

おうちのおとも

2021年
4月号

<発行>

北国のあったかエコ住宅
タナカホーム
タナカホーム株式会社
八戸市根城8丁目14-9
0120-080-925

巡りを良くして健やかに過ごしましょう
血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどではぐしたり、
刺激してさまざまな不調を防止しましょう♪

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「巡りを良くする」です。

リンパマッサージで 全身をケアしましょう

おうち時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか？ マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。また、マッサージの前後には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてくれそうです。

鎖骨は多くのリンパが集まる場所。くぼみに手を当てて、左右に優しくさすります。5〜10回がおすすめ。あご下もリンパが集中するので、二重あごや顔のたるみの解消につながるそう。両方の親指をあごの下に当て、耳の下に向かってゆっくり滑らせた後、親指以外の指で首の下までなでる



ように鎖骨まで持つて行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。



首〜鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいですよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。

脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行かうか、わき全体を



わきまわりのリンパマッサージは、腕のだるさや肩こりの解消に役買ってくれます♪

親指以外の指でゆっくりさするだけでも良いですよ。

鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退したいですね。両手を鼠径部のくぼみに当て、上下にさすりましょう。脚は特に滞りを実感する場所では？ ぜひ、すっきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして、

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。さあ！チャレンジしてみよう！



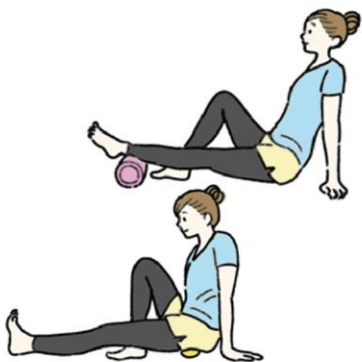
答えは裏面をみてね！

アイテムを使って 手軽にマッサージ♪

足首から膝の裏まで、脚全体を手で包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各4回程度がおすすめです。

体をほぐしたり、適度に刺激しながら血行促進などを目指したい人は、今話題のストレッチローラーはいかが？ 大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたり、ほぐしたい部分に乗って転がして使います。

たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立て、両手は床について支えて腰を浮かせ、体を前後に動かすようにします。



ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪(上)
痛気持ち良いポイントを探しながらマッサージしてみましょう(下)

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。

お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 火球とは？

ニュースなどで、空から光の玉のようなものが落ちてきた！という話題を見聞きしたことはありませんか？このほとんどは火球だそうです。火球とは、流れ星よりもマイナス3〜4等程度より明るい流れ星で、隕石が落ちた時もそのように表現されます。ちなみに流れ星は、流星物質と呼ばれるものが、地球の大気圏に衝突し、突入して発光するもので、大きさは、数センチから数十センチ程度とされています。火球が見られる頻度は、平均、1カ月に数個程度とされていますが、もっとたくさん見られるという見解もあります。火球は、温度によって色が違うそうで、火球の温度が低いと赤く、温度が高くなるにつれて、オレンジ、黄色、白、青白と変化するそうです。宇宙から来たと思うとロマンを感じます。たまには夜空を見上げてみるのも良いですね。



02 注目のスイーツ&ドリンク

いつの時代も、流行りのスイーツやドリンクは、心をワクワクさせてくれますね。ここのところは、台湾系スイーツが人気のようです。ふわっふわでやわらかい台湾カステラや、甘酸っぱいパイナップルケーキ、りんごのペーストがずっしり入ったりんごケーキ……。そんななか、最近特に注目を集めているのは、さくさく生地の焼きたてのメロンパンに厚切りバターを挟んだ台湾メロンパン。発祥は香港だそうです。台湾メロンパンという名前で人気。バターの塩気とコクが、メロンパンと相性抜群！さらに、生クリームをプラスするなど、進化も見られます。また、ピスタチオを使ったお菓子は昨年から人気継続中。アイスクリームやビスケットなどの市販のお菓子も豊富で、ピスタチオのペーストやクリームを使ったケーキなど、バリエーションも多彩です。ドリンクで言うと、注目のプラントベース（植物性食品）のオーツミルクやアーモンドミルクを使ったドリンクが話題。ぜひチェックしてみてくださいね！

03 フィーカってご存知？

フィーカとは、スウェーデン流のコーヒータイムのこと。家事や仕事の合間にコーヒーを楽しむのですが、そこに家族や仕事仲間がいれば、会話を楽しみながらのちょっとした休憩時間とも言えます。仕事や家事をノンストップでがんばるのも良いですが、ちょっとした時間を「わざわざつくって」ゆったりした時間を過ごすのがスウェーデン流。これがリフレッシュになると話題に。ちなみにフィーカに欠かせないものが「甘いもの」だそうです。スウェーデンの定番は、コーヒーとシナモンロールですが、お気に入りのお菓子や紅茶、ジュースでももちろんOK！好きなように楽しむことが大切です。リモートワークも定着しそうな今だからこそ、ぜひフィーカな時間をつくって、リフレッシュ＆リラックスしてみたいはいかがでしょうか？



こんにちは／

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

アフター担当 野坂 壽子

居心地のいい部屋で気分も一新！ 片付け上手のコツを伝授

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
うらかな春の陽気に誘われて心もウキウキ。お部屋もすっきり整理整頓して気分一新！
片付け上手のコツをつかんで、毎日幸せに。

気持ちのいい 部屋作りを 実現するための 三か条

- ・ 片付けられない苦手意識を払拭
- ・ 物はためない、増やさない
- ・ 隠す&魅せる収納ですっきりセンスアップ

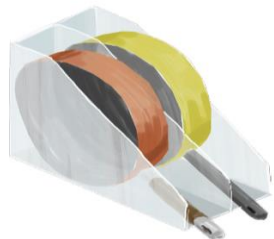
✓ これだけは実践したい、片付け上手への道

- 数年、着用していない衣類は処分を。フリマアプリなどの活用も一考です。
- 出す、分ける、しまうの3ステップを実践。
 - 1 すべてのモノを出す。
 - 2 残すモノ、捨てるモノを分ける。
 - 3 残したモノの使用頻度を考慮して、取り出しやすい場所にしまう。
- 日用品や食品のストック買いは計画を持って、必要最小限にとどめましょう。
- 使ったら必ず元の場所に戻すことを徹底。

✓ 片付け下手な行動を見直す

- Q 「片付けるために収納グッズを頻繁に購入してしまいます」。
- A 収納グッズを購入する前に、まずは何を入れるためなのかをイメージすることが大切です。
- Q 「いざ片付けようと思っても、時間がなくて。まとめてやるために先延ばしになりがちです」。
- A 完璧は求めない。片付けのハードルを低くして苦手意識を持たないようにするのが得策です。今日はデスク周りを30分間だけといった調子で1箇所、時間を区切って片付けを。

すっきりきれいなキッチン収納術



調味料類は斜め置きが楽チン▶

背が高く倒れやすい調味料ボトルは、斜め置きできるタイプのキッチンラックがおすすです。ちらかりがちなシンク下に配置して、すっきりきれいに。

◀ ファイルケースを活用

フライパンをはじめお皿やキッチンアイテムの収納に大活躍するのが市販のファイルケースです。立てて収納できるので省スペースにまとめられます。



壁面利用で収納スペースを確保▼

コンロ周りの壁面は、フックやマグネットなどを利用して吊り下げ式収納を。キッチンツールは一色でまとめるとスタイリッシュです。調味料類もラックに入れて壁面に配置。料理の効率もアップして時短にもなり一石二鳥！



間違えがし答え:①背景右の雲の形 ②父親の持つ水筒の湯気 ③中央のおにぎりの海苔 ④女の子の水筒のひも ⑤かごの中にリンゴ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

0120-080-925

【受付】9:00～18:00 営業定休日／水曜日(木曜日)・祝日

昭和48年創業の住宅総合企業 /

タナカホーム株式会社



北国のあったかエコ住宅

タナカホーム

【本社】〒039-1166 八戸市根城8丁目14-9
TEL 0178-43-0925 FAX 0178-44-4947
【頼家店】〒031-0001 八戸市頼家3丁目6-6
TEL 0178-51-8977 FAX 0178-51-8978
【おいらせ店】〒039-2114 おいらせ町高田84-1
TEL 0178-20-0401 FAX 0178-20-0431

E-mail » info@tanakahome.com URL » <http://www.tanakahome.net>