

- ✓ 32ステンアクアレール用
オールステンパイプ Q&A
- ✓ 理学療法士からみた介護予防
- ✓ 動物証明写真
- ✓ ○○な時に観たい映画
- ✓ 施工例ビフォーアフター etc...

BAUHAUS

AQUA rail

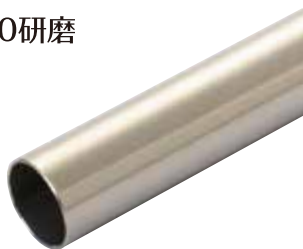
浴室・屋外で
使える

32ステンアクアレール用 オールステンパイプ

Q. ステンアクアレール用のオールステンパイプは
3種類ありますが、どこが違うのでしょうか？

A. いずれも素材はステンレスSUS304ですが、
表面仕上げに違いがあり、それぞれの表情や特長が異なります。

#400研磨



ツルつとした光沢のある仕上げです。
表面に凹凸が少ない為、油分や不純物が
残りにくく、もらいサビ等が起こりにくい
という特長があります。

ヘアライン



長く連続したひっかき傷をつけた
仕上げです。
光沢がおさえられ、
傷が目立ちにくい特長があります。

ショットブラスト



小さな凹凸をつけた仕上げです。
マットな質感になり、ヘアライン同様、
指紋やキズが付きにくいのが特長です。

memo

ステンアクアレール用オールステンパイプは手すり棒としても、支柱としても使用できます。

介護予防

「理学療法士からみた介護予防」、「作業療法士からみた住宅改修」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。



Sport(エスポート)
リハビリテーション福祉コンダクター
理学療法士

和田 圭市

腰痛予防にストレッチ

みなさんはまだテレワーク(在宅勤務)が続いていますか?最近は感染症対策だけでなく、パソコンのディスプレイを注視することで起こる首や肩、腰背部への疲労対策にも注目が集まっています。なぜ座って仕事をしているのに、身体に負担がかかるのでしょうか?それは立位姿勢よりも座位姿勢のほうが腰への負担が大きい姿勢だからです。

まずは、ご自身の座位姿勢をチェックしてみましょう。チェックポイントは臍(へそ)の向きです。良い座位姿勢は臍が正面か下を向いた姿勢で骨盤が立ち腰椎が前弯しています(腰が前へ反る)。しかし、背もたれにもたれたり背中が丸くなった悪い座位姿勢では、臍が上を向き骨盤が後ろへ傾き腰椎の前弯が小さくなります。腰椎の前弯が小さくなると腰背部への負担が増え腰痛やぎっくり腰を引き起こします。ではなぜ悪い座位姿勢になってしまうのでしょうか。それはハムストリングスという筋が固くなるのが原因の1つといわれています。

ハムストリングスは太ももの後ろにある筋です。座ってばかりいるとハム

ストリングスが固くなり骨盤を後ろへ傾くように引っ張ります。骨盤と同様に身体も後ろへ傾くため、それを防ごうとして背中を丸めて頭を前へ出した悪い座位姿勢ができあがります。悪い座位姿勢は腰背部だけでなく首や肩への負担も増やします。そこで予防策としてストレッチをお勧めします。しゃがんだ姿勢や椅子に座った姿勢から足を肩幅に開き、膝とつま先の向きを正面に向けます。つま先の前の床に両手のひらをつき(身体が固い方は両手で左右の足首をつかむ)、そこからお尻を持ち上げるように膝を伸ばします。このとき、膝は伸びきらなくていいので、両手のひらを床から離さないようにしましょう。そうすると太ももの後ろにあるハムストリングスを伸ばすことができます。

座ってばかりでは腰背部の負担は大きくなります。腰痛予防に太ももの後ろのハムストリングスを伸ばしましょう。首や肩、腰への負担は離れた場所で動く筋が原因であるかもしれません。臍の向きと筋のつながりを意識して身体への負担を減らしてみましょう。

動物証明写真

File No.
29

なまえ ソルト

ところ 神戸市立六甲山牧場

しゅるい 乳牛(ホルスタイン種)

せいべつ オス

ソルトくんも大好きな
牛乳の秘密!

乳牛のトリビア

牛乳って何でできているか、皆さん知っていますか?

答えは「血液」です。餌を食べ、消化された栄養素は、血液として牛の体全体に運ばれます。乳房にある乳腺細胞に運ばれた血液は生乳の成分となり、お乳から搾取した生乳を加工し牛乳が出来上がります。

1リットル分の牛乳を作るのに血液は400~500リットル必要となります。毎日作りだすお乳の量が1匹あたり20~30リットルなので、1日に1万リットルの血液を乳房に送って生乳に変えているという事になります。いつも何気なく飲んでる牛乳は、こんなに頑張っているのですね。



バリアフリーリフォーム

施工例 ビフォー→アフター

Case No.
13

今月の
テーマ

回り階段で連続手すり
→ 角度増しカップ



マツ六が手すりを作り始めてから、回り階段の中壁で連続手すりを設置するのは長い間の課題でした。その課題を克服したのが角度増しカップです。

角度増しカップが発売される前は、中壁に縦手すりを取付けて、斜めの手すりは一度途切れさせることが多く、実際にマツ六でも施工者様にそのような説明をしていました。それが角度増しカップと出隅自在ブラケットを組合わせて使用すれば、写真のように中壁でも無理なく手すりが連続できるようになりました。写真の現場では部材構成をシンプルにまとめて、スッキリとした納まりを実現しています。

商品ラインアップと部材の特長をよくわかっている設計で、施工者様にとっても施工しやすく、利用者様にとっても使いやすい手すりになっていると感じました。セレクトシリーズを使えば屋内ではかなりの場面で連続手すりを組めるようになりました。今後もさらに施工しやすく使いやすい商品を作っていきますので、「こんな商品があったらいいな」とひらめいたら弊社担当までご連絡お待ちしております。

Information この場をお借りして マツ六からのお知らせです。

- 8/13(木)~16(日)は夏季休業日とさせていただきます。
- 皆様からのご意見を募集しております。

✉planning@mazroc.co.jp



あまり料理してないな…

っていう時に観たい映画

ラストレシピ
~麒麟の舌の記憶~
2017年 日本

絶対味覚を持つ天才料理人は、幻のコース料理を再現してほしいと依頼されることになります。

彼はそのレシピを捜し、満州国へ向かい、レシピの完成に情熱を注いだある料理人の人生をたどることになります。

レシピひとつひとつに込められた想いを知りたくなるのではないのでしょうか。

福祉住環境コーディネーター 道の答え: ②主治医意見書

発行元: マツ六株式会社

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号
TEL 06-6774-2255 (代表) FAX 06-6774-2248

<https://www.mazroc.co.jp/>

MAZROC 2008-1

