



私たちの業界にもいます！

いわゆる きもかわ系ゆるキャラ

## 「しろありん」

理化学研究所のマスコットで科学広報活動(主にイベント)に限定して活動しています。イベントでしろありんが登場する時としない時ではお客様の反応が違うそうですよ。意外と人気もの？

大切な家を食べてしまう悪者のイメージのシロアリですが、このゆるキャラのおかげでシロアリの新しい可能性を研究している理化学研究所では広報活動に一役かっているようです。



《 理化学研究所で研究されている新しい可能性とは？ 》

シロアリは腸のなかに細菌を棲ませており、この細菌が人間の生活に役立つ燃料であるエタノールをつくり出します。植物由来の燃料資源であるバイオエタノールをつくり出すシロアリの能力を研究しています。

## ロコモ予防

ロコモとは？ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称



ロコモティブシンドロームとは、運動器官(筋肉、関節、骨などの人が移動するために使う器官のこと)の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症などで骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまいます。その兆候が、実は40代から始まっているのです。



【主な原因は】.....

### ■運動器自体の疾患

変形性膝関節症や脊椎間狭窄症、骨粗しょう症など運動器そのものの疾患があげられます。こうした疾患は、関節の変形、痛み、関節可動域の制限などを引き起こし、筋力の低下や麻痺、しびれ、体力・バランス能力の低下につながってきます。

### ■加齢による運動機能の低下

筋力、持久力、反射能力、バランス能力などの体力低下があげられます。これらはだれもが加齢によって衰えていくのですが、こうした体力低下に「運動不足」が加わると、運動機能の低下するスピードをさらに速めます。段差を超えたり、とっさに避けたりすることができなくなり、転倒の危険が高まります。

【予防法は？】.....

### ✔ バランスのとれた食事

#### ■たんぱく質で筋肉をつくる

高齢者は特に不足がちな肉・卵

#### ■炭水化物(白飯・麺類)でエネルギーに

#### ■カルシウムで骨を強くする

牛乳・乳製品・小魚・大豆・緑黄色野菜

#### ■カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要

干し椎茸がおすすめです



### ✔ 軽い運動

#### ■ラジオ体操

#### ■片足立ち、大また歩き

#### ■積極的に歩く(最低30分)

外に出て紫外線を浴びることもビタミンDの働きを活性化させるので大切です



### ✔ 簡単なチェック方法

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③階段を上るときに手すりが必要
- ④横断歩道の青信号を渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg(1リットルの牛乳パック2本程度)の買い物の持ち帰りが困難
- ⑦やや重い家事(掃除機がけや布団の上げ下ろしなど)が困難



\*\*\*\*\*

当てはまるものがあれば注意ですよ！

⚠️ 負担のない程度で継続することがポイントです

# しょうがのすごいパワーに注目!!

料理の引き立て役の「しょうが」主に薬味として使われ手軽で便利な食材ですが、健康面でもとても効果が期待できます

血行促進

冷え性改善

代謝アップ(ダイエットの助け)

抗酸化作用

美肌効果



消化促進

老化防止

悪玉コレステロールを抑える

便秘解消

免疫力UP(風邪予防)

殺菌・抗菌

◆効果的なとり方 《1日の目安は10g スライスなら6枚、すりおろしたのなら小さじ1杯》

①朝一番にとりましょう

体温の低い朝に摂ると体温が上がりやる気がアップします

②加熱すると効果UP

熱を加えることで温め成分のショウガオールが増え効果がより高くなります

③皮ごと使いましょう

皮の近くに健康成分が多く含まれますので、土をきれいに落とし皮ごと使いましょう



マダニ前線北上中!

最近、兵庫県でも患者さんが確認されました。

これからの季節は紅葉見物、山登りや

アウトドアに出かける方も多いと思います。

肌の露出をさけた服装を

心がけましょう

(長袖・長ズボン・スカーフ・靴下など着用)



ご存知でしたか? ~商品タグの変化~

MADE IN CHINA (中国産)の原産国表示が  
MADE IN P.R.C に変わりつつあるそうです。

Peoples Republic of China (中華人民共和国)の  
頭文字です。

表示を確認しても MADE IN P.R.C と記載されて

いたらどこの国かわからないですよ...

お買い物のときに注意して見てみて

ください。



「悪徳業者」にご注意ください!!

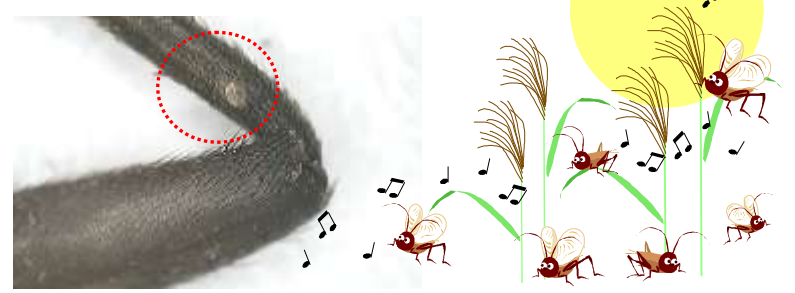
最近、お客様から「ハウズドクターから委託された」「ハウズドクターはつぶれた」などと偽って工事や点検を強要する業者の話がうかがいました。もちろんそんなことはありませんので、何か怪しいと思ったらご一報ください。



~こおろぎの耳?!~

朝晩涼しくなり秋の虫たちの声が聞こえてきました。草むらでリーリーと鳴く「エンマコオロギ」小さな鐘を突いたようなチンチンと鳴く「カネタタキ」葉っぱの上でやかましくリュウリュウと鳴く「アオマツムシ」などこおろぎの仲間達です。こおろぎが鳴くのはオスだけでメスは鳴声を聞き分けて気に入ったオスを選びます。ではどうやって音聞き分けているのでしょうか? 実はこおろぎの前脚には耳があります。バッタの仲間はお腹の付け根にあります。この部分で音を感知してパートナー探しや敵から身を守ったりしているのです。

エンマコオロギの前脚にある耳



お客様の声をお聞かせ下さい!

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などで

お知りになりたいこと、お困りのことはありませんか?

また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたら

ハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい!



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します!

株式会社 **ハウズドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>