

住まいのかわら版

お風呂にゆっくり浸かってリラックスしましょう

季節の変わり目や気候が不安定な時期こそ
湯船でのんびり、疲れを癒しませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「湯船に浸かる」です。

夏が過ぎても、まだまだ暑い日が続いたり、朝晩はちよつと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なこと、体の疲れや不調が出ていることがありますね。そんなときは、湯船に浸かって、リラックスしてはいかがですか。入浴時は、発汗もありますので、ぜひ、コップ1杯程度の水を飲みましょう。

湯船で体をほぐして 心もほぐれる♪

この時期の最適なお湯の温度は、38℃40度。発汗効果も高く、夏の紫外線でダメージを受けたお肌に必要な新陳代謝の促進にも良いそうです。入浴時間は、10～15分程度がおすすめです。入浴には意外と体力がいるもの。たっぷりリラックスしたいからといって、長く浸かると、心臓に

負担がかかったり、かえってドツと疲れたりするので、要注意です。



長風呂はお肌の油分が出すぎてしまい、乾燥にもつながるのでご注意ください

湯船の中では、足を伸ばしたり、手のひらを組んで前から上にグーッと伸ばしてふつと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードになります。また、手足の指を閉じたり開いたりするのも良いですし、肩を上げたり下ろしたりすると、肩こりにも効果的。さらに体がやわらいでいきます。両手のひらで足首を包むようにして、



ふくらはぎ、ひざ裏にかけて引き上げるようにすると、むくみに良いです。また、片方の手首を反対の手で包むように持ち、わきにむかって絞るようにさするのもおススメ。最後にわきを指で優しく押せば、リンパの滞りの解消に効果的です。

入浴剤やアロマで リラックス度を高める

入浴剤もぜひ使いたいですね！湯船に入れるとシュワシュワ発泡する炭酸ガス入りの入浴剤は、血流促進に効果的と言われているので、疲労感や肩こりに良いようです。ちよつと雰囲気凝り凝りして、温泉の成分を配合した入浴剤をいろいろ揃えてみて、「今日はコレを使ってみようかな」なんて、旅気分を味わってみるのも、良いですよ！



湯船に浸かって息を吸い「ふう〜」と深く吐くのもリラックス度を高めてくれます

アロマの香りをプラスするのもおすすめです。ラベンダーは、リラックス効果が高いと言われていますし、ベルガモットは、心を穏やかにする効果があるようです。カモミールは、リラックス効果に加え、心地よい眠りへと誘ってくれるそうです。ゆっくりと深呼吸して、香りを存分に楽しみましょう。

使い方は、ガラスの器などに、お湯を入れ、2、3滴たると、香り



幸福感を高めてくれるローズの香りもおススメ♪

が立って良いですよ。ちなみに、直接湯船に入りたい場合は、キャリアオイルと言われるホホバオイルなどを混ぜて入れると、濃度が薄まり、アロマオイルの刺激が和らぎます。お好みのアロマオイル3～5滴に対し、キャリアオイル5～10ミリリットルが目安。入浴後は、浴槽をよく洗い流しましょう。

入浴後は、スマホなど、目や肩が

疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆったり過ごしましょう。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



きのこの目利き

旨みたっぷりで食物繊維が豊富なきのこ。スーパーでなんとなく買っていませんか？実はきのこにもおいしさを見分けるポイントがあるのをご存じですか？ここでは、スーパーでよく見られるものをご紹介します。しいたけはカサが肉厚で、あまり開いていないもの、カサの裏が白いものが新鮮。カサの裏が茶色くなっていたら劣化している証拠です。また、軸が太くて短いのが良いそうです。ぶなしめじは、カサが小さめで丸みとハリがあり、軸の1本1本が白く、しっかりしているものがおすすめ。まいたけは、カサの色が濃くて光沢とハリがあり、軸が白く、弾力があるもの。えのきたけは、白くてみずみずしさがあり、カサが小ぶりなものが良いそうです。炒めものや炊き込みご飯、バター焼きなど、いろいろと楽しんでみてくださいね。



〇〇ペイ、使ってますか？

スマホを使ったキャッシュレスサービス。コロナの影響もあり、スマホを出すだけで触れ合うことなく会計ができると人気も高まっているようです。そこで、そのメリットとデメリットを紹介します。メリットは、やはりスマホを出すだけで会計ができる簡単さ。一般のスーパーやコンビニ、地元の商店街のお店など、使えるところも広がっています。また、ポイントがたまり、会計の数パーセントが還元されるのも魅力。会計の10～20%が還元されるお得なキャンペーンも見られます。デメリットは、スマホの充電がわずかだと、使えないことがある、現金を直接やり取りすることがないので、使い過ぎが心配、電気と通信が不安定になる災害時に使えなくなる可能性がある、ということ。デメリットに関しては、スマホの充電を十分にしておく、使う上限を決めておく、緊急時のために常時、数千円のお金は持っておくといった対策を取ると良いでしょう。



のどを鍛えよう

年を重ねると、のどの筋肉が衰え、食事中にむせたり、食べ物が肺に入って起こる誤嚥性肺炎のリスクも高くなると言われます。そこで、大切なのが、のどを鍛えること。ちょっとした動きをご紹介しますね。おでこを手で押し、顔はへそを5～10秒、覗き込むようにすることで、のどに力が入って鍛えられるのだそうです。また、あごの下に両手の親指を当て、下を向いてあごを引くと同時に、親指であごを持ち上げるようにしてお互いを押し合うことを5～10回するのも効果的。そのときに、のどに力を入れることも大切です。さらに、水分を飲まずに、ごっくんと飲み込む練習も。そのとき、あごを少し上げ、のどに手を当ててのどの動きを意識すると良いそうです。ほかにも「パ・タ・カ・ラ」と大きな声ではっきり繰り返す方法も。参考にしてみてください。



11月になり少しずつ冬の足音が聞こえてきましたがいかがお過ごしでしょうか？

先日、子供の小学校で授業参観がありました。授業参観といっても【決まった時間内でしたらに自由にどうぞ】といったものでほんの少しでしたが授業風景を見てきました。妻が言うには授業開始前に子供は先生にしっかりと怒られていたそうです。最近、怒ることを嫌がって怒らない人が増えていると感じているので怒ってもらったことはありがたいです。

冒頭にもお話ししましたがこれから冬になります。弊社の住宅は外張り断熱工法を採用しています。なぜ外張り断熱工法なのかというと…。断熱材が途切れず建物全体をすっぽりと包みます。断熱材の途切れは結露になる原因の一つです。こわいのは目に見える結露よりも目に見えない結露です。壁の中で結露した場合、その壁の中でカビが発生することが考えられます。カビが原因で病気になるかもしれません。またこれからの時期、【ヒートショック】も気を付けなければなりません。ヒートショックは部屋の温度差が原因です。弊社の高性能住宅は部屋の温度差が無くどの部屋も暖かい住宅です。これから家をお考えの方は住宅の性能も考えて下さい。

間違えがし答え: ①お母さんの荷物 ②木の数 ③スーパーマーケットのマーク ④旗の数 ⑤女の子の荷物

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp