

いろんなパーツを組み合わせで「ピッタリ」収納。仕舞い方に合わせて、棚板やパイプ、アミカゴ、引出しなどのパーツを自由に選べるのが「アイ・シュエルフ」の魅力。クローゼットの内装プランはもちろん、ウォークインクローゼットやオープンスペースの収納プランにもピッタリと納まり、使い勝手を高めます。モノ・サイズ(高さ・奥行き)、使い勝手に優れた、あなただけの多彩なプランニングが楽しめます

自分だけのスタイルへ
i-Shelf(アイ・シェルフ)



Beauty

足は脳を鍛える！？

足と脳は密接に繋がっています。例えば若い人でも3日も寝込んで立ち上がると、しばらくの間、足元がおぼつかなくふらつくことも。たった3日間でも、寝込むと歩くための筋肉が衰えると同時に、歩くという司令を出す運動神経も、元気な時のようにすぐには動きません。若くて、短期間のベッド暮らしなら、リハビリはいりませんが、中高年以上になって、数カ月もベッドから離れられないと、リハビリのために歩行訓練をしなくてはなりません。このように脳と足の筋肉は密接なつながりを持ち合っています。ですから、歩くことによってお互いを育て合っているということです。

足は第2の心臓。ポンプの役割

「足は第2の心臓」と言われています。なぜならば、足は心臓から最も遠いところにあるため、心臓の働きだけでは血液が十分に届きません。歩行がそれを助けるポンプの役割をしているというわけです。歩行をしていると、足の筋肉の血管の伸縮運動が活発化し、足の血行がよくなります。足を交互に動かすことは、ポンプの役割をしながら血流を促しているということなのです。それは、心臓が膨らんだり縮んだりしながら血流を促しているのと同じことです。それで「足は第2の心臓」と言われています。歩くことは更に、次のような効果があります。歩けば歩くほど脚の筋肉が強くなり、それに従って呼吸する回数が増えて酸素吸収量も多くなり、心臓も丈夫になります。さらに血行が良くなれば、大脳の血の巡りも良くなり、頭の働きが活発になります。

足が衰える→運動量が後退する

日本には古くから「老化は足から」という諺があります。足の丈夫な人は、よく動き回ることが出来、それに伴って頭脳もはっきりしています。足が衰えるとなぜ老化が進むのかというと、目に見えて運動量が大きく後退してしまうことによって、心臓が弱くなったり、血液の量や成分が変化するからです。それと共に、脳の動きが鈍くなっていくからです。人間は立っていることや歩いていることで、心臓を鍛え、脳に刺激を加えます。もし、いすに座ってばかりいたり、横になったまましていると、足から脳への司令はスムーズにいかなくなり、やがて脳の老化が始まるというわけです。

足に合った靴を履いていますか？

ほとんどの人が人生で一度は経験すると言われている、腰痛。この原因の多くは、足や靴などにあるそうです。人が直立二足歩行をするようになって、足は人の体を支える重要な働きがあります。また、足は「第2の心臓」とも言われ、人は歩くことで足の筋肉の収縮を活発化し、血行をよくしています。これほど足は重要な役割があるのに、意外と足に対する関心が低く、自分に合わない靴を履きつづけ、その結果足だけでなく、腰痛や体のいろいろな所の健康を損ねてしまっている人も少なくありません。「歩くこと」は健康維持に欠かせないことであり、その「歩くこと」と関係の深い足や靴。一度、目を向けてみよう。

外反母趾にご注意！！

足にあっていない靴を履いていると、足にさまざまな障害が出てきます。軽視しては命取りに。とくに、外反母趾は相当痛みださないと病院になかなか行かない。しかし、放っておくと頭痛や腰痛など日常生活に支障をきたしてしまいます。外反母趾の症状は？

足の親指のつけ根が飛び出し、親指が小指側に曲がってくる疾患。正常な状態でも足の親指は内側に5~10度ほど曲がっていますが、外反母趾は軽度で15~20度、重度だと20度以上も曲がっています。外側に飛び出した親指のつけ根が靴に当たって赤く腫れ、激痛を起こすことも。本来、人の足の裏は縦・横にアーチ(カーブ)があるが、外反母趾がすすむと第一中足骨(親指の骨)が内側に開くため、必然的に横のアーチが平らになり(開帳足)、さらに縦のアーチも崩れ土踏まずがなくなる。すると、立っていてもバランスがとりにくく、足の踏ん張りが効かなくて疲れやすく、日常生活にも支障が生じることもあります。

今月のレシピ 鮭ときのこの マヨいため

材料 (2人分)
生鮭の切り身・・・2切れ
まいたけ・・・1パック
しめじ・・・1/2パック
塩 こしょう マヨネーズ しょうゆ
粗びき黒こしょう



- ①鮭は骨を取り除き、一口大に切り、塩・こしょうを各少々ふる。まいたけは食べやすいように裂く。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ2を中火で熱し、鮭、まいたけ、しめじを入れ、2~3分炒める。鮭の色が変わったら、塩小さじ1/2、しょうゆ少々を味をととのえる。粗びき黒こしょうを少々ふって混ぜ、器に盛る。

奈良公園

東大寺や興福寺など歴史的建造物を有し、芝生には鹿が群れ遊ぶ奈良公園。ナラノココノエザクラ、ナラノヤエザクラ、ヤマザクラなど約1700本の桜が広大な園内で次々に開花していきます。東大寺、若草山周辺は特に人気の高い花見スポットで、古都ならではの花見を思う存分満喫することができます。



住所	奈良県奈良市雑司町469
アクセス	第二阪奈道路宝来ランプより約15分 京奈道路木津ICより約16分
見ごろ	4月上旬~4月下旬
休業日	無休
駐車場	あり (700台/1回1,000円)
お問合せ	0742-22-0375 (奈良公園管理事務所)
ホームページ	http://www.pref.nara.jp/narakoen/