

# 住まいのかわら版

vol.9  
2016年10月号

<発行>

拡伸工務店

TEL.0480-85-6590  
FAX.0480-85-6596

## 好みや生活スタイルに合った入浴法で癒しの時間を♪

忙しくてシャワーだけなんてもつたいたい！  
湯船に浸かっての入浴で、疲労回復や快眠が期待できます。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みんな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届けいたします。今回のテーマは「入浴」です。日本人にとってお風呂の時間は、疲れを癒し、リフレッシュできる大切なひととき。そこで、入浴に関するお役立ち情報をご紹介します。これを知つて、より自分に合った入浴スタイルを実践してみてくださいね。

ぬるめ？ 热め？ どちらも  
それぞれに良いことが♪



ぬるめのお湯には 15 ~ 20 分程度、熱めのお湯には 3 ~ 10 分かかるのがおすすめ！

働きも良くなるとか。蒸し暑いときは特におすすめだといいます。熱めのお湯は42度程度で、リフレッシュに効果的。朝風呂にも最適で、短時間入ることで、頭がスッキリと冴えます。自立神経の交感神経に作用。汗もかきやすくなり、新陳代謝も活性化。ダイエッしたい人にもおすすめです。

体の疲れを取るには最適です。ただし、走る時間によって入浴スタイルもさまざま。朝や日中走る場合は、その後の活動を考えて軽くシャワーで汗を流し、夜、ぬるめのお湯にゆっくり浸かると良いです。夜に走る人は軽めの入浴がおすすめ。やはりぬるめのお湯に短めに入つて、ランニング後の身体の興奮を落ち着かせれば心身ともに眠りやすい状態へ導くことができます。



熱めとぬるめ、お湯の温度は人によって好みが分かれるところ。では実際に温度に違いによってどんな効果があるのでしょう？ ぬるめのお湯はだいたい38～40度と言われています。ゆっくり浸かることで、緩やかに体温が上昇し、入浴後も体温がさめにくい特徴があります。また、自律神経系の副交感神経に作用し、リラックスした気分になり、胃腸の

最近は、ランニングの人気も定着。入浴で体を温めることで筋肉内の毛細血管を広げることができますので、

走り終えたら、水分補給やストレッチでクールダウンしてから入浴しましょう！

の二オイ対策にも最適です。仕事で疲れたり、帰宅時間が遅くなったりで夜の入浴をせず、朝だけシャワーを浴びれば前日から翌朝の汗をすべて流せるかと思いきや、それでは不十分。夜に湯船に浸かって汗を流すことで、血液の循環をよくし、二オイの原因となる乳酸やアンモニアを減少させた状態で眠りにくくなることがあります。その状態で目覚めれば、寝汗の二オイも抑えられるかも。暑い日でも面倒だからと思わず、ゆっくり湯船に浸かってみてくださいね。

お風呂には水圧があるので、エクササイズやマッサージにも最適！浮力がある分、お部屋ではキツイ体

シエイプアップにも効果的

制もお風呂ならできます。たとえば、お尻をついて脚を上げるだけでも太ももの裏の筋肉や腹筋などを使います。また、お腹を膨らませたりへこませたり、体を左右にひねったりすることでウエストの引き締めにもつながります。また、体が温まつた状態で鎖骨やわきの下を押しながらマッサージすることでリンパの流れも良くなり、足を下から上へもめばむくみ解消にもつながります。



鎖骨やわきの下、脚のマッサージは体を洗うとき、石鹼をつけてすべりを良くして行うのもおすすめ♪



頭の体操！ 間違いざがしひゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。  
さあ！ チャレンジしてみてね！



# 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！



### 料理レシピの言葉の違いを解説！

料理のレシピを見ていると、「お鍋に材量を入れ、ひたひたの水で……」といった工程を目にしますね。この「ひたひた」とか、ほかに「かぶるくらい」など、いったい、どれくらいの量なんだろうと疑問に思ったことはありませんか？「ひたひた」というのは、鍋の中に材料を平らに入れたとき、材料がちょっとだけ水からでている、つまり、材料が水に浸かるか浸からないかというくらいの量をいいます。野菜などを水分がなくなるまで煮たりするときに多く使われます。「かぶるくらい」というのは、材料が完全に水に入った状態のこと。根菜などにしっかり中まで火を通したいときに使われます。「たっぷり」というのは文字通り、材料の量よりも水の量が大幅に多いこと。お湯を十分に沸騰させて葉物などをサッと短時間でゆでたいときなどに使われます。つまり、水の多さでいうと、「ひたひた」<「かぶるくらい」<「たっぷり」となります。ぜひ参考にしてみてください！



### カフェインゼロ飲料が流行！

コーヒーや紅茶に含まれるカフェイン。適度に摂ると頭が冴えたり、いい面もありますが、夜などに摂りすぎると眠気を妨げたりする面も。そこで、最近はカフェインゼロの飲み物が多く出回っています。ブレンド茶はもちろん、緑茶も独自の製法でカフェインを取り除いて味わいはそのままという商品が登場。体を気にする妊婦さんやカフェインが体質的に苦手という人に好まれているようです。以前からカフェインレスコーヒーとしてタンポポの根を原材料とした「たんぽぽコーヒー」がありますが、コーヒー豆を使い、さまざまな製法で脱カフェインを実現したコーヒーが登場。コーヒーを淹れるときの癒される香りはもちろん、味わいも本来とそん色ないものも多いとか。妊婦さんだけでなく夜にコーヒータイムを楽しみたい人にもおすすめです。



こんにちは

お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役社長  
尾身昇

## あなたの街の拡伸工務店です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

間違い探し答え：①煙突 ②月 ③望遠鏡の足 ④女の子のスカート ⑤お母さんの靴

ご相談・お問い合わせはこれらまで



明るい住まいのパートナー  
有限会社 拡伸工務店  
<フリーダイヤル>  
0120-411897(ヨイイケイシ)  
<営業時間>  
9:00~18:00 (水曜定休)

**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。

**新型 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**

**100年クリーン**  
アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる  
**① トイレの汚れが、ツルツルと落ちる。**  
なかなか落ちない便器についた汚れよこせが、  
トイレを洗浄するだけでツルツルと落ちます。  
**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!  
トイレのあひ地みに、きれいなニュータイプ。  
※2009年12月現在、販売していない場合、お問い合わせ下さい。

**新商品のツルツルが 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、新商品のツルツルが100年つづきます。<sup>※2</sup>  
※2:一般的な陶器と比較して、100年間の耐用年数です。  
お掃除ツルツルが100年つづく後を保証しています。

水のチカラで、ずっと輝く  
**AQUA CERAMIC**