

目のケアをして爽快な毎日を過ごしましょう。

スマホやパソコンなど、現代のアイテムを使い続けることで起る
疲れ目を解消する方法をご紹介します。

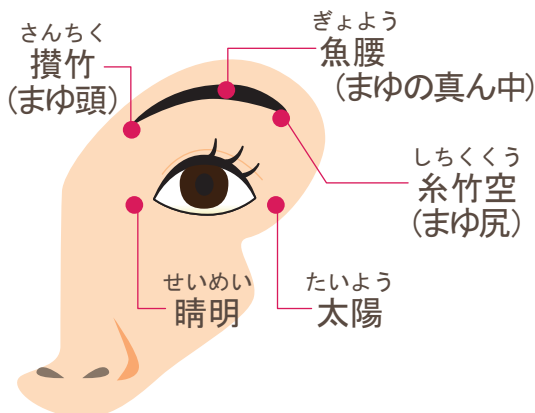
みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさん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「目のケア」です。

パソコンやタブレット、スマホなどのIT機器が普及する昨今、使い続けていると目が疲れるな、と実感している人も多いのではないのでしょうか？疲れ目を放っておくとドライアイの原因にもなるので、目のケアをしながら、IT機器を快適に使用しましょう。

合間に行うマメなケアで 目に疲れをためない！

パソコンなどを使っていると、つい同じ姿勢で画面をじーっと見ていることが多いですね。それが疲れ目を招く原因のひとつ。そこで、10分に1度は画面から目を離して、遠くを見ることを心がけましょう。同じ姿勢が続くと、目の疲れだけでなく、肩こりや頭痛を併発してしま



疲れ目に効くツボ。ぐーっと押してパツと離す動作を数回、繰り返しましょう。

うことも。時々立ち上がって、首や肩を回したり、腕を後ろに伸ばして手を組み、上下に動かして肩甲骨を刺激するなど、上半身の筋肉をほぐすことで血流も良くなり、それらの改善につながりますよ。また、画面を見ているときは瞬きも少なくなります。そうすると、ドライアイにも

なってしまうので、こまめに瞬きをすることも意識しましょう。

時々、目の運動を試してみるのもいいですね。

・まぶたをぐーっと固く閉じてパツと開く。

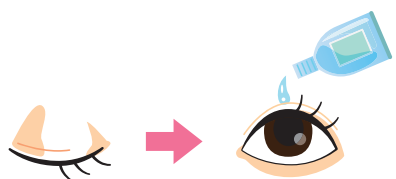
・目を開いて眼球を上下左右に動かす。

こんな簡単な目の筋肉のストレッチで緊張をほぐすことができるので、時々やってみてください。

効果的な目薬使用と 温冷ケアで目元スッキリ

疲れ目には欠かせないのが目薬。目薬の成分を目に十分に行き渡らせる差し方をご紹介します。少し上を向いて下まぶたを手で少し開いて目薬を差すこと。目薬を差したら、上を向いたまましばらく目を軽く閉じ、

目頭にある涙点から目薬が流れないようになします。目頭を軽く押さえるのもいいですよ。



目薬をさしてすぐパチパチすると、目薬が目へ上手に行き渡らず、効果が得られないことがあるので気をつけましょう。

目を温めたという方法もありますが、それぞれ、効果が違います。目が充血しているときは冷やするのが最適。冷たい水にひたしてしぼったタオルなどを目の上に乗せて3〜5分。パソコンなど仕事の合間のリフレッシュにもなります。目がショボショボしたときは温めるのがおすすめ。目の周りの血管を広げて血流促進も期待できます。少し熱めのお湯にひたしてしぼったタオルを目の上に乗せて5分。1日酷使した



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から箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



目を冷やすときは、保冷材もおすすめ！冷凍庫から出して少しやわらかくし、冷たさを調節してからガーゼなどを巻いて使しましょう。

目へのごほうびに、就寝前に温めれば、リラックスにもなりますし、翌日も爽快です。最近では、温感アイマस्कも市販されているので、取り入れてみるのもいいですね。目がショボショボして、充血もしている、という場合は、温めると冷やすを交互にして、目の周りを収縮させることで、ラクになるそうです。手軽な方法で毎日、クリアな視界を保ちましょう！

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！

★ ジャーサラダが人気！

ジャーサラダってご存知ですか？ガラスの密閉容器にドレッシングや野菜などを入れて保存したもののこと。作り置きができるので、数日分、もしくは、家族の人数分まとめて作れば、忙しいときに重宝しますよ。食べたいときにそのままお皿に出すだけでサラダが完成する便利さと、野菜の組み合わせで彩り豊かで見た目も楽しめるってあって、人気を集めています。

ジャーサラダをつくるポイントは、底にドレッシングを入れて、固い野菜から入れること。たとえば、下からにんじん、豆類、きゅうりなど。トマトやアボカドなどやわらかい野菜はその次に。最後に葉ものを入れてふたをすれば完成！持ち運びにも便利なので、お弁当の副菜にもおすすめ。しっかり密閉できれば3～5日は持つそうです。ぜひお試しあれ！



← サニーレタス
← トマト
← 豆
← にんじん

★ 雨の種類いろいろ

季節の変わり目などに降る雨。ちょっと憂鬱になったりもしますね。でも、雨には時期によって名前が付けられているのをご存知ですか？それを知ると、ちょっと雨が楽しくなるかも！

春の雨で桜が咲く時期に降るのが「桜雨」。この時期のにわか雨は「花しぐれ」といわれています。梅雨に入る前の雨は「走り梅雨」、晴天が多いけど降ると激しいのが「男梅雨」、逆にしとしと降るのが「女梅雨」だそうです。梅雨だけでも表現がさまざまです。夏の雨は初夏の緑をつややかに見せることから「青葉雨」、七夕に降る雨は織姫と牽牛の逢瀬が叶わなかったことから「洒涙雨（さいるいう）」と呼ばれているそうです。秋の長雨は「秋霖（しゅうりん）」や「秋湿り」、晩秋から初冬にかけての冷たい雨は「氷雨（ひさめ）」、冬の雨は「寒雨（かんう）」「凍雨（とうう）」といわれています。どれも日本ならではの風情ある言葉ですね。

★ 注目したい！プロが選ぶ「〇〇大賞」

さまざまなジャンルで、それを扱うプロが選ぶ「〇〇大賞」が注目を集めています。最近、ポピュラーなのが「本屋大賞」。作家などの著名人が選ぶ賞ではなく、文字通り「本屋の店員」が選ぶ賞です。また「文具大賞」なるものも。これは「優れたモノ」を紹介する雑誌の編集長などが審査。針なしでも紙をまとめられるホチキスなど、こちらも注目度が高いそうです。文房具屋の店員が決める「文房具屋さん大賞」も3年前から登場し、ますます興味をそそります。さらに、「CDショップ大賞」は、全国のCDショップ店員によって決められる賞。本も文房具もCDも、身近に扱い、たくさん触れている人が選ぶからこそその説得力があるので、発表後は売り上げも上がるのだそう。選ばれた作品やアイテムの良さを実感してみたいはいかが？



さわやかな季節です♪手軽に新築気分を味わいませんか？ まずは天井、壁紙一新！



クロス、壁紙の耐用年数は7～8年位と言われますが、生活仕様により各ご家庭違ってきます。浸透性がないビニールクロスにはほこりや花粉といった空気中の汚れだけでなく直接的なキズ、手あか、日焼け、生活臭やタバコのやにといったものが月日とともに蓄積されていきます。見た目を良くするだけでなく、清潔な空間を取り戻しませんか？
工事費用のご心配の前にお気軽にお電話下さい。 ※トイレなど一部屋だけもいかがでしょ。



すべての体操を実践するのが困難な場合は、できるものだけセレクトして実践するとよいでしょう。

朝日を浴びると、覚醒効果が高まるとされているので、天気の良い日はベランダや庭などの屋外でラジオ体操をするのがおすすめです。またラジオ体操は、できるだけ動きにメリハリをつけるよう意識し、腕や足だけでなく、体全体をしっかり使うつもりで実践しましょう。

屋外で朝日を浴びて体操しましょう

ラジオ体操には、筋肉や関節をバランスよく動かすことができる動作で構成されているラジオ体操第一、体を鍛えて筋肉を強化することができるラジオ体操第二があります。毎日継続できるものを、自身の体力や目的に合わせて選びましょう。

ラジオ体操のうれしい健康効果とは
起床後の体はすぐには目覚めません。そこで老若男女を問わず誰もができるラジオ体操を行うことで、脳や筋肉など全身に血液を巡らせ、覚醒を促す効果があるとされているのです。

暮らしメモ

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

Remore リモア

System Bathroom for Reform

新発売



リフォームは不便や不満を解消するだけのものと思っていませんか？たとえばお風呂は「お掃除、楽になるといいんだけど」「冬場の冷たさ、何とかしたい」……。そんな悩みを解消し、豊かなバスタイムを演出してくれるのがシステムバスルーム「リモア」。LIXIL独自の技術で美しさをキープし、パールのようななめらかな肌触りでリラクゼーション度を高めてくれる「キレイ浴槽」や、冷やッとせず、汚れがつきにくい「キレイサーモフロア」など、おすすめ機能をしっかり標準装備。さらに、ちょっと欲張りなこだわりや条件に応えるプランやサイズも豊富。選びやすさでリフォームを身近にします。ご興味があれば、当店までお気軽にご相談ください。

あなたの毎日をリフォームするシステムバスルーム『リモア』

LIXIL INAX

快適機能を充実させたスタンダードプラン

キレイ浴槽

くるりんポイ

サーモバスS

キレイサーモフロア

キレイドア

エコフルシャワー

天井・壁・床まるごと保温

さらに！わが家らしさに応える4つのこだわりプラン

こだわり収納プラン



家族で使い分ける数種類のシャンプーなども間仕切りユニット収納なら、たっぷり、すっきり収まります。

こだわり暖房プラン



換気乾燥暖房器をプラスすることで、寒がり屋さんの家族にうれしい、あたたかなバス空間を創出します。

こだわりサポートプラン



お風呂場の転倒などのリスクも軽減！浴室での動作をスムーズにするためのサポートバーを装備しました。

こだわり満足プラン



カンタン操作のコンパクトプッシュ水栓やデザインにもこだわった全面張りの壁パネルなど、ワンランク上の快適を！

写真：株式会社 LIXIL

間違えがしる答え：①女の子の持ち物 ②男の子が座っている椅子 ③お母さんの頭にハチマキ ④打ち上げられたボール ⑤グラウンドの模様

ご相談・お問い合わせはこちらまで



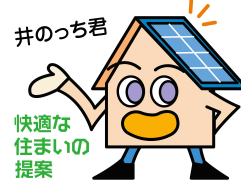
(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156

お問い合わせは、こちら→



0120-64-3155



井のつち君
快適な
住まいの
提案