

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、元気で過ごしましょうか？

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、ゆったりとリラクセスしながら、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



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てながらさすり上げ、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、パッと二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クセスタイムにもなります。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！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあーチャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



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ので湯も良いですよ。

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が分かります。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が。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」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ぴり込めてみるのも良いですね！



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

あなたの街の拡張工務店です。

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おばあさんの靴下

ご相談・お問い合わせはこちらまで



明るい住まいのパートナー
有限会社 **拡張工務店**
＜フリーダイヤル＞

0120-411897(ヨイイキケン)

＜営業時間＞

9:00～18:00（水曜定休）

拡張トピックス

完成見学会を開催します！

3/11(土)、12(日)に
久喜市菖蒲町台にて完成見学会を
実施致します。

新築・リフォームをご検討中の方
はぜひお越しください。

