

目のケアをして爽快な毎日を過ごしましょう。

スマホやパソコンなど、現代のアイテムを使い続けることで起る疲れ目を解消する方法をご紹介します。

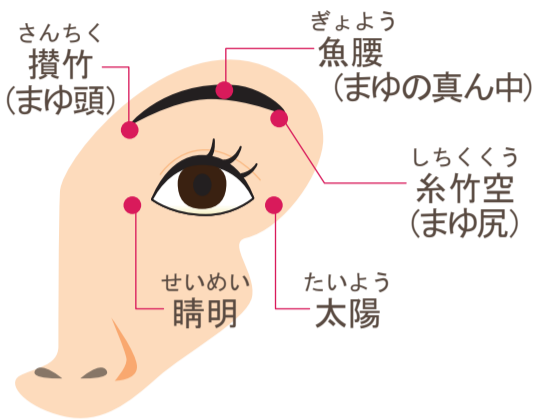
みなさま、元気で過ごさうか？

みなさん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「目のケア」です。

パソコンやタブレット、スマホなどのIT機器が普及する昨今、使い続けていると目が疲れるな、と実感している人も多いのではないのでしょうか？疲れ目を放っておくとドライアイの原因にもなるので、目のケアをしながら、IT機器を快適に使用しましょう。

合間に行うマメなケアで目に疲れをためない！

パソコンなどを使っていると、ついつい同じ姿勢で画面をじーっと見ていることが多いですね。それが疲れ目を招く原因のひとつ。そこで、10分に1度は画面から目を離して、遠くを見ることを心がけましょう。同じ姿勢が続くと、目の疲れだけでなく、肩こりや頭痛を併発してしま



疲れ目に効くツボ。ぐーっと押しパツと離す動作を数回、繰り返しましょう。

うことも。時々立ち上がって、首や肩を回したり、腕を後ろに伸ばして手を組み、上下に動かして肩甲骨を刺激するなど、上半身の筋肉をほぐすことで血流も良くなり、それらの改善につながりますよ。また、画面を見ているときは瞬きも少なくなり、そうすると、ドライアイにも

なってしまうので、こまめに瞬きをすることも意識しましょう。時々、目の運動を試してみるのもいいですね。
・まぶたをぐーっと固く閉じてパツと開く。
・目を開いて眼球を上下左右に動かす。
こんな簡単な目の筋肉のストレッチで緊張をほぐすことができるので、時々やってみてください。

効果的な目薬使用と温冷ケアで目元スッキリ

疲れ目には欠かせないのが目薬。目薬の成分を目に十分に行き渡らせる差し方をご紹介します。少し上を向いて下まぶたを手で少し開いて目薬を差すこと。目薬を差したら、上

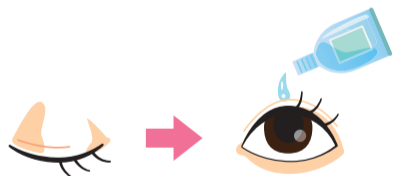


頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



目頭にある涙点から目薬が流れないようになします。目頭を軽く押さえるのもいいですよ。



目薬をさしてすぐパチパチすると、目薬が目へ上手に行き渡らず、効果が得られないことがあるので気をつけましょう。

目を温めたり冷やしたりという方法もあります。目が充血しているときは冷やするのが最適。冷たい水にひたしてしぼったタオルなどを目の上に乗せて3〜5分。パソコンなど仕事の合間のリフレッシュにもなります。目がショボショボしたときは温めるのがおすすめ。目の周りの血管を広げて血流促進も期待できます。少し熱めのお湯にひたしてしぼったタオルを目の上に乗せて5分。1日酷使した

目へのごほうびに、就寝前に温めれば、リラックスにもなりますし、翌日も爽快です。最近では、温感アイマスクも市販されているので、取り入れてみるのもいいですね。目がショボショボして、充血もしている、という場合は、温めると冷やすを交互にして、目の周りを収縮させることで、ラクになるそうです。
手軽な方法で毎日、クリアな視界を保ちましょう！



目を冷やすときは、保冷材もおすすめ！冷凍庫から出して少しやわらかくし、冷たさを調節してからガーゼなどを巻いて使しましょう。

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！

ジャーサラダが人気！

ジャーサラダってご存知ですか？ガラスの密閉容器にドレッシングや野菜などを入れて保存したもののこと。作り置きができるので、数日分、もしくは、家族の人数分まとめて作れば、忙しいときに重宝しますよ。食べたいときにそのままお皿に出すだけでサラダが完成する便利さと、野菜の組み合わせで彩り豊かで見た目も楽しめるのであって、人気を集めています。

ジャーサラダをつくるポイントは、底にドレッシングを入れて、固い野菜から入れること。たとえば、下からにんじん、豆類、きゅうりなど。トマトやアボカドなどやわらかい野菜はその次に。最後に葉ものを入れてふたをすれば完成！持ち運びにも便利なので、お弁当の副菜にもおすすめです。しっかり密閉できれば3～5日は持つそうです。ぜひお試しあれ！



← サニーレタス
← トマト
← 豆
← にんじん

雨の種類いろいろ

季節の変わり目などに降る雨。ちょっと憂鬱になったりもしますね。でも、雨には時期によって名前が付けられているのをご存知ですか？それを知ると、ちょっと雨が楽しくなるかも!?

春の雨で桜が咲く時期に降るのが「桜雨」。この時期のわか雨は「花しぐれ」といわれています。梅雨に入る前の雨は「走り梅雨」、晴天が多いけど降ると激しいのが「男梅雨」、逆にしとしと降るのが「女梅雨」だそうです。梅雨だけでも表現がさまざまです。夏の雨は初夏の緑をつややかに見せることから「青葉雨」、七夕に降る雨は織姫と牽牛の逢瀬が叶わなかったことから「洒涙雨（さいるいう）」と呼ばれているそうです。秋の長雨は「秋霖（しゅうりん）」や「秋湿り」、晩秋から初冬にかけての冷たい雨は「氷雨（ひさめ）」。「冬雨（とうう）」といわれています。どれも日本ならではの風情ある言葉ですね。

注目したい！プロが選ぶ「〇〇大賞」

さまざまなジャンルで、それを扱うプロが選ぶ「〇〇大賞」が注目を集めています。最近、ポピュラーなのが「本屋大賞」。作家などの著名人が選ぶ賞ではなく、文字通り「本屋の店員」が選ぶ賞です。また「文具大賞」なるものも。これは「優れたモノ」を紹介する雑誌の編集長などが審査。針なしでも紙をまともられるホチキスなど、こちらも注目度が高いそうです。文房具屋の店員が決める「文房具屋さん大賞」も3年前から登場し、ますます興味をそそります。さらに、「CDショップ大賞」は、全国のCDショップ店員によって決められる賞。本も文房具もCDも、身近に扱い、たくさん触れている人が選ぶからこそその説得力があるので、発表後は売り上げも上がるのだそう。選ばれた作品やアイテムの良さを実感してみたいはかが？



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たらと思本紙を掲載させていただいております。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。

Remore リモア

System Bathroom for Reform

新発売

あなたの毎日をリフォームする
システムバスルーム『リモア』

LIXIL
INAX

快適機能を充実させたスタンダードプラン



さらに! わが家らしさに応える4つのこだわりプラン

こだわり収納プラン



家族で使い分ける数種類のシャンプーなども間仕切りユニット収納なら、たっぷり、すっきり収まります。

こだわりサポートプラン



お風呂場の転倒などのリスクも軽減! 浴室での動作をスムーズにするためのサポートバーを装備しました。

こだわり暖房プラン



換気乾燥暖房器をプラスすることで、寒がり屋さんの家族にうれしい、あたたかなバス空間を創出します。

こだわり満足プラン



カンタン操作のコンパクトプッシュ水栓やデザインにもこだわった全面張りの壁パネルなど、ワンランク上の快適を!

写真: 株式会社 LIXIL

間違えがしる答え: ①女の子の持ち物 ②男の子が座っている椅子 ③お母さんの頭にハチマキ ④打ち上げられたボール ⑤グラウンドの模様

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム (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
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp