる原因4つ』

寝ているときや足の指だけを動かしたときなどに、足の指がつかえることがあります。この

「足の指がつかえる」とはどのような意味があるのでしょうか。また、その原因はどこにあるのでしょうか。頻繁に足の指がつかえるという人は、ぜひチェックしてみてください。

◇足の指がつかえるってどういう状態？

普段歩いたり運動したりしているとき、もしくは夜、布団に入ってから睡眠中などに足の指がつかえることがあります。自分の意思とは関係なく、足の指が硬直して筋肉が収縮し、痙攣状態になります。また多くの場合、痛みを伴います。

◇足の指がつかえる原因って？

足の指がつかえるのは、運動不足のときや、普段とは異なる動きをしたときに起きやすいようです。



原因として考えられるのは、運動不足や、筋肉疲労、筋肉に対する強い刺激、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分の不足、筋肉の冷えなどです。それぞれの原因について詳しくみてみましょう。

(1) 足の筋肉の疲れ

運動をして足の筋肉を使うと、急速にカルシウムやナトリウムなどのミネラル分が消費されていきます。

運動を続ければ、筋肉疲労が進み、さらに足の指がつかえやすくなります。

(2) 体内のミネラルバランスの乱れ

運動中などに水分が不足し、脱水症状が起きると、体内のミネラルバランスが崩れます。すると、従来の筋肉や神経の動きを調整するミネラルの働きが乱れ、筋肉が異常な状態になり、痙攣などを起こすと考えられています。特にカルシウムやマグネシウム不足が原因であると言われています。

(3) 足の筋肉の冷え・血行不良

身体の冷えは、筋肉の冷えにつながり、血行不良を引き起こします。すると神経の働きが鈍ることで、足の指がつかえるのではないかとされています。

(4) 何らかの病気の可能性

何か重大な病気が潜んでいる場合もあります。頻繁に足の指がつかるのであれば、早めに医療機関を受信する必要があります。

足の指がつかるといって何気ない現象も、身体から発せられた何らかの異常を知らせるサインかもしれません。

ゆっくりに休息する、睡眠不足を解消するなどの生活習慣の見直しを

はかりましょう。



## 今月のレシピ 『えびの揚げ焼き』(2人分)



- ◆材料 えび(中) 6尾、 パプリカ(黄) 1/2 個  
小麦粉 大さじ 1/2  
サラダ油 大さじ 3  
(A) 柚子ポン 大さじ 3、 水 大さじ 1

### ◆作り方:

- ① えびは殻をむき、背わたを取り、小麦粉をまぶす
- ② パプリカは種とわたを取って、乱切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①と②を入れて3~4分揚げ焼きにする
- ④ ボウルに(A)を合わせ、③を10分ほど漬ける

## 『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8

### ◇洗濯機に詰め込みすぎ

洗濯物の詰め込みすぎはシワや逆汚染の原因に。また、絡まりによる衣類へのダメージ等様々なトラブルを起こしてしまいます。さらに、洗濯物の重みで内部に過度のプレッシャーがかかることによって、部品の消耗を早めてしまうことも。洗濯物が多い時には、欲張らず2回に分けて洗いましょう。

お気に入りの服は正しく洗って、長く着られるといいですね。



## 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！”

### ◇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)



## 『リフォーム詐欺に気をつけて！』

悪徳リフォーム業者による被害額は、数万円から数千万円まで。金額は小さくても、粗悪なりフォーム工事をされて、構造にダメージを負ってしまったケースもあります。リフォーム詐欺の手口は年々巧妙になり、訪問セールスでのトラブルも増えてきているようです。しかし訪問セールスを行なっているリフォーム業者が全て悪いわけではありません。悪徳リフォーム業者を見抜くにはどうしたらよいのでしょうか。

### ■こんな訪問セールスには気を付けて！

- ・ 普段あまり目にしない所や見た目ではわかりにくい部分の不安を突いて言葉巧みに家の中に入り込もうとする。
- ・ 無料、今なら大幅値引きできるなど消費者の心をくすぐるような甘い言葉をささやく。
- ・ 考える時間を与えず契約を急がせる。

悪徳リフォーム業者は、不安につけこみ、お得にできるという美味しそうなエサで釣ろうとします。これらの手口から身を守るためには、

### ■リフォーム詐欺から身を守るには

“訪問セールスを受けたらその場での工事契約は絶対にしない”

耐震や省エネなどの家の性能、屋根や外壁、床下といった構造部分、給排水管などの重要設備に関しては定期的に点検を受け、自分で我が家の状態を知っておくことが大事です。そんな時、強い味方になるのが施工業者です。工事完了引き渡し後のアフターサービスは、業者によって全く異なります。引き渡し後、何十年も定期点検をする業者もいれば、数回来ただけで連絡が途絶える業者もいます。アフターサービスに積極的でない業者に施工を依頼すると、家の傷み具合はわからなくなります。施工業者との付き合いは、引き渡しまでではありません。引き渡してからが重要です。詐欺を防ぐためにも、家の寿命を延ばすためにも、長く信頼関係を築ける業者を厳選したいものです。



## 【「照明」でケガ防止？】

高齢になると、特定の色が見えにくくなったり、色の差が判別しにくくなったりします。必要な照度（照明の明るさ）は、40歳を過ぎたころから大幅に上昇すると言われています。20代と高齢者を比較すると、60代で約2倍、70代で約3倍の照度が必要です。明るさが足りないとつまづいたり転倒する危険性が高まります。ケガを防ぐため、まずはより明るい照明に交換しましょう。



昼光色より昼白色の方が明るくなります。ただし、明るすぎると体調によってストレスを感じる場合があります。明るさ調整ができるタイプを選ぶと良いでしょう。また、人感スイッチや足元灯などを活用することで、けがのリスクは減っていきます。用途や年齢、生活環境に合わせて照明を選んでみてはいかがでしょうか？

「昼光色」…部屋をスッキリと明るくし、細かな作業や勉強などに適している。適した部屋は、オフィス・書斎・勉強部屋  
「昼白色」…太陽に近い自然な光で部屋を明るくする。昼光色が明るく感じる場合は昼白色がおすすめ。場所や目的を選ばないので迷ったら昼白色を…  
「電球色」…温かみのある落ち着いた光でリラックスしたい場所にオススメ。料理や素材を美味しく見せる効果もある。適した部屋は、寝室・リビング・和室

新年を迎えるにあたってこれを機会に新しい電気に替えてみるのはいかがでしょうか。

## 【ご挨拶】

平成30年、皆様方には大変お世話になり、誠にありがとうございます。お蔭様で以前にも増しまして近隣のお客様より多くのお声を頂くようになり、大変嬉しく思っております。今後も地域に根ざし、必要とされる工務店となるよう努力し、頑張っていきたいと思っております。来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。良いお年をお迎え下さるようお願いしております。



◆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！