



足裏三点立ち／アーチ

【イラスト①】

足裏は体の土台です。足裏の少しの傾きが、上に連なる骨の配列を悪くし、関節の歪みや痛み、原因となり、バランスを崩しやすくなることで転倒する恐れがあります。

日本でもアメリカでも、約90%の人が足裏に問題(偏り)があるといわれています。そしてこの足裏の傾き(歪み)が、転倒の原因だと私は提唱しています。基本は、足裏の3点(親指と小指のつけ根とかかとの3点を均等に接地して立つこと)です。【イラスト①参照】

基本は足裏の3点を均等に接地

今回は、足裏の全体が床にしっかりと付く復10回を2〜3セット行なう。

① 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

② 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

③ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

④ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑤ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑥ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑦ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑧ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑨ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑩ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑪ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑫ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑬ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。

⑭ 右、左と交互につま先を上げる。かかとの中央を支点(重要)にして、つま先を上げる。往復10回を2〜3セット行なう。



【イラスト②】



【イラスト③】

○ Jayアライ(新居隆司)プロフィール ○

J-サーキット株式会社代表取締役。効果的で飽きないサーキットエクササイズを構築し、多くの女性や高齢者を健康にさせるエキスパート。講演活動や運動指導、インストラクター養成など、国内のみならず、米国や中国でも活躍中。NESTAインストラクター(USA)。SilverSneakersインストラクター(USA)。

環境協の 環境生活 センター ③ 材料試験室

皆さまに安心な試験結果を届ける 安全管理を徹底し労働災害を防止

今回は、鉄筋の引張試験とコンクリートの圧縮強度試験についてお話しします。

建物の基礎や壁などに使われるコンクリートは、鉄筋を入れて構造体としての強度を上げます。鉄筋の引張試験は鉄筋の両端を上下に引張り、所定の力が加わっても接合部分で切れないことを確認する試験です。

鉄筋が切れるときには大きな音と振動がします。この試験に従事している私たちは健康管理のため、耳栓をして対策を講じていますが、初めてのお客様は、びっくりして何事があったのかとよく聞かれます。鉄筋の直径が大きいほど、音と振動は大きくなります。橋梁の橋脚に使われる鉄筋は直径が約5cmもあり、切れるときの音と振動が事務所に響き渡ります。

一方、コンクリートの圧縮強度試験は、コンクリート供試体を上下から圧縮して、建物に使われているコンクリートが所定の強度を満たしていることを確認する試験です。

このように、私たちが日頃行っている試験は、大きな音や振動が発生したり、コンクリートの破片が飛び散るなど危険を伴う試験なので、常に安全管理を徹底し、労働災害の防止に努めながら業務を行っています。(材料試験室)



砕けた供試体と飛散防止カバー(圧縮試験)

の強度を満たしていることを確認する試験です。

材料試験室では昨年度、広島駅南口再開発Bブロックのビル工事の供試体が多く搬入されました。このビルは、中四国・九州地方で一番高い52階建てのビルで、圧縮強度が100N/mm²以上の「高強度コンクリート」が使われています(100N/mm²とは直径10cm、高さ20cmの円柱供試体に10tトラックが約8台乗った状態)。これまで当協会が経験したことのない最も高い強度の供試体を扱うため、試験もより慎重に行いました。また、圧縮のときに供試体が高音を立てて爆裂することがあります。その場合、破片の飛散防止のため、供試体を金属のカバーで覆い、怪我がないように安全面にも気をつけています。

このように、私たちが日頃行っている試験は、大きな音や振動が発生したり、コンクリートの破片が飛び散るなど危険を伴う試験なので、常に安全管理を徹底し、労働災害の防止に努めながら業務を行っています。(材料試験室)

このように、私たちが日頃行っている試験は、大きな音や振動が発生したり、コンクリートの破片が飛び散るなど危険を伴う試験なので、常に安全管理を徹底し、労働災害の防止に努めながら業務を行っています。(材料試験室)

第588号(7月1日発行号)4面に掲載の「災害を想定した取り組み」記事にシリーズロゴ「環境協の環境生活センター②水道事業課」を掲載していませんでした。お詫び申し上げます。

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に『認証マーク』を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。



③ オイスターギャラリーあけぼの



認証日:平成28年3月9日
所在地:江田島市大柿町大君
2375-1
創業:平成22年10月
話し手:広島工場主任
加藤 光 様

温度管理の徹底で『安心・安全』を

トラックから冷蔵庫まで5分以内

■業務内容
スーパーや市場向けに、加熱用のパック詰めやバラ売り用の力キ製品を卸しています。また、インターネットを使った力キの販売も行っており、全国においしい

力キをお届けしています。■認証取得のきっかけ
消費者的皆さまへ「安心・安全」で質の良い製品をお届けするために認証取得を考えまし

た。消費者も「食の安心・安全」を求めている。認証取得により、パック詰めの際の海水温度や力キの温度が適切に管理できているかなどをチェックしています。例えば、工場に戻った集荷トラックから冷蔵庫に入れるまでの時間は5分以内で実施しています。

■今後のステップアップ
現在のシステムの維持はもちろんです。今後、より広い分野での衛生管理が必要な認証制度「対米HACCP」の取得を考えています。

■消費者の皆さまへ
私たちは、自分が食べたいものを安心していただくために、衛生管理を徹底しています。HACCP(ハサップ)国際的に導入されている衛生管理手法。

ひろしまライフスタイル博2016に出展

環境協

8月20日・21日に広島グリーンアリーナで開催されたライフスタイル博に出展しました。健康クリニックが骨密度測定を、新事業開発課がボールストレッチを実施し、両日で延べ690人が

訪れました。来場者には、健康クリニックが10月29日(土)から始めるレディースデーの紹介なども行い、事業PRと健康づくり意識啓発を行い大いににぎわいました。