

すまいる通信

奥様のお役立ち情報満載!

2016年 1月号



冷え症に効く

体の芯から温まる入浴法



冷えた身体を温めるのに有効な半身浴。効果的に温まる半身浴のポイントを知って、冷え症の改善に役立てましょう。

お風呂場はしっかり温めて

半身浴はぬるめのお湯に半身だけかけて、長時間入る入浴法。こうすることで、身体表面だけでなく、内部までしっかりと温めることができます。ぬるめのお湯でも寒くないよう、お風呂場はあらかじめしっかりと温めておきましょう。

湯温は38~40℃がベスト

お湯の温度は少しぬるいと感じる38~40℃がベスト。熱いお湯では長時間入れないため身体表面しか温まらず、入浴後すぐに冷めてしまいます。身体を温める作用のある入浴剤などを入れるとより効果的です。

湯量はみぞおち辺りまで

湯船の湯はみぞおち辺りまでにし、両腕は湯船につけないのが基本。上半身や手は濡らさないようにし、寒いと感じるときには乾いたタオルをかけましょう。湯船に蓋をするとより身体が温まり、湯も冷めません。

入浴時間は20~30分

湯船には20~30分を目安に、ゆっくりつかりましょう。汗ばんでくるくらいつかると効果的です。

半身浴が苦手な人は反復入浴法

長時間お風呂に入っているのは苦手、またはゆっくりつかれる時間がないという人は反復入浴法を試してみましょう。41℃のお湯に全身浴で3~5分つかり少し休んでまた入る、これを3~5回繰り返す方法です。出たり入ったりを繰り返すことで血行がよくなり、心臓への負担も少なく、しっかり温まります。お湯につかって出て身体を洗い、お湯につかって髪を洗い、またお湯につかってコンディショニングを洗い流す、などの手順で入浴すれば意外と簡単です。

入浴後は水分補給を

入浴後は水分を補給し更に身体を温めるために、生姜湯やはちみつを白湯で溶いたものなどを飲むとよいでしょう。

健康家族

体を温めるツボ

冷えの改善には、自律神経やホルモンバランスを整える「陰交」のツボを刺激しましょう。「陰交」は足の内くるぶしから指4本分上のすね骨の内側にあります。左右の親指を重ね少し痛いくらいに息を吐きながら10秒押し、息を吸うときに力を抜きます。このツボは女性特有のあらゆる症状に効果があると言われています。



なぜなぜランド

Q 「かき」は「かき」でも火事のとときに役立つ「かき」は?

A. 消火器

Q いつもマントを付けて笑っている動物は?

A. マントヒヒ

Q ばい菌をやっつける「けん」ってどんな「けん」?

A. 石鹸

頭の体操 クロスワードパズル



- ①羽子板を使って行う遊び
②走り高跳びで飛び越えるのは
④自転車のタイヤから抜けて困ってます
⑤どんぐりが好物
冬眠中の可愛い生き物
⑦お金が一切ありません
⑩入院者へのお見舞いに〇〇〇鶴
⑫長崎県のある島に分布している〇〇〇ヤマネコ
⑬モラハラ。〇〇〇ハラスメント
⑮取り付く〇〇もない

答えは次号にて!
前号の答え シモバシラ

- ①とっても辛いよ! 〇〇ネロ
③インフルエンザが治るまで、しばしさよなら
⑥ペン〇〇〇、ニック〇〇〇、〇〇〇パリュ
⑧杵とセットで餅つきに使われます
⑨弥生時代の風を感じる吉野ヶ里〇〇〇
⑪料理する場所。台所とも
⑭足元でサクサクする音が病みつきになる冬の早朝
⑯夢がある。〇〇〇がある
⑰テストに咲いた大きな花〇〇

編集後記

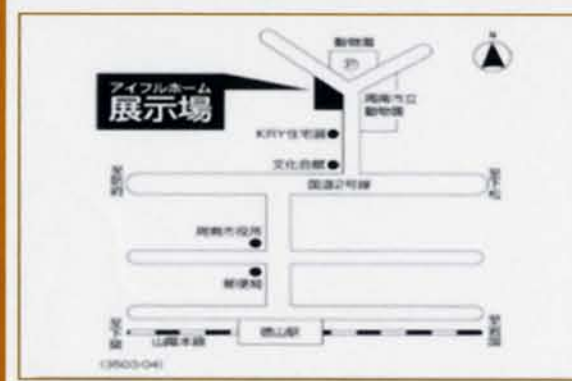
新しい年が変わり、気持ちも一新できるのが1月ですね。今月は『成人の日』があります。古くは正月に元服が行われたことなどもあり、青年の成人を祝うには、成長発展の新年が最もふさわしいということで1月に行われるようになったということです。



でも例年、雪が降ったりして慣れない晴れ着に悪戦苦闘している姿をニュースで見かけます。まだ初々しい新成人の笑顔を見ると、何だか微笑ましくなるものです。それと同時に、これからの日本を背負って行ってもらう若者達に、「頑張って!」とエールを送りたい気持ちにもなります。

いずれにしても、人生でたった一度のイベントです。“成人式”での様々な思い出を胸に、それぞれの道を進んでもらいたいものです。そう考えると、雪の中での着物の悪戦苦闘も、ひょっとしたら良い人生の糧になるかもしれません。

がんばれ アイちゃん!



アイフルホーム周南店 周南展示場 お気軽にお立ち寄り下さい。 アイフルホーム周南店 下松展示場

おいしくてカンタン!!
ささっと作れる
5分レシピ



<材料> 4人分

生鮭 4切れ、玉ネギ 1/2個、A (卵 1個、塩・こしょう 少々、パン粉 大さじ4)、オリーブ油 大さじ1

【ソースの材料】

玉ネギ 1/2個、にんにく 1かけ、バター 10g、B (ケチャップ・ウスターソース 各大さじ4、マヨネーズ 大さじ2)

挽き肉の代わりに鮭を使って美味しいハンバーグを作ります

鮭バーグ

1人分・約407kcal

<つくり方>

- ①生鮭は、皮と骨を丁寧に取り除き、身の部分を包丁でたたいて細かくしておく
- ②玉ネギをみじん切りにしておく
- ③ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせ、小判型に成形する
- ④オリーブ油を温めたフライパンに③を並べて蓋をし、弱火でじっくりと両面を焼く
- ⑤ソース分の玉ネギとにんにくをみじん切りにする
- ⑥④が焼きあがったら、鮭バーグを取り出し、同じフライパンでバターを溶かし、⑤を加えて炒め、さらにBを加えて少し煮詰める。鮭バーグにソースを乗せれば出来上がり!



※鮭の皮や骨が取れにくい場合は、表面をフライパンなどで軽く焼くと身が縮んで取れやすくなります。

住み心地の良い家
を考える

— 快適な我が家にするために知っておきたいこと —



シューズ
クローク

玄関の横に設け、靴のまま出入りできる収納スペース、シューズクローク。靴だけでなく、ガーデニンググッズやアウトドアグッズなど、家の中に持ち込みたくない屋外で使用するものが収納できて便利です。使い勝手の良いシューズクロークを作るポイントを考えてみましょう。

出入り口は2カ所:

玄関から出入りする他にも、室内からの出入り口も設け、シューズクロークを通って家の中に入れるようにすると玄関が靴で散らからずスッキリ。

急なお客様にも慌てません。また家の中からも荷物を取りに行けて便利です。

引き戸がおすすめ:

玄関との仕切りを引き戸にすれば、大きな荷物の出し入れも楽々。荷物もたつぷり収納できます。

普段は開けっ放しにしておいても、来客時にさっと閉めればOKです。

レイアウトは使い方は:

次第:靴、ベビーカー、キャンプ道具、ゴルフバッグ、スキー板など何を収納したいかをあらかじめイメージし、使いやすい

レイアウトを考慮しましょう。棚板の高さは可変式にしておくとう便利です。

臭いや換気対策も:

臭物が多いため湿気や臭いもこもりがちなので、小窓や換気扇を付けるなどして換気に気を付けましょう。調湿・消臭効果のある壁紙や内壁材などを用いるのもおすすめです。

快適な暮らしの豆知識

ぬいぐるみ
キレイ術

プレゼント等でいただいた、大きなテディベアやキャラクターなどのぬいぐるみも、いつまでも当初の美しさを保つというのは難しいですね。

今も変わらず、女の子達に人気のぬいぐるみ。実は子どもだけでなく、大人の間でもマニアが増えているようです。でもこのぬいぐるみ、子どもが抱いて遊んでいるうちに、どんどん汚れてしまいませんか?大事に飾っておいてもホコリがつくし、かといって洗濯機でザブザブ洗うわけにもいきません。

ぬいぐるみの汚れを落とすには、まず洗濯用の中性洗剤がシャンプをぬるま湯に溶かして、

洗剤液を作ります。その後古い歯ブラシにガーゼを巻きつけて、この洗剤液をつけ、汚れを拭き取っていきます。

毛の流れにそって、軽くこするようになるのがポイントです。そうすることで、ゴワゴワになってしまったり、毛ぼだってしまうというのを防ぐことができます。あとは、ぬるま湯でかるく絞ったタオルで洗剤液を拭き取り、風通しの良い所で陰干ししてください。



きれいのヒント

ストップ!ザ・冬太り

イベント続きでたくさん食べて飲んで、しかも運動量が減る冬はどうしても太りがちになってしまいます。しかし寒い冬は、体温を上げるために体内でたくさんエネルギーを消費するため、夏よりも痩せやすい状態にあるのです。それにもかかわらず太ってしまうのは、エネルギーの過剰な摂取と運動不足のため。たくさん食べた次の日は食事を少なめにしたり、階段の上り下りやお風呂上りのストレッチなどで意識的に体を動かして運動量を増やし、冬太りを防ぎましょう。



住まいの快適リフォーム

二世帯住宅リフォーム

家を建てた当時のライフプランになくても、年を重ねると、高齢になった両親や子供と暮らすことになり、実家や今住んでいる家を、二世帯でも快適に暮らせるようにリフォームする場合があります。二世帯住宅の良さは、子供の面倒をみてもらったり、また両親の体調を見守ったり、親が近くにいると安心して暮らせること。しかし生活のリズムも異なり、同居は何かとストレスも多いものです。そこで親とのちょうどよい距離を保つために、二世帯住宅について考えてみませんか。

●二世帯住宅のタイプ

同居タイプ リビングやダイニング、キッチン、浴室などを共用し、完全にひとつの家族として暮らす方法です。水回りが一つで済むので間取りにも余裕がありますが、それぞれのプライベートな空間はきちんと確保できるよう、部屋の増築などを考えましょう。また手すりを付けたり、バリアフリーにするなど、高齢者が暮らしやすいようにリフォームすることも必要です。
半同居タイプ 玄関は一つですが、浴室やキッチン、ダイニングなどを世帯ごとに設けたタイ

同居タイプ 半同居タイプ 独立タイプ



プです。どこを共有し、どこを別にするのか、よく話し合うことが必要です。共用スペースの使い方や家事の分担などについてもお互い確認しましょう。

独立タイプ 玄関も別に設け、共用で使う部分を最小限にして、それぞれ独立した住居にするタイプです。1階と2階、または左右に分け、内部で行き来できるようにする場合もあります。大きな住居が必要で、リフォームも大がかりになります。

●リフォームの前に確認を

親世帯と子世帯が適度な距離を保ちながら、助け合い、賑やかに暮らせるのが二世帯住宅の良さです。家族の年齢、同居の目的、理想の住まい方などをよく話し合い、お互い無理のないプランを考えましょう。それぞれの生活時間や動線を考え、実際に生活した場合のイメージを共有することが大事です。