

住まいのかわら版

＜発行＞
 ㈲高建ハウジング
 福島県福島市
 TEL.024-572-7020
 FAX.024-572-6306

巡りを良くして健やかに過ごしましょう
 血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、
 刺激してさまざまな不調を防止しましょう。

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「巡りを良くする」です。

リンパマッサージで全身をケアしましょう

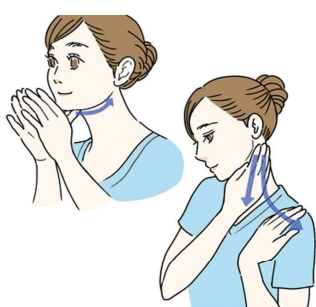
おうち時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか？ マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。また、マッサージの前には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてくれますよ。

鎖骨は多くのリンパが集まる場所。くぼみに手を当てて、左右に優しくさすります。5〜10回がおすすすめ。

あご下もリンパが集中するので、二重あごや顔のたるみの解消につながるそう。両方の親指をあごの下に当て、耳の下に向かってゆっくり滑らせた後、親指以外の指で首の下までなでる



ように鎖骨まで持つて行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。



首〜鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいですよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。

脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行かうか、わき全体を



わきまわりのリンパマッサージは、腕のだるさや肩こりの解消に一役買ってくれます♪

親指以外の指でゆっくりさするだけでも良いですよ。

鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退したいですね。両手を鼠径部のくぼみに当て、上下にさすりましょう。脚は特に滞りを実感する場所では？ ぜひ、すっきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして、

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！チャレンジしてみよう！



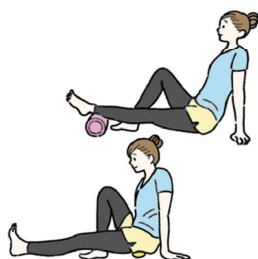
答えは裏面をみてね！

アイテムを使って手軽にマッサージ♪

足首から膝の裏まで、脚全体を手で包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各5回程程度がおすすすめです。

体をほぐしたり、適度に刺激しながら血行促進などを目指したい人は、今話題のストレッチローラーはいいか？ 大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたり、ほぐしたい部分に乗って転がして使います。

たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立て、両手は床について支えて腰を浮かせ、体を前後に動かすようにします。



ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪(上)
 痛気持ち良いポイントを探しながらマッサージしてみましょう(下)

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。

お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

01 火球とは？

ニュースなどで、空から光の玉のようなものが落ちてきた！という話題を見聞きしたことはありませんか？このほとんどは火球だそうです。火球とは、流れ星よりも



マイナス3～4等程度より明るい流れ星で、隕石が落ちた時もそのように表現されます。ちなみに流れ星は、流星物質と呼ばれるものが、地球の大気圏に衝突し、突入して発光するもので、大きさは、数センチから数十センチ程度とされています。火球が見られる頻度は、平均、1カ月に数個程度とされていますが、もっとたくさん見られるという見解もあります。火球は、温度によって色が違うようで、火球の温度が低いと赤く、温度が高くなるにつれて、オレンジ、黄色、白、青白と変化するそうです。宇宙から来たと思うとロマンを感じます。たまには夜空を見上げてみるのも良いですね。

02 注目のスイーツ&ドリンク

いつの時代も、流行りのスイーツやドリンクは、心をワクワクさせてくれますね。こここのところは、台湾系スイーツが人気ようです。ふわっふわでやわらかい台湾カステラや、甘酸っぱいパイナップルケーキ、りんごのペーストがずっしり入ったりんごケーキ……。そんななか、最近特に注目を集めているのは、さくさく生地の焼きたてのメロンパンに厚切りバターを挟んだ台湾メロンパン。発祥は香港だそうです。台湾メロンパンという名前で人気。バターの塩気とコクが、メロンパンと相性抜群！さらに、生クリームをプラスするなど、進化も見られます。また、ピスタチオを使ったお菓子は昨年から人気継続中。アイスクリームやビスケットなどの市販のお菓子も豊富で、ピスタチオのペーストやクリームを使ったケーキなど、バリエーションも多彩です。ドリンクで言うと、注目のプラントベース（植物性食品）のオーツミルクやアーモンドミルクを使ったドリンクが話題。ぜひチェックしてみてくださいね！

03 フィーカってご存知？

フィーカとは、スウェーデン流のコーヒータイムのこと。家事や仕事の合間にコーヒーを楽しむのですが、そこに家族や仕事仲間がいれば、会話を楽しみながらのちょっとした休憩時間とも言えます。仕事や家事をノンストップでがんばるのも良いですが、ちょっとした時間を「わざわざつくって」ゆったりした時間を過ごすのがスウェーデン流。これがリフレッシュになると話題に。ちなみにフィーカに欠かせないものが「甘いもの」だそうです。スウェーデンの定番は、コーヒーとシナモンロールですが、お気に入りのお菓子や紅茶、ジュースでももちろんOK！好きなように楽しむことが大切です。リモートワークも定着しそうな今だからこそ、ぜひフィーカな時間をつくって、リフレッシュ＆リラックスしてみたいはいかがでしょうか？



4月になり新年度が始まり新しくスタートをした人も多いと思います。我が家では長男が小学2年生に、長女が幼稚園年少になりました。子供たちの成長も楽しみです。今年も歓送迎会やお花見が出来ない春になってしまいました。私が住んでいる福島市では強風と雨の影響であっという間に桜が散りました。来年こそはみんなで花見をしたいものです。今年度も【地域型住宅グリーン化事業】のグループ募集を開始が始まりました。【地域型住宅グリーン化事業】とは『長期優良住宅』や『認定低炭素住宅』といった省エネ高性能住宅を新築すると100万円程度の補助金がもらえます。これから住宅の新築をお考えの方は【地域型住宅グリーン化事業】を利用して下さい。手続きには若干時間がかかりますので早めに動くことをお勧めします。また『長期優良住宅』は減税の対象になります。『長期優良住宅』や『認定低炭素住宅』は【グリーン住宅ポイント制度】にも対象になりますが併用は出来ませんので気をつけて下さい。今年度も新卒大工を募集しています。弊社では若手の人材育成に力を入れています。また弊社には作業場がありますので木材加工の技術も習得できます。モノづくりはやりがいがあります。詳しい情報はホームページに掲載していますので見て下さい。