

憧れの体型!!

総務課 西村 知子

「ボディメイク」こんな言葉をよく耳にするようになりました。食事制限をして体重を落とすダイエットより、筋肉を増量して引き締める、正に「体を作る」事を指します。

ランニングを始めて4年、週2回10キロ走っても、あまり筋肉がつかないなあと思ったのがボディメイクへのきっかけでした。目標はうっすら見える腹筋！ 運動しないと筋肉は出来ませんが、効果的な運動をしないと欲しい部分に筋肉が作られません。腹筋も欲しいし、横腹筋も欲しい！欲望は永遠です…。

そこで少しで効果があるというエクササイズをやってみました。スティック感丸出しのつらそうな筋トレは、楽をして鍛えようとする私には不向きです。まずは筋トレのメリットをご紹介します。

■筋トレをするとカラダが引き締まる

やはり体が引き締まる事が最大のポイントです！ 部位別に鍛える事で、気になる箇所のサイズダウンも可能にしてくれるのが筋トレのおすすめポイントです。

■代謝がアップする

人間が太ってしまう最大の原因は摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまうことにあります。消費されずに余ってしまった余分なエネルギーは脂肪として体内にどんどん蓄積されていきます。

摂取カロリーを減らすダイエットには食事制限が手取り早いですが、それではなかなか継続することは難しいのが現実です。そこで筋トレをすることで、筋肉量を増やして基礎代謝をあげることによって、普段の生活をしているだけでも脂肪を消費しやすくなります。

また年を重ねるにつれて、基礎代謝はどんどん減少していくので太りやすい体質になってしまうので、筋トレをして太りにくい体質をつくることをおすすめします。

それではエクササイズのご紹介です。

ここでは簡単かつ効果絶大なものに特化します。

まずは二の腕！

- ① 水を入れた 500ml のペットボトルを 2 本用意します。
- ② 両手でペットボトルをそれぞれ持ち、頭の上に来るように両腕を伸ばします。
- ③ そのまま頭の後ろで肘を曲げ、また頭の上まで肘を伸ばす動作を繰り返します。

20 回×3 セットを目安に行うのがおすすめです。最初は 5 回×2 セットでもいいです。長く続ける事で効果があります。

やはり気になるウエスト！

- ① 両足を床から持ち上げます。
- ② 片方の膝を 90 度に曲げ、もう片方を伸ばします。
- ③ 上半身を肩甲骨あたりまで、床から持ち上げます。
- ④ 上半身をキープした状態で足を入れ替えます。
- ⑤ 左右 10 回ずつ行いましょう。

反動を付けずに一定の速度で行う事が重要です。ゆっくりの方が「効いてる感」があります。腰が反ったり、肩や腕などに力が入らないように行うのがポイントです。



私は腹筋が苦手です。腰が痛くなるし5回以上になると息が切れます。でもこのエクササイズは全然楽っ！ 慣れれば呼吸穏やかです。しかも効果がある！ 今までの苦しい腹筋は、何だったんだ…。体を起こすより、足を挙げる方が楽で結果残せたという…。

そしてエクササイズ後には忘れずプロテイン摂取です。効果的なボディメイクには欠かせません。なにより「なんか運動した！」感が大事です（笑）。種類はたくさんありますがまずは続くように味で選んでもいいと思います。エクササイズ後のプロテインは、まるでお風呂上りのビールのように美味です（笑）。ぜひ、お試しください。

ガス展へのたくさんのご来場ありがとうございました。気になる豪華景品の発表は次号にて!! とうとうご期待!!

まだ見ぬガス器具 ～夏の思い出編～

配送課 東山 晃

寒く感じる季節がやってまいりました。今となってはあの猛暑だった夏の日を恋しく感じます。

皆さん、この夏はいかがお過ごしでしたでしょうか？ 海水浴にキャンプに花火大会、BBQ などレジャーを楽しんだ方もたくさんいらっしゃったと思います。

楽しい時間の反面、夏の暑い時期の悩みの種と言えば『蚊』です。

屋外はもちろんですが屋内でも蚊に悩まされたことが一度はありますよね？ 寝ているときに蚊の『ぶ～ん』という音で目が覚め朝方まで格闘したなんて話はよく聞きます。

そんな夏の迷惑な風物詩『蚊』の対策グッズも沢山販売されています。蚊取り線香から電池式の虫よけリストバンドなどホームセンターに行けば多種多様な対策グッズが販売されています。

しかし、私が皆さんにご紹介したいのはそんなホームセンターで簡単に手に入るようなグッズではありません。そう！あるんです！ プロパンガスを燃料にして作動する蚊取りマシーンが!!

皆さん『モスキートマグネット』という名前を聞いたことはありますか？

我々のようなガスの専門家や害虫対策をしているような業者さんなら知っているかもしれませんが。私も長年ガスを販売している業者に勤めてまいりましたが実際にモスキートマグネットを使用している方は自宅で利用されている名様だけでした。

モスキートマグネットはプロパンガスの燃焼によって発生した二酸化炭素を、さらに特殊なスクリーンを用いて「蚊の好む二酸化炭素」にして放出拡散して蚊をおびき寄せます。

放出口にセットしたバイオ技術で生成した動物のエキス（誘引剤）を動物と錯覚してマグネットに大接近しラップ状のバキューム力を持つ吸引口からマグネット内部のネットに吸い込まれます。

ネット内に吸い込まれた蚊は数時間で乾燥しネット底部に堆積するといったしくみです。

文章の説明だけではピンとこないですが、この器具は半径約 35m 内の蚊を一網打尽にし蚊のいない快適な空間を作り出すとうたっています。

実際に私はモスキートマグネットを使用しているお宅にお伺いしてボンベの交換設置等させていただいておりましたが、毎回ものすごい量の蚊が捕獲されていましたし確かにそのお宅の庭で蚊に刺されるといったことはありませんでした。

ガス器具には普段、ご自宅で使われているようなガスコンロや給湯器以外にもたくさんの種類があります。ガスを販売する業者ですら知らないような便利な器具、特殊な器具がまだまだ存在しています。

私はこれからも LP ガスの明るい未来を信じ科学の発展とともに進化し続けるガス機器、器具を勉強し皆様に少しでもご紹介できたらなと思っています。

モスキートマグネットを使用されていたお客様は庭のすぐ裏手にため池があり夏になると蚊が大量発生していたがモスキートマグネットを使用してから蚊に悩まされることが無くなったと笑顔でおっしゃっておいりました。

この機械がもっと認知されその効果が立証されていけばキャンプ場やゴルフ場また、一時期 TV 等でも問題視されていた蚊を媒介として流行したデング熱の発生も抑えることができるのではないかと思います。

人を思いがけない方法で笑顔にしているプロパンガス。未来はまだまだ明るいですね。ありがとうございました。

