

アルカディアニュース

Vol.52
2013.02月号

＜発行＞
アルカディアホーム（株）東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel：048-486-6522
Fax：048-486-6521

足や靴のケアをして爽快に過ごしませんか？

お散歩やお出かけで疲れた足や靴をケアすることで
毎日の快適さが違いますよ！

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足と靴のケア」です。

普段、何げなく靴を履き、歩いている私たち。でも、足は知らない間に疲労を蓄積させています。特に、年齢を重ねた人は外反母趾を持つて

いる人が多いので、靴選びも重要ですね。デザインなどを優先して幅の狭い靴を履くと、変形し、飛び出した親指の付け根の骨に靴があたって痛みますし、だからといって、単純に幅広の靴を履けば……ということでも解決しません。

外反母趾と上手につき合うには？

外反母趾の場合の靴選びのポイント。靴のセンターラインが親指寄りになったものを選ぶ。足のあたりがなくて、足全体のバランスも取



れ苦痛も和らぎます。さらに、

弾力性のあるソールが入ったものを選べば、

足も疲れにくいでしょう。足が

靴に当たるのが嫌だからといって、大きめの靴を履くことは逆効果。歩くとき不安定になり、足全体のバランスが崩れることで、足腰の痛みにつながります。

最近では、機能性に優れ、デザインもおしゃれな40代以上の女性向けの靴も出ているので、ぜひチェックしてみてください。また、人差し指の方

に曲がった親指を矯正するサポーターやテーピングを日常使いすること

で、とても快適に。悪化も防げるので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

足の気になる「二オイみ」すっきり解消！

さて、お出かけ後のケアについてですが、「一疲れを取る」と「二オイを防ぐ」ことが大切ですね。まずは「一疲れを取る」方法を紹介します。長時間歩くと、疲れによって血流が悪くなり、むくみが出ることが。そこで、椅子に座った状態で足首を反対の足の太もものところまで

持つていき、手の指と足の指を組んで、足首回しをしてみよう。それだけでも血流が良くなり、効果アリですよ。また、土踏まずの端から

足指の根元までをばぐせば、ひざ下の疲れも解消します。足全体をマッサージするときは、心臓に血液を戻すように、下から上へ……の順がお

すすめです。翌日のむくみを防ぐた

めに、足を高くして寝るのもいいでしょう。

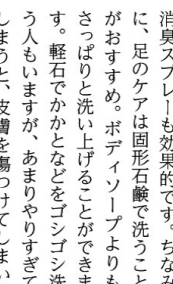
次に「二オイケア」。女性にとっては気になるところですね。二オイの原因は、足ではなく、靴の中の雑菌の繁殖によるものが多いです。長時間歩くと、知らないうちに靴の中

で汗をかくてしまい、それを乾かないまま履きつづけてしまうと、雑菌が繁殖してしまいます。靴を乾燥させ、さらに除菌すれば解消されます。まず基本は、毎日同じ靴を履か

ないこと。履いたら、1～2日、お休みさせましょう。履いた靴は、ま



頭の体操！ 間違いがしゲーム
上りのイラストで描くところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください！

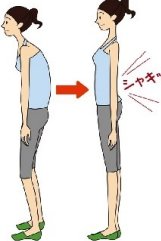
NEWS & INFORMATION

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

姿勢が良くなると気持ちも前向きになる！

毎日の生活のなかで小さなストレスは誰しも抱えているものですね。でもそれが積み重なると大きなストレスに変化してしまうことも。このストレス、姿勢を良くすることも解消法のひとつだといえます。背筋を伸ばして姿勢を良くすると、血流の流れや神経の伝わりが良くなり、前向きな考えをしやすくなるのだそうです。逆に、血の巡りが悪く、体温が低いとストレスの耐性も弱くなりがちに。普段の生活で正しい猫背になりがちな人は、意識して背筋をまっすぐ伸ばしてみよう！



節電傾向で入浴スタイルを見直す人も！

このところ、節電が求められています。給湯機器会社の調査によると、節電のために、入浴スタイルを見直している人が約4割いることがわかりました。「水やガスなどの使用量を、気にするようになった」という人がいちばん多く、次に「浴槽にお湯をためず、シャワーが増えた」「シャワーや水をしぼりだしにしないようになった」「風呂の残り湯を再利用するようになった」などが続きました。ちなみに、最適な給湯エネルギーについてはガスや電気のほかに、太陽エネルギーでの発電と答えた人が30%近くに。エコ意識の高まりを反映した結果となりました。



ファストフィッシュで魚をもっと手軽に♪

「ファストフィッシュ」とは、骨などが取り除かれるなど、下処理済みで手軽に食べられる魚のこと。すでに味つけ済みなどの加工品もあります。魚をさばく面倒もなく、料理の時間短縮や生ゴミが減るといったこともあり、人気を集めています。このような商品が出回るには、日本人の魚の消費量減少にありま。1日あたりの魚の消費量が過去10年間で約2割減に。さらに、食の欧米化が進み、肉の消費量が82.5gと、魚の72.5gを上回っているのだそうです。そこで、もっと魚を食べてもらおう！と、行政も力を入れ、水産庁が毎月、全国のファストフィッシュ商品を40～70商品選定。大手スーパーも取り扱いをはじめています。その購買層は、若者はもちろん、年配の主婦にも人気だそうです。栄養たっぷりのお魚をもっと食べましょう！

こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 坂本一利

あなたの街のアルカディアホームです

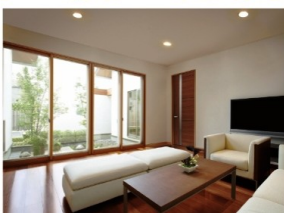
いつもお世話になっております。アルカディアホームの坂本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

インプラス

【防音・断熱内窓】



そこでおすすめなのが、防音・断熱内窓「インプラス」。既存の窓の内側に設置するだけでその間に生まれる新しい空気層が断熱効果を発揮、外気の影響を受けにくいので、結露の発生を抑えるほか、高い防音効果も期待できます。また「インプラス」は、熱伝導率の低い樹脂サッシ、空気層との相乗効果で外への熱の放出も軽減し、暖冷房効率もアップします。「インプラス」に興味があれば、当社までお気軽にご相談ください。

1day Reform

[LIXIL (TOSTEM)]

冬場の窓に発生する結露は要注意です。放っておくと、カーテンや床などが傷むだけでなく、皮膚疾患やぜんそくなど、健康に悪影響を及ぼすカビやダニ発生の原因にも。人や住まいが健康であるためにも、家の中でもっとも熱の出入りが大きい「窓」の性能はとても重要なのです。

エコで快適！掃除もラクラク！

インプラスでお部屋の悩みを解消

樹脂製サッシと空気層で暖冷房効率アップ！

窓の室内側表面温度の比較 (LIXIL実験結果)

■取り付け前(窓の外) ■取り付け後(窓の内側+インプラス)

インプラス」は樹脂製。樹脂はアルミに比べて熱伝導率が1/1000程度。高い断熱性で快適な住まいづくりに役立ちます。

CO2を大幅に削減。地球環境にやさしい住まいに！

インプラスを取り付けることで断熱性がアップした住まいは、暖冷房が効きやすくなり、省エネ効果も期待できます。エネルギー消費も少なく、年間、年間のCO2削減量はスギの木12本分を削減したのと同じ計算に。地球にやさしいエコな住まいへ生まれ変わります。

不快な結露の発生を大幅に抑えます。

既存の窓と、内窓として取り付けたインプラス、さらにその間に生まれる新しい空気層が、室内と室外をしっかりと隔てる構造に。大きな断熱効果で外気の影響を受けにくく、結露の発生を抑えます。

ホコリが溜まりにくく掃除の負担をグンと軽減。

「インプラス」では静電気を帯電しない特殊な樹脂を採用。ホコリを寄せ付けず、汚れにくく、お掃除がラクになります。

間違えがし易い：①奥の子の着てる服 ②女の子が持っているけん玉 ③おじいさんの靴 ④後ろの雲の数 ⑤犬のしっぽの形

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL：0800-888-6522 FAX：048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員登録 http://www.arcadiahome.jp