

アルカディニュース

Vol.38
2011.12月号

< 発行 >

アルカディアホーム 志木店（株）東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel : 0800-888-6522
Fax : 048-486-6521

美しい手を保って脳も活性化！

手荒れを防止して、脳も若返る
ハンドマッサージ術をご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

みなさんの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。

さて、水仕事の多い毎日、手荒れが気になりませんか。手には顔以上に年齢が現れてしまうことも。こまめなハンドマッサージで、いつも美しい手を保ちましょう。

脳が若返るともいわれる ハンドマッサージ

最近、「ハンドマッサージをすることによって脳の血流量が上がり、脳が活性化される」という説が話題になりました。手はもともと「第二の心臓」といわれるほど、脳と繋がっている神経細胞が多く、手や指の複雑な動きには脳の約3割が使われているそうです。脳が活性化することとは脳年齢の若返りにもつながりますから、ハンドマッサージを、ぜひ普段の生活にとり入れましょう。



また、誰でも利き手（よく使う手）がありますが、体の右半分は左脳が、左半分は右脳がつかさどっていますから、左右両手をまんべんなく使うことで脳の全体に刺激を与えることができます。その意味でも、日たつた3分でもハンドマッサージを行うことは、身体全体の調整に有効なのです。

ゆったりリラックスと「痛気持ちいい」

では実際のマッサージ法をご紹介します。といっても、難しいことは何もありません。

まずはハンドクリームを

たっぷりに手に取り、全体にのば

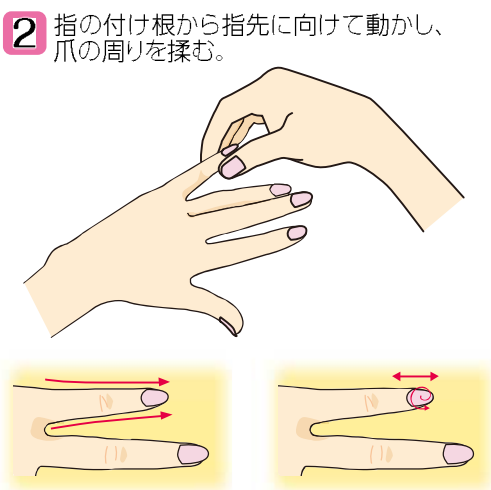
したら手の甲を円を描くように

大きくマッサージ



1 大きく手の甲で円を描くように。

次に指の二本ずつをもう一方の手で握るようにして指の付け根から指先に向けて動かし、指先まで動かしたら爪の生え際や両脇をつまむように揉みます。爪の周りにはツボが集中しているので、特に念入りに行いましょう(2)。



2 指の付け根から指先に向けて動かし、爪の周りを揉む。

そして最後は、手の平全体を親指で圧迫します(3)。手の平にもツボがたくさん集まっているので、まんべんなく、「痛気持ちいい」と感じるまで行います。仕上げは指全体を反対側へそらします(4)。



3 手の平全体をまんべんなく圧迫する。

4 指先を持ち、手の甲の方へ向けて反らせる。

十分にハンドマッサージを行うと、手だけでなく、身体全体が温かくなったり軽くなったように感じるはず。これが血流が高まった証し。就寝前に行うのがが効果的ですが、特に手荒れが気になる人は薄手の手袋をして眠れば完璧です。

カンタン！ 我が家の笑顔レシピ

ごぼうと豚肉の炊き込みご飯

主菜を兼ねた炊き込みご飯です。汁ものと組み合わせれば皿数が少なくてもバランスのよい献立になります。ごぼうはアクも味のうち。さっとさらす程度にして、うまみと風味を味わいましょう。



材料(4人分)

米	2合	にんじん	1/4本	しょうゆ	大さじ2 1/2
ごぼう	1/2本	みつ葉(1cm幅に切ったもの)	10g	酒	大さじ1
豚肉(ロース薄切り)	150g	粉さんしょう(好みで)	適宜	ごま油	小さじ2
しめじ	1/3パック				

- ① 米を洗い炊飯器に入れたら、ふつうの白米の水加減よりやや少なめの水を入れる。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらしてから水気をきっておく。豚肉は1~2cmの長さに切り、Aを加えて混ぜておく。
- ③ しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに裂き、にんじんはせん切りにしておく。
- ④ ①に②と③を広げるようにしてのせてふつうに炊く。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、みつ葉を合わせてさっくりと混ぜ合わせ器に盛る。好みで粉さんしょうをかけても。

Point

豚肉はあらかじめAによく漬けておきましょう。ごぼうは食物繊維とリグニンという成分が豊富。腸の働きを刺激して便秘を解消し、コレステロールの吸着をしにくくさせる働きがあります。

栄養価(1人分) エネルギー:531kcal たんぱく質:14.5g 食物繊維:3.1g 塩分:1.3g

レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子 / 料理制作・撮影 鬼鬼工房(中山明美)

知得コラム

ご存知ですか？ 住宅ローン減税

「住宅ローン減税」制度とは、住宅ローンを利用してマイホームを購入した場合、定められた一定の条件を満たせば、購入した住宅ローンの年末残高の1%を、所得税から10年間控除できるとする制度です。この先にマイホームを購入する予定のある方には有利な制度です。

「住宅ローン減税」制度の適用期間は平成25年12月末入居分まで終了となり、ローンの控除対象借入限度額は毎年1000万円ずつ減額されていきます。

また、新築だけでなく増改築等のリフォームでも一定の条件を満たせば「住宅ローン減税」制度を受けることができるので覚えておくとよいでしょう。

その他、詳しい内容は国土交通省住宅税制ホームページに掲載されているので、興味のある方はチェックしてみてください。



住まいのことなら、アルカディアホームへお任せ下さい。

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！

LIXIL開催

秋のエコ
キャンペーン

2011年9月1日(木)～11月30日(水)

地球も家族も“スマイル”になれる
エコな暮らし、はじめませんか？

素敵なプレゼントがもらえます！



干し野菜に注目が集まっています

干し椎茸や切り干し大根などは、乾物食材としてなじみが深いものですが、ニンジンやごぼう、ピーマン、ズッキーニなど、さまざまな野菜を干して使う「干し野菜」をご存知ですか。薄切りにした野菜をザルなどに乗せて、朝から夕方まで干す「ちょこっと干し」だけでも、野菜の栄養価が高まったり、うまみ成分が増したり、と良いことづくめ。干すことで食物繊維がとりやすくなるため便秘改善効果なども期待できます。また干し野菜は味が濃縮されるので、その分調味料も少なくすみますから、減塩を心がけている方にも嬉しい食材となることでしょう。



贈り物に迷ったら「体験型ギフト」

お誕生日や父の日や母の日、長寿のお祝いなどで贈り物選びに悩んだ経験はありませんか？そんな時には「モノ」より「コト」を贈る体験型ギフトはいかがでしょう。思い出に残る旅行をプレゼントする、普段はなかなか行くことのできない高級レストランでのお食事をプレゼントする、あるいは日頃はなじみのないダイビングやクルージングなどのスポーツ体験を贈る、など。チケット形式のものを購入して差し上げる方法や、カタログを贈って自由に選んでいただけるタイプのものなどがあります。



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュース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はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、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掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、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。アルカディアホームを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。

環境やおサイフにやさしい、ecoで快適バスルーム

システムバスルーム

La・BATH〈ラ・バス〉[INAX]



近年では地球温暖化問題への関心が高まっているのに、日本の家庭から排出されるCO₂は1990年から増加し続けています。しかもその約34%が水まわりと空調などの住宅設備機器からのもの。INAXのシステムバスルーム「La・BATH」は地球環境と家計に配慮したecoアイテムを搭載したバスルームです。

必要なお湯を必要な量だけ使うことのできる操作が簡単なプッシュ水栓。断熱構造で床がヒヤッとしない、光熱費ゼロのサーモフロア。省電力・長寿命のLEDで電気代を大幅カットできるダウンライトなど、さまざまな環境に配慮した機能が充実しており、水道・光熱費の節約を実現してくれます。

省エネへの配慮のほか、おそうじと操作がラクな機能がいっぱいの「La・BATH」に興味がございましたら、当社までお気軽にご相談ください。

水道・光熱費を節約するecoバスルーム

La・BATHではお風呂を快適にする技術が、今までよりCO₂を減らしてくれました。

1 プッシュ水栓&高級スプレーシャワー



3 サーモバスライト



2 断熱構造で床がヒヤッとしない、光熱費ゼロの浴室床!サーモフロア



4 ダウンライト(LED)



ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521
<http://www.arcadiahome.co.jp>
会員様用 <http://www.arcadiahome.jp>