



## ●暮らしの歳時記●

### 中空に重陽の月 鍛洗ふ

かなや まさこ  
金谷 昌子

9月9日は「重陽の節句」。「おくんち」と呼ばれ、昔は各地でお祭りが行われていた。特に九州の龍踊りで知られる「長崎くんち」が有名。



発行  
有限会社イースト

青森県五所川原市大字稲実字開野69-1  
TEL:0173-34-9103 FAX:0173-35-0270  
<http://myhome-east.com/>

## 我が家の基礎知識 バリアフリー住宅って何？

住宅の広告などで、「バリアフリー住宅」、「バリアフリー設計」という言葉をよく見かけるようになりました。“障害のない”というような意味の、この「バリアフリー」は、高齢化社会に突入した日本の重要なキーワードといわれています。



●意味は「障壁」+「束縛されない」

「バリアフリー」とは、英語のBarrier(障壁)とFree(束縛されない)を組み合わせた言葉で、直訳すると「障害の無い」というような意味になります。

具体的には、階段をスロープにしたり、床の段差を無くしたり、廊下や浴室に手すりを付けるなどの方法が採り入れられています。

●ポイントは家族の加齢を配慮すること

住宅を建てる、あるいは買うときは、現在を基準にしがちですが、自分や家族が歳をとったときのこと、介護が必要になったときのことを十分に考えておくことが重要です。

例えば、廊下やドアなどの入口やトイレやキッチンの構造についても、予め車椅子でも出入りでき、料理などができるようにしておけば、将来、大掛かりな増改築をするよりも経済的です。

## ガソリン高騰で「レンタカー」が人気。

レンタカー人気上昇中。ガソリン高騰、節約志向の高まりを受けて、レンタカーの利用が増えています。中長距離の旅行には、燃費のいいハイブリッド車を借り、近場のショッピングなどには軽自動車を利用する、といった目的に合わせて使い分けるユーザーが増えているのです。

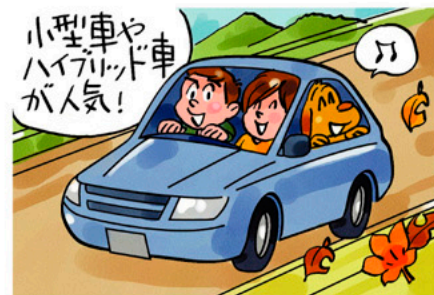
◆レンタカーでも小型・低燃費が人気

レンタカー会社の個人向け貸し出し件数が増えています。前年同期比20%の伸びという会社もあるというから驚きです。中でも人気が高いのが、燃費のいい小型車やハイブリッド車。ガソリン高騰のおり、長距離ドライブでは燃費にかなりの違いが出るため、家族旅行に利用するユーザーが増えています。

◆共用する「カーシェアリング」も増加

1台のクルマを複数のユーザーで共有する「カーシェアリング」も注目を集めています。団地などに住む

隣人同士で1台のクルマを共有し、お互いにルールを決めて、必要なときに経済的に使用する「カーシェアリング」。レンタカー会社でもサービスを提供しており、会員数が増加中とのこと。クルマは買うより借りる時代？が来たのでしょうか。



## 「加圧トレーニング」で手軽に筋力アップ!

ゆるんできた肉体をシェイプアップしたいけど、地道な努力が大の苦手。時間を掛けずに手軽に筋トレができないだろうか？そんな方におすすめしたいのが「加圧トレーニング」です。

◎締め付けることで効果倍増

普通のトレーニングと違う点は、その名前のとおり、筋肉に圧力を加えること。手足の付け根の部分を、専用のベルトで適度に締め付け、血流を制限します。こうすることで、軽いバーベルを持ち上げただけで、実際よりも重いバーベルを上げたのと同じ効果が得られ、筋力がアップし筋肉がたくたくましくなるのです。特にスポーツ選手や時間のない人にとって、これは大きな魅力です。



◎短期間に軽い運動で筋肉がつく

加圧時に運動すると、平常時には使われない、激しい運動をしたときだけに使われる筋肉の繊維が働き、短時間の軽い運動でも、猛烈なトレーニングをしたときと同様の効果が得られる。これが加圧トレーニングの原理です。

加圧状態での運動時には、成長ホルモンが大量に分泌されます。このホルモンには脂肪を分解し、新陳代謝を活性にする効果があり、加圧トレーニングは、ダイエットや肥満などの生活習慣病の改善にも効果があるといわれています。試したい方は、スポーツジムなどで専門家の指導を受けましょう。素人のマネ事は危険です。

### やさしい料理教室

#### 手磨いらず栄養満点

## アボカド納豆シラス丼



【作り方】

- ① 納豆にタレとからしを混ぜ、適当なサイズに切ったアボカドを加え、軽く混ぜる。
- ② フライパンに少量のごま油を敷き、シラスを軽く炒める。
- ③ 丼にご飯を盛り、シラスを広げた上に納豆・アボカドを多めに盛り付け、細ネギを散らす。

材料(4人分)

- 納豆……………4パック
- ごま油……………小さじ2
- アボカド……………1個
- ご飯……………茶碗4杯分
- シラス……………120g
- 細ネギ……………適量