

# 住まいのかわら版

2020年  
10月号

＜発行＞  
株式会社ナカガワ  
広島市東区牛田南1-8-18  
Tel :082-221-1101  
Fax:082-228-1130

## 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よつ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、朝晩はちよつと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なこと、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、コップ一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分程度がおすすめです。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、かえってドツ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ください

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ッと伸ばしてふつと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードになります。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すると、むくみに良いです。また、片方の手首を反対の手で包むように持ち、わきにむかって絞るようにさするのもおススメ。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。ちよつと雰囲気凝り凝りして、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！



湯船に浸かって息を吸い「ふう～」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ります。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。



幸福感を高めてくれるローズの香りもおススメ♪



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！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



裏面にも役立つ情報が満載！

## 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って、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。



## 〇〇ペイ、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。



こんにちは



お客様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役社長 中川 浩

## あなたの街の「株式会社ナカガワ」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ひ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。

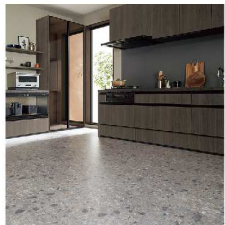
## 便利・安全・安心!最新商品情報

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一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

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



## ■木目柄



詳しくは、『床階段カタログ』(VL1700)でご確認ください。

動画でチェック！  
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)

611419231 1001

## 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

水かき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！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

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)

※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

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！動画でチェック！  
すべり性能動画(43秒)

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違えがし答え：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

## 株式会社ナカガワ

〒732-0064 広島市東区牛田南1-8-18  
Tel:082-221-1101 Fax:082-228-1130  
<http://www.lpg-nakagawa.com/>