

体をケアして冬を元気に過ごしましょう！

体を温めたり、ほぐしたりして、日々の疲れをやわらげ、寒さ対策にもなるポイントをご紹介します。

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「体を温めたりストレッチをして疲れを緩和する」です。

寒さが増すと、体がこわばったり疲れもたまりやすくなります。体のケアをして、リラックスしましょう。

足をケアして疲れを解消しましょう

足は放っておくと疲れがたまりやすくなります。ブーツを履くと足がむくんだり、寒さによって足先が冷えたりと、悩みも増えますね。そこで足指の簡単なストレッチをしてみましょう。

●足指でグーチョキパー…文字通り、足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに、足元から温まるのが期待できます。ちなみに、手先が冷たいときもグーパーを繰り返すことで、徐々に温かくなります。朝、起床前に布団の中でやるのもおすすめです。ふくらはぎは第二の心臓と言われ、



下半身に巡る血液を心臓へ戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。

●つま先立ちストレッチ：5〜10秒、かかとを上げておろす動作を10回ほど。音楽のリズムに合わせて、左右交互にかかとの上げ下げをやるのもおすすめです。楽しみながらできます。

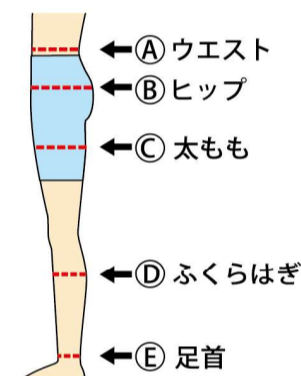


つま先立ちは、食器洗いなどの家事や歯磨き中にやってもOKです！

温めアイテムを使うのも良いですね。中でも靴下はファッションだけでなく、機能面でも進化しています。



ドラッグストアなどでも見られる、保温・発熱素材を使い、特に温めたいくぶし部分に発熱素材をプラスした靴下は、まるでこたつに入っているような暖かさが期待できると人気。ほかに、大手ファストファッションブランドの保温性に優れた靴下や、ウールの靴下、足袋のような形状の靴下もおすすめです。



着圧ソックスは、身長ほかに、太もも、ふくらはぎ、足首まわり、足のサイズを立った状態で測り、パッケージに記載のサイズに合うものを選びましょう。

着圧ソックスは、むくみやだるさをやわらげ、予防も期待できます。最近

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！

首まわりや腰も温め&ストレッチ♪

首まわりも疲れがたまりやすく、冷えると首や肩こりの一因に。そこで、寝る前にホットタオルや温熱シートで首まわりを温めましょう。

●首回りの緊張をほぐすストレッチ：頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。

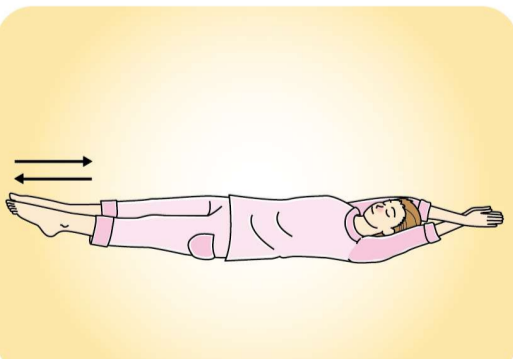
カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。全身を効率よく温め

られます。

体が冷えると、腰に負担がかかるので、腹巻や湯たんぽ、小型のヒーターなどで腰を温めるのもグッド。

●腰を伸ばすストレッチ：クッションや枕を腰の下に敷いて仰向けになり、手足を伸ばして10秒キープ。

ストレッチは、体に無理な力を入れず、呼吸は自然にすることを意識しながら行いましょう。



仰向けになってバンザイし、腕を頭の上にクロスさせて交差した手を合わせて10秒ほどキープすることで、腰が伸び、つま先を上げたり下げたりすると、ふくらはぎも伸びます。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 イヤホンが進化！

以前はおなじみだった有線イヤホン。今ではワイヤレスで小型化が進み、目立ちにくいものも出てきました。そんなイヤホンがさらに進化！なんと耳に入れないタイプが見られるようになりました。メリットは、まわりの音を遮ることなく音を楽しめること。家事をしながら音楽やラジオ、朗読などを聴きつつも、インターホンや電話の音も聞こえる、外でも周囲を意識したり、安全に配慮したりしながら自分の好きなコンテンツを楽しむことができる、いわゆる「ながら聴き」ができます。オープンイヤータイプは、空気の振動を鼓膜から内耳へ伝える方式で、耳に引っかけて耳の穴の近くに装着。骨伝導タイプは、頭蓋骨の振動を内耳に直接届けて音を感じるスタイルです。音漏れの恐れもあるので、周囲に配慮し、音量を調節しながら使いましょう。



02 ミンスゲームって知ってる？

モノの見直しや整理って大変ですね。今や「捨て活」という言葉があるほど、モノとの向き合い方はさまざま。そんななか「ミンスゲーム」というスタイルが注目を集めています。いわゆる「捨て活」の一種ともいえますが、アメリカのあるミニマリストが考案したもの。日付の数だけモノを手放していくことで、スッキリとした暮らしが目指せるのだそうです。1日は1つ、2日は2つ…という感じで、ゲーム感覚で楽しめるのが魅力で、1カ月30日の月なら、465個のモノを手放せるのだそう。最初は賞味期限切れの食品や薬、処分してしまった家電の取説など、身近なところからチャレンジしてみると良いですね。日付が後半になるにつれ、捨てる量に戸惑いがあるかもしれません。ムリにその日の数だけと焦らず「月の最後に帳尻が合えばOK」「掃除に使ったぞうきんを捨てる」「クリップ1個も1個とカウントする」など、マイルールを決めても良いそうです。

03 おうちで不要なマグカップの使い道

お気に入りのもののほかに、いただきものなど、気づくと増えるマグカップ。ぜひ活用しましょう。手軽なところで、スティックシュガーやミルク、ティースプーンをマグカップでスタンバイさせるのはいかが？お茶の時にそのまま出せて、カフェの雰囲気も楽しめます。スティックタイプのコーヒーを入れるのもおすすめ。また、メイクブラシやマスカラなどのメイク道具、ペンなどの文房具を入れるのも良いですね。マグカップでアロマを楽しむのも素敵。お湯を入れ、好きなエッセンシャルオイルを1、2滴たらせば良い香りとともに、しばらくお部屋のインテリアとして楽しめます。ほかに、小さなブーケやグリーンなどをざっくり入れたり、「マグカップ 多肉植物」とネット検索するといろんな寄せ植えが出てくるので参考にしてみるのも良いですね。



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いい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、リフォームに際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。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

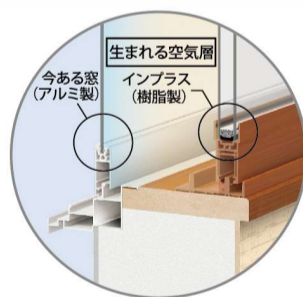
洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

寒さや結露などの窓のお悩みは、LIXILの窓リフォームで解決！

LIXIL

今ある窓の内側につける
インプラス

※戸建住宅・マンション用



今ある窓との間の空気層が断熱効果や防音効果を生み出します。

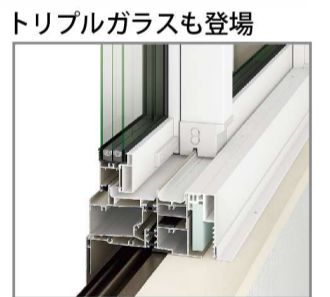
窓のリフォームでこんなに変わる！！

- 1 断熱性 UP 熱が窓から逃げにくくなり、快適な室内環境を実現します。
- 2 光熱費抑制 断熱性能が高くなり、暖冷房費を抑制できます。
- 3 結露軽減 毎日大変な結露掃除の負担が軽減されます。

写真・記事：株式会社 LIXIL

今ある壁をこわさず簡単に取り替えできる
リプラス

※戸建住宅用



断熱性能をUPした窓が熱の出入りを抑制。冬の寒さ・夏の暑さを軽減します。

間違いさがし答え：①お父さんのトレーナーのポケット ②女の子の上着 ③足元の動物(リスーへび) ④雲の数 ⑤キノコの数

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
ホームページ: <https://arcadiahome.co.jp/>
会員様用: <http://www.arcadiahome.jp/>