

住まいのかわら版

Vol.28

< 発行 >
(有) 井上興産

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**

体のむくみを解消して健やかに過ごしましょう♪

睡眠や運動にプラス、セルフケアで楽しみながら
むくみとさよならしましょう。

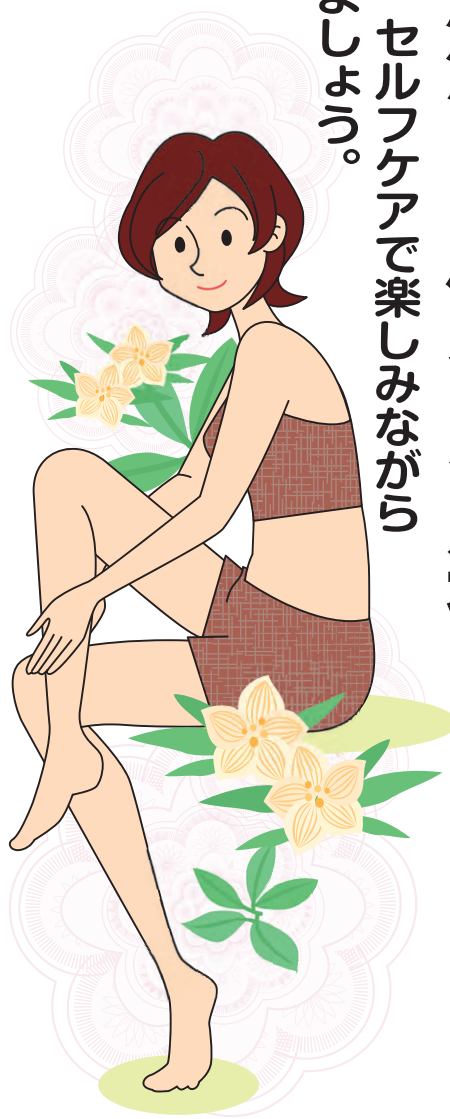
みなさま、元気で過ごしてしま
うか？

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
「むくみ解消法」です。

マッサージで 心地よくすっきり♪

むくみの原因のひとつが、リンパ
の流れの滞りによるものと言われ
ています。好きな音楽をBGMに力
まず、ゆったりとリラックスしなが
ら、マッサージでリンパの流れをス
ムーズにしましょう。マッサージの
時間は各箇所、15〜30秒程度がお
すすめです。

足のむくみに、まずは足裏。両手
で足を包み込み、親指で足裏全体を
優しく押します。足の甲も同じく全
体を優しく押しましょう。また、足
指には多くのツボがあると言われて
いるので、手の親指と人差し指の腹
でそれぞれの足指を優しく揉み、仕
上げにつまんだ足指を足先に向かっ



てピンと弾くようにはなします。

ふくらはぎは、足首からひざ裏ま
で、左右の手で交互に少し力を入
れながらさすり上げ、ひざ裏を軽く押
してひざ裏のツボを刺激しましょう。

最後は太もも。膝のあたりから足
の付け根に向かってふくらはぎと同
じように左右の手でさすり上げ、最
後にむくみを解消するポイントであ
るそけいリンパ節がある、太ももの
付け根を軽く押して刺激しましょう。



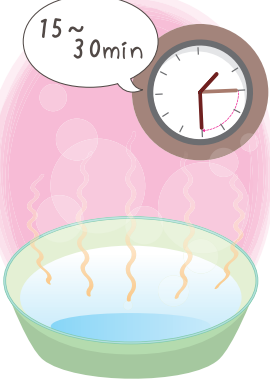
マッサージのときは、すべりのよいク
リームや好きな香りのマッサージオ
イルなどを使うと心地よくできます

手のむくみは心臓よりも高い位置
に手を挙げ、グーパーしたり、手を
振ると、効果的です。腕は反対の手
で手首から肩に向かって軽くつかん
でさすり上げます。ゆっくり2回ほ
どやってみましょう。さらに、ひじ
から上を手で包み込むようにして軽
く揉んでいきましょう。

顔のむくみも気になりますね。顔
は目をぎゅっと閉じ、口も尖らせ、
顔のパーツを中心に集めるようにし
10秒ほどギュッと力を入れ、息を吐
きます。息を吐いた後、パッと一気
に顔全体を緩めます。すると筋肉が刺
激され、血流が良くなります。ほかに、
フェイスラインを人差し指と中指の
側面で挟むようにして内から外へす
べらせ、耳の後ろを軽く押し、そこ
からリンパを流すように指の腹で首
筋を下へなぞり、鎖骨全体を気持ち
いい程度に押すのもおすすめです。

足湯や食べ物で 気軽にむくみ対策

血流の滞りも原因のひとつ。温め
て、血流を良くしましょう。洗面器
に40〜42度くらいのお湯を張り、く
るぶしがかくれるくらいまで入れて
温めます。ここでアロマオイルをプ
ラスすればリラックスタイムにも、
足はもちろん、体全体がぽかぽかし
ますよ。お湯が冷めてきたらポット
などでお湯を追加してください。



足湯の時間は 15 ～ 30 分と
自分の体調に合わせてどうぞ

むくみを解消するうえで、食事
も大切です。余分な水分や塩分を外へ



頭の体操！間違えさがしゲーム
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〜



NG!



カリウムは水溶性の栄養素
なので、食材を長時間水に
さらさないように気をつけ
ましょう。

排出してくれるカリウムが含まれる
きゅうりや冬瓜などウリ科の食べ物
が最適。ほかに、じゃがいもやほう
れん草、アボカド、きのこ類もおす
めです。また、大豆や小豆などの
豆類もカリウムが豊富。アーモンド
やピーナッツなどのナッツ類は血液
をサラサラにしてくれるビタミンE
も多く含まれています。

お茶なら紅茶がおすすめ！体も
温めてくれて一石二鳥です。また、
カリウムを含む黒豆茶や、冷えと血
流不足によるむくみ改善に効果的な
しょうが湯も良いですよ。

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！



お薬手帳、活用していますか？

病院で処方された薬を受け取るときに、「お薬手帳ありますか？」と聞かれますが、活用されていますか？お薬手帳を常に携帯することには、さまざまなメリットがあります。お薬手帳は薬の名前や量、病院名など、今まで処方された薬の履歴がわかるので、飲み合わせの悪い薬や重複して処方されるリスクを減らすことができます。お医者さんに病気のことを相談するときにも役立ちます。また、旅行先などで思わぬ体調不良やケガに見舞われたときも、これを見れば以前にどんな薬が処方されたのか、現在飲んでいる薬は何か分かります。処方された薬の履歴だけでなく、そのときの病気の状況やアレルギー、副作用歴（体に合わなかった薬）、一般の薬局で購入した市販薬やサプリメントなどを書いておくこともおすすめ。薬剤師さんがアドバイスする参考にもなります。



おさい銭のちょっと楽しい語呂合わせ

初詣をはじめ、日本人にとって神社にお参りすることはとても身近なことですね。そこで欠かせないことがおさい銭を納めること。五円と「ご縁」をかけて五円玉1枚を納めるのが、良く知られるパターンかもしれません。その「五円」を重ねることで、さまざまな語呂合わせがあることをご存知ですか？たとえば2枚だと「重ねてご縁がありますように」という解釈。また、3枚だと15円なので「十分にご縁がある」。さらに4枚だと「良いご縁」、5枚だと25円なので「二重にご縁が」となります。ちょっと飛ばして7枚は35円で「再三ご縁が」、また飛ばして9枚だと45円なので「始終ご縁が」、10枚だと50円で「5重のご縁が」。ちなみに、10円玉は「とうえん」と呼ぶことから、遠縁をイメージされるため、避けた方がいいという一説も。いかがですか？もちろん、感謝の気持ちがいちばんですが、その時の自分の気持ちをほんのちょっとり込めてみるのも良いですね！



大人が楽しむアート「スクラッチ」

少し前に「大人のぬり絵」が人気を集めました。そこで、次なるアート系趣味として「大人が夢中になるのでは!？」と、ひそかに注目を集めているのが「スクラッチ」。子どものころ、画用紙にクレヨンでいろんな色を塗ったあと黒色で塗りつぶし、尖ったもので削って絵を描いた経験、あるのでは？まさにその本格派バージョンです。真っ黒な表面を下絵のとおり削ると、鮮やかな絵が浮かび上がります。植物や動物たちなど、かわいらしく、カラフルな絵のパターンが1冊の本になり、専用ペンもセットになったものが発売されたり、エッフェル塔やニューヨークの街などが下絵で、ゴールド系、一色のみで完成させるシックなパターンなど、そのバリエーションも広がっています。こまかい作業に無心になり、達成感もかなりのものだから。チェックしてみたいか？



エコリフォームで
30万円
戻ってくるんです

国土交通省 住宅ストック循環支援事業のご案内

耐震化を高め、エコ住宅に長く住んでいただくために、持家の省エネ性能を向上させるリフォーム工事に対して補助金がもらえます。施工後の住宅が耐震性を有する事他条件有。

5万円以上のリフォームで 補助金貰える制度です。しかも、ポイントではなく現金で…。詳細はお問い合わせ下さい。

間取り変更、結露解消、設備取替、サッシ取替、手すり設置等 該当工事がお得になるチャンスかも！

節水トイレ 高断熱浴槽 節湯水栓 窓 ドア 断熱材 バリアフリー工事他

hello!

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。

新素材「アクアセラミック」採用。

SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという存在を、変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ



新品の時の白さ輝きが
100年※1つづく
「アクアセラミック」

トイレの汚れが、ツルンッと落ちる。

なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンッと落ちます。※2

リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。

リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。※3
トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。

新品時のツルツルが100年つづく。

「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。
かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年※1つづきます。

※1 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合。お掃除ブラシで約7万回100年相当の往復を想定しています。

※2 付着した汚物よこれによっては、お掃除が必要な場合があります。

※3 定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。

100年
クリーン

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA
CERAMIC

写真・記事：株式会社LIXIL

間違えがし答え：①男の子の餃子 ②スプーン ③お皿の餃子の数 ④机の脚 ⑤おばあさんのくつした

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

E-mail : inouekousan@theia.ocn.ne.jp

http://www.inouekousan.jp/index.php



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。

普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりとどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。

フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。