

「かわら版」

第166号

<発行>
株式会社トリアベ住建
046-267-8270



『むくみがとれない人へのアドバイス』

「足を動かせば、むくみも解消される」と、
思いがち。でも、実は歩いてむくみがとれ
ないどころか、疲れがたまる。ということが
あるのはご存知ですか？しかも、多くの人が
この状況に陥っているようです。

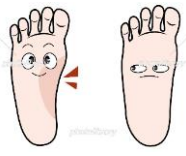
「動かしているのにむくみがとれない方への
アドバイス」をご紹介します。と思います。

■脚がむくむ原因は意外なところにアリ!?

むくみは塩分の摂り過ぎや、同じ姿勢で長時
間いることが主な原因で生じやすいもの。
でも、塩分も控えめでマメに動かしているの
に、むくみが解消されないこともあるのです。
それは以下の2つのタイプ、状態の方です。

(1) 偏平足の人

運動不足による筋力の低下や、
ハイヒールを長時間履き続けて
いる、靴ひもがゆるいなどの
積み重ねが原因で引き起こされる偏平足。
特徴としては、土踏まずのアーチがなくなっ
ていたら要注意です。この部分は体重を支え
るためのバネのような存在。なので、偏平足
になると、脚が疲れやすくなったり、トタド
タ音を出して歩いてしまったり、脚がむくみ
やすくなってしまう。



(2) 内臓が弱っている人

内臓は様々な原因で弱ります。食べ過ぎやス
トレス、冷えなど。そして、全身の栄養状態
が良くない時にも衰弱し、その結果むくみに
繋がってしまうことも。血管の中に水を保つ
働きのある「アルブミン」が少なくなると、

水分が血管の外に出やすく、戻りにくくな
ります。そのため、むくみがなかなか改善し
ないことがあります。また、アルブミンは肝
臓で作られているので、特に肝臓が弱って
いる時にはむくみを引き起こしやすくなり
ます。

■タイプ別のむくみ解決策

(1) 偏平足の人の解決策
まず靴の見直しが必要です。靴ひもをマメ
に結び直し、スリッパの

ようなかかとが浮く靴や
ヒールなどは極力控えま
しょう。どうしても靴を
かえられない時は、1日の
終わりに足の指をグーパー
することをすすめます。
足の「指」を動かすと、ふくらはぎの筋肉
も動くので血行がスムーズになります。
また、足裏の筋力も動かします。



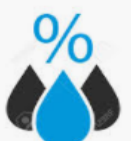
(2) 内臓が弱っている人の解決策

どの内臓にも栄養と休養を心がけた生活習
慣の見直しは必須です。お伝えした通り、特
に肝臓は、むくみと密接に関わっています。
肝臓を傷める原因はアルコールだけではあ
りません。意外にも糖質や脂質の摂り過ぎ
も肝臓を傷める原因となります。バランスの
良い食生活を心がけましょう。

むくみは、重力や塩分の摂り過ぎだけでは
なく、様々な原因で引き起こされます。
ぜひ、これら解決策で、むくんだ脚からすっ
きり美脚に変身してください。

【寒さ対策】

人によって、寒さの感じ方は異なると思います。例えば、男性と女性、又は若い方と、お年を召した方では同じ温度でも、寒さの感じ方は違うのではないのでしょうか？もうひとつ「同じ温度」でも、寒さの感じ方の違いに「湿度」も大きな関係があります。部屋の温度計が25℃を指していても、湿度が30%の時と60%の時では、暖かさに違いがあります。特に冬の時期は、乾燥した晴天が続く、湿度が下がりぎみになります。湿度が、25%~30%位になることが珍しくありません。エアコン、ホットカーペット、ハロゲンヒーターなど、電化製品による暖房を多数併用しても、電気代金が上がるだけで、少しも温もりを感じないのは、お部屋の湿度のせいかもしれません。まず、温湿度計をご用意頂き、お部屋の湿度に注視してみてください。湿度60%を目安に湿度コントロールをお願い致します。洗濯物を干したり、観葉植物を置いたり、お風呂に水をためておくなど、電気代のかからない方法は、いろいろあると思います。是非、ためしてみてください。



新年あけましておめでとうございます。

今年も一年、皆様のお役に立てる様、スタッフ一同精進して参りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。皆様におかれましては良い一年でありますようお願いしております。トリアベ住建スタッフ一同



【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、ZEH化を目指し、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、低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に、それらの住宅は、省エネだけでなく「冬の寒さや夏の暑さ」を解消する必要があるとされています。

断熱性能の低い住宅における、暮らしのリスクとは
断熱性能が低いと、現在の基準に満たない住宅に比べて、冷暖房のエネルギー消費量が大幅に増加し、暮らしの経済的負担が増大します。また、断熱性能が低いと、室内温度が安定せず、健康被害のリスクも高まります。

断熱性能の低い住宅のサマーグライダー
断熱性能が低い住宅は、夏は太陽の熱が室内に入り込み、冬は冷気が逃げやすくなります。この結果、室内温度が安定せず、健康被害のリスクも高まります。

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・気密性能を実現。SWリフォームは、気密・断熱性能の両方を高次元で実現します。



既存の外壁はそのまま外張り断熱
（カーリー工法）の採用

SWリフォームパネル
（壁用）
0.019W/mk

断熱材区分	熱伝導率 (W/mk)	断熱材の名称
F	0.019	SWリフォームパネル (壁用) (スーパーウォール断熱材)
E	0.02227	フェルトフォーム断熱材 (床用) (スーパーウォール断熱材)
O	0.028~0.029	断熱材 (天井用) (スーパーウォール断熱材)
D	0.034~0.029	断熱材 (開口部用) (スーパーウォール断熱材)
B	0.040~0.036	断熱材 (開口部用) (スーパーウォール断熱材)
A	0.045~0.041	断熱材 (開口部用) (スーパーウォール断熱材)
A-2	0.050~0.046	断熱材 (開口部用) (スーパーウォール断熱材)
A-1	0.052~0.051	断熱材 (開口部用) (スーパーウォール断熱材)

03 住まいながら可能なカーリ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行えるカーリー工法・大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。

カーリー工法リフォームの場合

外張り断熱材は、住まいながら断熱改修が行えるカーリー工法・大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。断熱材が貼られた既存の外壁に、断熱材を貼ります。

既存外壁に透気層があってもカーリー工法が可能
透気層に断熱材を貼る場合は、透気層を剥がさず、断熱材を貼ります。その結果、「断熱材」と「透気層」が一体化し、断熱性能が向上します。また、断熱材を貼ることで、断熱性能が向上し、断熱改修が行えます。

スケルトンリフォームの場合

断熱材の内装、設備など、住まいながら断熱改修可能なスケルトンリフォームにも対応可能です。断熱材を貼った既存の外壁に、断熱材を貼ります。断熱改修は、断熱材を貼ることで、断熱性能が向上し、断熱改修が行えます。

こどもみらい住宅支援事業の概要

国土交通省所管
令和3年度補正予算額：542億円

別添1

1 制度の目的

子育て支援及び2050年カーボンニュートラルの実現の観点から、**子育て世帯・若者夫婦世帯※**による**高い省エネ性能を有する新築住宅の取得**や**住宅の省エネ改修等**に対して補助することにより、子育て世帯・若者夫婦世帯の住宅取得に伴う負担軽減を図るとともに、省エネ性能を有する住宅ストックの形成を図る。
※子育て世帯：18歳未満の子を有する世帯 若者夫婦世帯：夫婦のいずれかが39歳以下の世帯

2 補助対象

高い省エネ性能を有する住宅の新築、一定のリフォームが対象(事業者が申請)

※補正予算案閣議決定日(令和3年11月26日)以降に契約を締結し、事業者登録(令和4年1月開始予定)後に着工したものに限る。

子育て世帯・若者夫婦世帯による住宅の新築

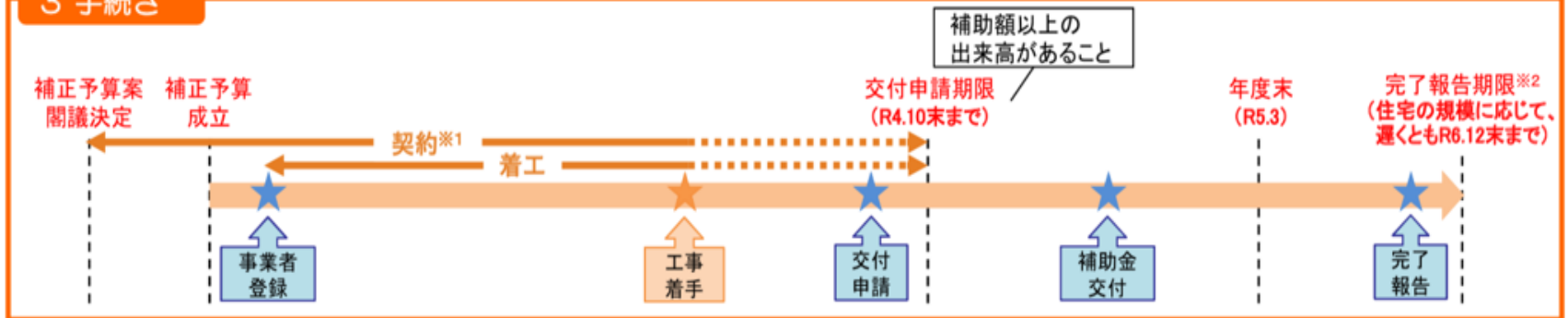
対象住宅※	補助額
①ZEH、Nearly ZEH、ZEH Ready、ZEH Oriented (強化外皮基準かつ再エネを除く一次エネルギー消費量▲20%に適合するもの)	100万円/戸
②高い省エネ性能等を有する住宅 (認定長期優良住宅、認定低炭素建築物、性能向上計画認定住宅)	80万円/戸
③省エネ基準に適合する住宅 (断熱等級4かつ一次エネ等級4以上を満たす住宅)	60万円/戸

※対象となる住宅の延べ面積は、50㎡以上とする。

住宅のリフォーム

対象工事	補助額
①(必須)住宅の省エネ改修	リフォーム工事内容に応じて定める額 上限30万円/戸※
②(任意)住宅の子育て対応改修、耐震改修、バリアフリー改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事等	※子育て世帯・若者夫婦世帯は、上限45万円/戸(既存住宅購入を伴う場合は60万円/戸) ※安心R住宅の購入を伴う場合は、上限45万円/戸

3 手続き



※1 注文：工事請負契約、分譲：売買契約 ※2 完了報告期限までに省エネ住宅の新築工事全体が完了していない場合は、補助金返還の対象

今月のレシピ 『菜の花の卵サラダ』(2人分)



- ◆材料 菜の花 150g、卵 2個
(A) しょうゆ 大さじ1
オリーブオイル 小さじ2

◆作り方

- ① 菜の花は固い部分を切り、水に浸してパリッとさせ、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて水に取り、水気を絞って2~3等分に切る。
- ② 卵は半熟に茹で、殻をむく
- ③ ボウルに②を入れて粗くくずし、①と(A)も加えて混ぜる

『ニキビによくない夜のNG習慣4つ』
夜のちょっとした「あの日常習慣」で、ニキビや吹き出物など肌トラブルが出やすくなることをご存知ですか。特にニキビが出やすい人は、注意してくださいね。
(2) 枕に顔をつけて寝る
乾燥する季節は、クリームなどの基礎化粧品を多くつけて乾燥対策をしますよね。でも、その化粧品が枕にベッタリ付くと、雑菌がより多く繁殖しやすくなります。肌を守るためにも、なるべく枕に顔がつかないようにして就寝してください。

◆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 和安市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!