

太ももの筋肉の衰えが
 膝の痛みにつながっている？

動きの悪かった2021年の繁忙期。2022年はどうなる？
 コロナ禍3年目の賃貸物件の動きを推察

ICHIMAN TOPICS



Photo
 ~今月の写真~

新型コロナウイルスも3年目を迎えました。情報が増え、ワクチンが開発され、手探りだった感染対策も当初と比べ整ってきました。飛鳥IIでは、しっかりした感染対策を行いクルーズを実施するなど、人類の英知を結集して、少しずつ、新たな日常に戻りつつあります。このまま改善に向かってほしいものです。 撮影：西島 昭

**太ももの筋肉の衰えが
 膝の痛みにつながっている？**

よく「老化は足から」と言われます。コロナ禍で運動不足になりがちですが、太ももだけでも鍛えてほしいと柔道整復師・鍼灸師の田村さん。

「お年寄りの膝の痛みは、太ももの筋肉が衰えて膝に負荷がかかることが原因のことが多くあります。膝の痛みだけでなく、足が上がらなくなり、つまずいて骨折につながる恐れもあります」

太ももの筋力低下にはスクワットが一番。難しくければ椅子に座ったまま足首を90度にして膝の曲げ伸ばしをするだけでも効果があるそうです。

それでも膝の痛みが出たら、迷わず整骨院を利用してみてください。


「こじらせる」と改善に時間がかかるので、ちょっとしたでも気になる症状があ

■太ももの筋トレ



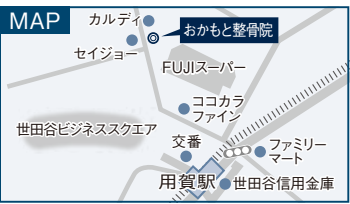
**お話を
 同った方**

おかもと整骨院
 院長
 柔道整復師・鍼灸師
 田村 康朗さん



■店舗情報
 東京都世田谷区用賀 4-11-12 ☎03-3708-1500
 営業時間：9:00-12:00/14:00-20:00(平日)
 9:00-14:00(土曜)※日曜休
 用賀で40年以上続く整骨院。交通事故によるムチ打ちの改善を得意とする。

MAP



れば、早めに来院してほしいです。首・肩・腰の痛みでお悩みの方も、是非、ご相談ください」

整骨院は整形外科とは異なりレントゲンは撮れませんが、一人ひとりに合わせ、手技で根本的な治療を行うのが特徴です。マッサージと即効性のある鍼を組み合わせると、より効果的。場合によっては保険診療が可能なこともありますので、早めにお近くの整骨院を訪れてみてはいかがでしょうか。

動きの悪かった2021年の繁忙期。2022年はどうなる？ コロナ禍3年目の賃貸物件の動きを推察

**昨年、特に厳しかったのは
単身者向け賃貸物件**

毎年2月～3月は、賃貸市場の繁忙期です。コロナ禍も3年目を迎え、今年の繁忙期がどうなるのか、気にされているオーナー様も多いと思います。昨年はコロナへの不安から、首都圏の大学への進学者数の減少や、一人暮らしの解消などから、単身者向けの賃貸市場の動きは鈍いものとなりました。「なかなか入居者が決まらない」そんな思いをされたオーナー様もいらっしゃるのではないのでしょうか。今年の繁忙期はどうなるのか、当社の推察をお伝えします。これからの繁忙期対策の参考になれば幸いです。

**戸建て賃貸は引き続き堅調
賃料アップの可能性あり**

昨年はリモートワークや家で過ごす時間が増えたこともあり、部屋数の多い郊外のファミリー向けマンションや一戸建てのニーズが増えました。今年もファミリー向けの賃貸物件の動きは悪くありません。結婚を機に新居に移る方も増えてきたように思います。

特に一戸建て賃貸は賃料を上げても入居者が決まっています(表1)。当社の管理物件でも駅からバス便であるにもかかわらず、新築時より高い賃料で申し込みが入りました。もともと需要があるのに供給が少ないこと、働き方や家に対する意識が変わったこと、不特定多数が入りする集合住宅に比べ安心なことなどが人気の理由です。この繁忙期、一戸建ては強気で攻めても大丈夫でしょう。

**単身向け賃貸は二極化
物件の競争力を上げる必要あり**

一方、単身者向けの物件は二極化が進んでいると考えます。2022年に入り申し込みが増え(表2)、停滞していた単身

<表1>成約賃料

所在地	種別	築年	前賃料	成約時賃料
東京都世田谷区	戸建	2016年	22万円	25万円
東京都大田区	戸建	2008年	22万円	23万円
横浜市神奈川区	戸建	2020年	14.2万円	15.2万円

<表2>12月・1月の申込件数

	受電数	申込数
2020年12月～2021年1月	915件	31件
2021年12月～2022年1月	815件	73件

早期契約に向けた募集活動を目指します



株式会社市萬
賃貸事業部 募集担当
大塚 啓子

管理物件の入居率アップを図るため、早期契約につながる賃料設定や物件整備提案などの募集対策を行う。

者向け物件も動き始めました。ただし、今の入居者ニーズに合うか合わないかで、結果は大きく異なっています。学生をメインにした物件や外国人の技能実習生が多かった物件は、コロナ禍の影響を受けて、相変わらず苦戦しています。これらの物件に対しては、柔軟な対応が必要です。これまで敬遠していた高齢者の入居を積極的に行ったたり、単身者を前提に設置した設備を見直し、競争力を上げるとともに幅広い層に対応できるようにしたりするなどの対策を検討しましょう。ぜひ、信頼できる管理会社などに相談し、対策を検討してください。

ICHIMAN TOPICS

■子ども食堂の支援を開始しました！

「長期休みが明けて登校するお子さんの中に痩せてしまっている子がいる」というショッキングな話を聞き、当社は昨年11月から子どもの「食への継続的な支援」を行っています。まずは身近なところから、用賀にあるカフェ「Resavo」の子ども食堂の支援を始めました。当社の寄付が保温機2台の購入につながったり、クリスマスプレゼントとして、お菓子とジュースの詰め合わせ70セットをお届けしたりしています。今後も、少しでも子どもたちが空腹を満ち、笑顔になるよう、支援を続けていきたいと思ひます。

