LIXIL リフォームネット

住まいのかわら版

Vol. 25
2年 10月号

＜発行＞
竹内木材工業（株）
埼玉県狭山市柏原25
TEL.04-2953-4307
FAX.04-2953-3454

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ょっ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、朝晩はちょっと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なことで、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。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、かえってドッ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を

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っと伸ばしてふっと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードに。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さすると、むくみに良いです。また、片方の手首を反対の手のひらで包むように持ち、わきにむかって絞るようにさするのもおすすめ。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。ちょっと雰囲気に凝ってみて、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、良いですよね！

湯船に浸かって息を吸い「ふぅ～」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滴たらすと、香りが立って良いですよ。ちなみに、直接湯船に入れたい場合は、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ね。

幸福感を高めてくれるローズの香りもおすすめ♪

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。さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニャー

裏面にも役立つ情報が満載！

NEWS & INFORMATION

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。

○○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、ポイントがたまったり、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。

Let's DIY！ 第5回 木工作の体験会を開催します‼

10名限定 無料

木造住宅部材を使用しています

日時 10月24日（土） 9:00～12:00

場所 竹内木材工業㈱ リフォーム館

数量限定に付き、TELにてご予約ください。

便利・安全・安心!最新商品情報

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

多彩なデザインと優れた性能を兼ね備えた高機能床材

ラシッサ S/Dフロア 耐水・ペット

LIXIL

ラシッサ S/Dフロア 耐水・ペット
ラシッサの床材シリーズに新たに耐水性・耐アンモニア性に優れた高機能床材『**ラシッサS/Dフロア 耐水・ペット**』を新規設定！
水まわり空間を素敵にコーディネートできます！！

■キッチンまわりに ■洗面トイレに ■ペットのいるご家庭に

■素材柄

マーブルホワイト調	
ヌーディベージュ調	
ストーングレー調	
サンドブラック調	

■木目柄

チェスナットF	メープルF
クリエペールF	クリエラスクF
ナチュラルオークF	クリエモカF
クリエダークF	クリエアイボリーF/クリエホワイトF

詳しくは、『床階段カタログ』(VL1700)でご確認ください。

動画でチエック！
ラシッサS/Dフロア耐水・ペット
プロモーション動画(1分20秒)

6114192311001

Point① 耐水性、耐アンモニア性を備えた水まわり空間に最適な床材

耐水 水かかりや湿気によるしみや変色を抑制。**トイレや洗面所でも使用できます！**

耐アンモニア 優れた耐アンモニア性。変色を起こしにくく、拭き取りしやすい **トイレへの使用やペットのいる家庭でも安心！**

Point② 木質床材として業界初※の抗菌『SIAA』認証を取得

水まわり商品と同じSIAA認証です

抗菌SIAA 安心安全な抗菌仕様 **一般家庭に存在する細菌に対し高い抗菌性能を発揮！(SIAA認証取得済)**

SIAA ISO 22196 for KOHKIN

※2019年9月末時点 JAS規格の木質複合フローリングとして

Point③ ペットのすべりに配慮した防滑仕上げ

ペットすべりに配慮 床の表面に防滑ハイパーフィルムを採用。**ペット(小型犬)の足腰の負担を軽減することができます！**

6115499079001 00:00:00

動画でチエック！
すべり性能動画(43秒)

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：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

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社

木耐協 住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録

リフォーム館 タケウチ

☎ 04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地

LIXIL リフォームネット

住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館 タケウチ

竹内木材工業株式会社 ☎04-2953-4307