

「かわら版」

第144号

<発行>

㈱トリアベ住建
046-267-8270



「骨盤を起こして姿勢よく座ろう！デスクワークを快適にする座り方」

「背筋をしっかりと伸ばして、椅子に座りましょう！」と声をかけると、背筋をグッと伸ばして、背中の伸びた姿勢で座ります。しかし時間が経過してくると、その姿勢は猫背になったりと崩れてくるが多いためです。

良い姿勢をとるために、背筋（はいきん）や腹筋を始めとする体幹筋が重要？

それは間違いではありませんが、それよりも重要なことがあります。

重要なのは「骨盤の位置」

骨盤が起きているか、後ろに倒れているか、それによって上半身の姿勢の崩れ具合が変わってきます。背筋の伸びた良い姿勢をとるために、骨盤は起きていることが大切です。

◆骨盤が起きている時、後ろに倒れている（寝ている）時の違い

◇骨盤が寝ている状態：まず椅子に座り、背中を丸めます。背中が曲がるに連れて、骨盤も後ろに倒れていきます。そしておへそがおなかに隠れていくのが分かると思います。この状態が、骨盤が寝ている状態です。

◇骨盤が起きた状態：背筋をグッと伸ばしましょう。

寝ていた骨盤が起きてきて、体重を座骨で支えるようになつてくるのが分かると思います。

これが、骨盤が起きた状態です。



◆骨盤が起きた座り方Ⅱ座骨で体重を支える座り方

骨盤が起きていれば、その上に背骨、頭が乗ることになります。筋力をさほど使わなくても、背筋は伸ばしたままで保持しやすくなるのです。

◇骨盤を常に起こしておくための、簡単な方法

お尻の後ろ半分を、座面より少し嵩上げする。例えばクッションをお尻の後ろ半分に敷く、などのやり方があります。座骨の下にクッションを敷き、座骨より前の部分（太ももの裏辺り）には何も敷かないようにします。

お尻の後ろ半分と前半分で、段差を作るのです。クッションにより、骨盤は強制的に起こされた状態になります。自分で意識をしなくても、背筋を伸ばした姿勢を保持しやすくなります。なお、クッションの素材は、ある程度の硬さがあるものの方がよいでしょう。

クッションがない場合は、バスタオルをしっかりと折り畳んだものでも代用できます。

◇床や畳の上に座るときは、さらに嵩上げを床の上は、椅子に座るより骨盤が後ろに倒れ、また、背骨も曲がりやすいです。椅子の時よりも、クッションの厚みを大きく（嵩上げ幅を大きく）する必要があります。

◇更なるポイントは「足をしっかりと床に付けておく」こと

注意点が一つだけあります。それは「足をしっかりと床に付けておく」ということです。

◇骨盤が起きると、体重は前方へかかりやすくなる
足をしっかりと床に付けておくことは、前方へ体重が移動しすぎることを予防につながります。



姿勢を良くするということは、必ずしも本人の意識が必要なことばかりではありません。クッションなどの環境設定を行うだけで十分効果的なこともあるのです。腰の痛みや肩こりなど、疲労予防にも繋がります。ぜひ日常の中で取り組んでみてください。

今月のレシピ 『にらの甘酢びたし』（2人分）



- ◆材料 にら 1束、 かつお節 適量
 (A) 合わせ酢
 しょうゆ 小さじ2、 塩 少々
 酢 大さじ1、 砂糖 大さじ 1/2
 ごま油 小さじ1

◆作り方：

- ① にらはサッと茹でて水に取り、食べやすい長さに切る
- ② (A) を混ぜ、合わせ酢をつくる
- ③ ①の水気を絞り、②で和えて盛り付け、かつお節をのせる

地元工務店の相談会 “おうちの不安や悩みを解消します”

I：新築を建てています！

- ・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ご提案）
- ・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

II：リフォーム（リノベーション）などの改修工事、お引受けします！

- ・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

III：建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。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ください。

相談日&時間をご予約

させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。

Tel: 046-267-8270

E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)



《座間動物病院》

上棟から順調に進捗し、屋根防水工事が完了。気密測定の実施となります。

弊社が基準仕様としております**高気密・高断熱、省エネ性能**での建物です。人が住んで**安全・安心**、そして**健康住宅**は動物にも**最適な空間**。家族同然の動物が元気に過ごせるように、また、働くスタッフの方にも良い環境の中でお仕事をしたいと願い、お施主様からご依頼を頂きました。動物病院ではありませんがいつもの**家づくりの構造体**と全く同じです。



⇐ 構造体パネル
↓



※お詫び
3月8日に予定して
おりました構造見学
会ですが諸事情に
よって延期とさ
せて頂きました。

《大和市上草柳 丁 様邸》

構造見学会から順調に進捗となり、3月末には竣工となります。制震+耐震等級3仕様を標準とした**安全・安心**で空気がキレイ。健康に暮らせることと思います。

◇**IOT住宅**＝IOT技術を活用し、インターネットを通じて、クラウド環境と接続され、外部と宅内情報を連携し、エネルギー自動制御やセキュリティ監視などを提供します。IOT住宅では、太陽光発電やエアコンなど、住宅設備がインターネットと繋がることで快適で、安全・安心、便利な暮らしを実現することができます。



《花粉症対策》

家に花粉を持ち込まないこと

家に入る前に花粉を落とす習慣に気を付けてください。

帰宅時に玄関の外で洋服や手持ちのバック等に付いた花粉を払い落としたりすぐにシャワーを浴びるのがお勧めです。手洗いやうがいをする方が多いと思いますが意外と髪の毛や顔等の皮膚に付いている部分まで対策している方は少ないようです。

花粉症を悪化させるNG習慣

寝不足にならないように規則正しい習慣を心がけてください。睡眠が足りないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり花粉症を悪化させてしまう原因になってしまいます。

もう一つは**ストレス**。ストレスは自立神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すと言われてます。免疫のバランスが崩れるとちょっとした花粉でも過剰に反応してしまう場合があります。日頃から趣味やスポーツでストレスを溜め込まないように注意してください。

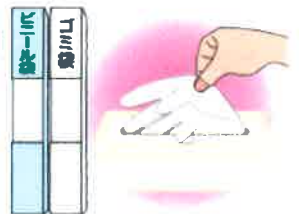
また**アルコール**の飲みすぎも悪化の原因の一つです。お酒は血管を拡張させてしまい鼻づまりや充血などの症状が起こりやすくなってしまいます。

以上が花粉症対策についての説明でした。まだまだ色々な効果的なアイテムや食べ物等ありますので、調べてみるのもいいと思います。



取り出し口付きの収納ボックスが使える！

100円ショップで手に入るさまざまな収納ボックス。分類収納に便利ですね。それをさらに進化させた取り出し口付きの収納ボックスをご存知ですか？これがいろいろ使えます。平置き型のボックスなら、不織布の使い捨てマスクの収納に便利。柔らかい素材なので、そのまま1つずつ取り出すことができます。また、排水口や三角コーナーなどの水切りネットもおすすめ。使い捨てのポリ手袋にも使えますよ！縦型のボックスもあり、ゴミ袋やジッパー付き保存袋の収納に重宝。ゴミ袋を2つ、または4つに折って入れれば、1枚ずつ引き出せます。デザインや色を揃えて、ラベリングをすれば見た目もすっきり。サイズもさまざまなので、ぜひチェックしてみてくださいね。



◆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！