

平成29年

トラスただより

10月

10月に入って冷たい秋の風を感じるようになりました。食欲の秋！暖かいお鍋やおでんなど、旬の食材で楽しみたいですね♪

株式会社東京トラスト

座りすぎにご注意！健康への悪影響は？

「座りすぎは寿命を縮める」というリスクがあるそうです。

毎日デスクワークをしている皆さんにとっては気になるお話ですよ。

はっきりと解明されてはいませんが、**下肢の筋肉**を長時間使わないことが健康悪化に関係しているのではないかと、という研究がされているそうです。立ったり歩いたりすると下肢の筋肉が**収縮**し、血液から細胞へ「糖」「**中性脂肪**」の取り込みを促します。座っていると筋収縮がほとんど起きないため取り込みが進まず、血液中の糖や中性脂肪の**濃度が高まる**と考えられています。「こまめに運動しているから大丈夫」という方も多いと思いますが、座りすぎによる健康リスクを**解消**するためには「**1日60～75分・軽いジョギングやテニスのような運動**」をする必要があるそうです。なかなかハードで厳しいですね…！

仕事で座りすぎな方は、まず**30分に1度**を目安に立ち上がり、少し歩いたり体を動かすことが効果的だとか。仕事に集中するとついつい忘れてしまいそうですが、座りすぎの研究で有名なオーストラリアのベーカーID心臓・糖尿病研究所が作った「**ライズ・アンド・リチャージ**」という**スマホアプリ**は、座っている時間が30分を超えると立ち上がるように**警告**をしてくれます。便利な「座りすぎ防止グッズ」を活用して、楽しく健康管理をしたいですね！



不動産ニュース 杉並区 空き家活用支援 回収で助成 西京信金とも連携



杉並区は、低所得者や障害者を持つ世帯など、住宅の確保に配慮が必要な人に賃貸できるように、空き家を回収する個人・企業・NPOに助成するモデル事業を始める。最大450万円を給付し、空き家の活用と住宅確保が課題の区民に対して住居の提供を行う。不動産オーナーなどを対象に8月より募集を始め、5年以上賃貸することなどを条件に助成をする。また事業期間が長いほど給付額が増える仕組みとした。2017年度は2物件への助成を予定している。改修資金向けの低利融資の仕組みも西京信用金庫（東京・新宿）と連携し用意する。

東京都不動産協会ニュースより

* 西荻グルメ*

ワインカーヴ マナヴィーノ



2014年にオープンしてから着々とファンが増えているワインバー マナヴィーノでランチ営業が始まりました！

パスタ、ハンバーグなどのメインにライス・味噌汁・サラダ・ハーブティーがセットになっています。お昼の休憩を地下のお店でゆっくりと過ごせますね。夕方からのハッピーアワーやワインディナーセットなど、早い時間からゆっくりとワインを楽しむようなメニューも多く、女性一人のお客様にも人気が出ています！

杉並区西荻北2-3-9コメットビルB1 TEL：03-6913-8039

