

# 『かわら版』

第173号  
 <発行>  
 ㈱トリアベ住建  
 046-267-8270



## 『2分の運動でヒップアップ!』

キュッと上がったヒップは女性の憧れですよね。しかし年齢と共に下垂してきてしまうものですが、諦めるのはまだ早い! 自宅にいながら、簡単にヒップアップできるテクが存在するのです。今回は、「ブルガリアンスクワット」をご紹介します。

### ■ブルガリアンスクワットとは?

片脚スクワットのようなものです。片脚にできることと、その効果から女性のエクササイズとしても人気なのです。ブルガリアンスクワットの効果は、以下の通り。

- ・ヒップアップ
- ・太ももが細くなる
- ・膝回りのお肉が取れる
- ・基礎代謝が上がります
- ・太りにくく痩せやすい体へ

### ■所要時間わずか2分!

#### 簡単エクササイズ法



- 用意するのは、片脚をかけるための椅子やフラットベンチのみ。準備が整ったら、さっそくブルガリアンスクワットを実践していきましょう。
- (1) 椅子やベンチを背にして、両脚を前後に開いて立つ。
  - (2) 後ろの椅子に、前後に開いた脚の後ろ脚を乗せる。(このとき、足の甲が触れるように乗せるのがポイント)

- (3) 両手は腰に当てる、または腰の後ろで組む。
- (4) 前脚(椅子に乗せていない方の脚)の太ももが水平になるまで、両膝を曲げて腰を落とす。
- (5) 膝が90度になったら、再び伸ばして腰を上げる。
- (6) 前後の脚を逆にして、反対側も行う。

### ■慣れてきたら「ボール・ブルガリアンスクワット」も!

椅子やベンチで行うブルガリアンスクワットに慣れてきたら、ステップアップしてみるのもおすすめです。

「ボール・ブルガリアンスクワット」は、椅子やベンチの代わりにバランスボールを使用するというもの。

不安定なボールの上でバランスを取りながら行うことで、インナーマッスルがより鍛えられ、ヒップアップ効果が高まります。

いかがですか? 自宅で楽しみながら、美尻を手に入れてください。痛みなどの症状がある場合、出た場合は行わないで下さい。

決してムリはしないでくださいね!



## 『寝る前にやってはいけないNG行為4つ』

### (1) 寝る前にテレビやスマートフォンを見る

パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイから発せられるブルーライトと呼ばれる青い光は神経を興奮させ、交感神経の緊張を招きます。寝る前は目に入る光をトーンダウンしましょう。眠るときは五感を刺激しないようなるべく部屋は暗くし、無音で寝るといいでしょう。

### (2) 寝る直前に食事をする

食べると胃腸の動きが活発になるため、消化前に寝ると睡眠の質が低下してしまいます。寝る3時間前までには食事を終わらせましょう。

### (3) 熱いお湯に浸かっている

熱いお湯につかると身体や脳が興奮し、交感神経が高まってしまいます。寝る前にお風呂にはいるときは体温より少し高いくらいのぬるま湯にしましょう。半身浴は身体や心をリラックスさせる効果があるため、副交感神経を高め、寝つきが良くなるのでオススメです。

### (4) 日によって寝起きする時間がバラバラ

日によって寝る時間も起きる時間もバラバラだと体内時計が乱れ、自律神経が整わないため眠りが浅くなります。なるべく寝る時間と起きる時間が一定になるようにしましょう。

## 【断熱リフォームの提案】 日本の家の90%が現在の省エネ基準に満たない住宅です。補助金対応で実現!

### “スーパーウォールリフォーム”

現在の省エネ基準に満たない住宅が日本の家の90%を占めています。

国内のエネルギー事情や地球温暖化対策として、新築住宅の省エネ化、2014年を目処に、国を挙げて取り組んでいます。一方で、現在の省エネ基準に満たない、古い断熱性能の既存住宅が全体の90%を占めており大きな課題です。それらの住宅は、省エネだけでは「冬の寒さを我慢している」という暮らしの問題を抱えています。

断熱性能の低い住宅における、暮らしのリスクとは断熱性能が低く、夏冬の室温に大きく影響し、健康被害を招きやすくなる。また、断熱性能が低い住宅は、結露、カビ、ダニ、花粉、PM2.5などの健康被害の原因となり、居住者の健康被害を招きやすくなる。また、断熱性能が低い住宅は、結露、カビ、ダニ、花粉、PM2.5などの健康被害の原因となり、居住者の健康被害を招きやすくなる。

結露を原因とした建物劣化のリスク

暑さによる快適性の低下

室内温度による健康のリスク

現状では断熱性能の低い既存住宅が多いため、リフォームによる断熱性能の向上が求められています。

01 リフォームで高い断熱性能を実現 気密性能にもこだわります

健康・快適な暮らしのために、トップレベルの断熱性能・気密性能を目標に、SWリフォームバムルや天井・床・開口部断熱などのリフォームで高性能住宅を実現します。

既存の外壁はそのまま外張り断熱

天井断熱

開口部断熱

床断熱

SWリフォームバムル (省エネ補助金対象)

断熱率 0.019 W/mk

断熱材区分	断熱率 W/mk	断熱材名称
F	0.019	SWリフォームバムル(断熱材)
E	0.025以下	SWリフォームバムル(断熱材)
D	0.028-0.033	SWリフォームバムル(断熱材)
C	0.034-0.039	SWリフォームバムル(断熱材)
B	0.040-0.045	SWリフォームバムル(断熱材)
A2	0.046-0.048	SWリフォームバムル(断熱材)
A1	0.049-0.051	SWリフォームバムル(断熱材)

03 住まいながら可能なカバー工法リフォームと大規模なスケルトンリフォームに対応

SWリフォームは、住まいながら断熱改修が可能なカバー工法リフォームはもちろん、大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。

カバー工法リフォームの場合

外張り断熱ならカバー工法で、現在お住まいの住宅を解体することなく断熱改修も実現。住まいながら高性能住宅へのリフォームが可能です。断熱材が貼られた断熱住宅でも、裏面の断熱材を剥がす必要はありません。

スケルトンリフォームの場合

断熱材の内側、壁など、住まいの体を一掃するスケルトンリフォームにおいても、外張り断熱を施した断熱改修で、高性能住宅を実現。一年を通して、健康・快適な暮らしを支えます。

【相模原 W 様邸 リフォーム工事】



築48年の建物を7月から全体的なリフォーム工事を開始しています。当初はスーパーウォールリフォーム（断熱リフォーム）を検討し、家宅調査を行いました。床下の高さ不足があり、残念ながら補助対象外となりました。お客様と相談し、今回は構造補強しながら開口部を見直し、まずは屋根・外壁からの工事です。約2か月ほどの工期をかけて各箇所への工事を進めていきます。

ウイズコロナの熱中症対策

夏、熱中症シーズン。そして、コロナウイルス感染症もまだまだ収まりのしない状況です。熱中症対策は「新しい生活様式」による対策となります。つまりウイズ・コロナ熱中症対策です。

・マスクの着用

マスク着用は心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇と身体に負担が掛かります。よって屋外では少なくとも2m以上の人との間隔が確保出来れば、マスクを外す工夫もしてみましょう。

・エアコンの使用

熱中症の予防ではエアコンの活用は常識です。しかし「新しい生活様式」では冷房時でも窓の開放や換気扇による換気が必要となってきます。換気により室内温度が上がりますので、エアコンの温度を上手に設定する必要があります。

・涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動しましょう。人数制限等により屋内施設等に入れない場合は屋外の日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。（水分補給も忘れずに！）

・日頃の健康管理

「新しい生活様式」では毎朝等の体温測定、健康チェックが必須です。これは熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

この他にも熱中症に掛かりやすい高齢者、子供、障害者への細心の注意と積極的な声掛けも求められています。



今月のレシピ 『しし唐辛子とじゃこのさっと煮』（2人分）



- ◆材料 しし唐辛子 12本  
ちりめんじゃこ 20g  
(A) しょうゆ 小さじ2  
料理酒 1/4カップ  
みりん 小さじ1

◆作り方

- しし唐辛子はへたを取り、縦に小さな切込みを入れる。ちりめんじゃこは、ざるに入れて熱湯をかけてふやかす
- ①を鍋に入れて(A)を加え、強火で5分ほど煮る

- 『食べ物の違い③』
- ◆賞味期限と消費期限の違い
  - ◆賞味期限はおいしく食べることができる期限
  - ◆消費期限は安全に食べられる期限
  - ◆懐石料理と会席料理の違い
  - ◆料理の目的で分類される
  - ◆懐石料理は、お茶を楽しむ料理
  - ◆会席料理は、お酒を楽しむ料理
  - ◆野菜と果物の違い
  - ◆野菜は、一年草（まれに二年草）の草本性植物
  - ◆果物は、多年草の木本性植物
  - ◆バターとマーガリンの違い
  - ◆原材料で分類される
  - ◆バターは乳脂肪
  - ◆マーガリンは植物油脂

◆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。



アソビエクラブ

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!