

アルカディアアニニュース

Vol.101
2017.3月号

<発行>

アルカディアホーム (株) 東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4丁目5番1号
Tel : 048-486-6522
Fax : 048-486-6521

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、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした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ることがあります。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す。

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、パッと一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スタイムにもなりますよ。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！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



NG!



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が最適。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でしょうが湯も良いですよ。

不動産売買や住宅工事に関することはアルカディアホームへお任せください！

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！



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時に、「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です。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。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「二重にご縁が」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とり込めてみるのも良いですね！



大人が楽しむアート「スクラッチ」

少し前に「大人のぬり絵」が人気を集めました。そこで、次なるアート系趣味として「大人が夢中になるのでは!？」と、ひそかに注目を集めているのが「スクラッチ」。子どものころ、画用紙にクレヨンでいろんな色を塗ったあと黒色で塗りつぶし、尖ったもので削って絵を描いた経験、あるのでは？まさにその本格派バージョンです。真っ黒な表面を下絵のとおり削ると、鮮やかな絵が浮かび上がります。植物や動物たちなど、かわいらしく、カラフルな絵のパターンが1冊の本になり、専用ペンもセットになったものが発売されたり、エッフェル塔やニューヨークの街などが下絵で、ゴールド系、一色のみで完成させるシックなパターンなど、そのバリエーションも広がっています。こまかい作業に無心になり、達成感もかなりのものとか。チェックしてみたいはいかが？



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。

新素材「アクアセラミック」採用。

SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという
存在を、変えていく。

サティス Gタイプ

研ぎ澄まされたデザインは、
トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ

新品の時の白さ輝きが
100年^{※1}つづく
「アクアセラミック」

トイレの汚れが、ツルンと落ちる。

なかなか落ちない便器についた汚物よごれが、
トイレを洗淨するだけでツルンと落ちます。^{※2}

リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。

リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※3}
トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。

新品時のツルツルが100年つづく。

「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。
かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年^{※1}つづきます。^{※1}同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合。お掃除ブラシで約7万回100年相当の往復を想定しています。^{※2}付着した汚物よごれによっては、お掃除が必要な場合があります。^{※3}定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。100年
クリーン

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA
CERAMIC

写真・記事：株式会社LIXIL

間違えがし答え：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おばあさんのくつした

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