住まいのかわら版

＜発行＞
株式会社ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

巡りを良くして健やかに過ごしましょう

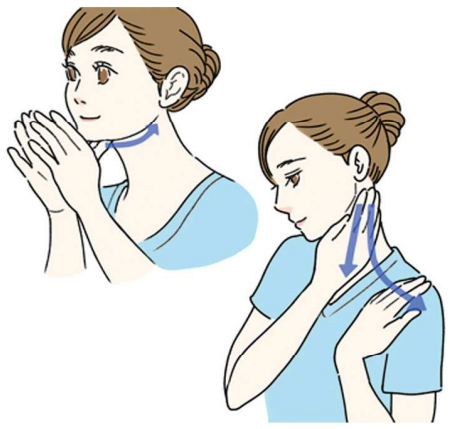
血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、刺激してさまざまな不調を防止しましょう♪

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「巡りを良くする」です。

リンパマッサージで全身をケアしましょう

おウチ時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか？ マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。また、マッサージの前後には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてくれますよ。

鎖骨は多くのリンパが集まる場所。くぼみに手を当てて、左右に優しくさすります。5～10回がおすすめ。あご下もリンパが集中するので、二重あごや顔のたるみの解消につながるそう。両方の親指をあごの下に当て、耳の下に向かってゆっくり滑らせたら、親指以外の指で首の下までなでるように鎖骨まで持って行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。



首～鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいですよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。

脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまですすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行うか、わき全体を親指以外の指でゆっくりさするだけでも良いですよ。

わきまわりのリンパマッサージは、腕のだるさや肩こりの解消に一役買ってくれます♪

鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退したいですね。両手を鼠径部のくぼみに当て、上下にさすりましょう。

脚は特に滞りを実感する場所では？ ぜひ、すっきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして、足首から膝の裏まで、脚全体を手で包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各5回程度がおすすめです。

アイテムを使って手軽にマッサージ♪

体をほぐしたり、適度に刺激しながら血行促進などを目指したい人は、今話題のストレッチローラーはいかが？ 大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたり、ほぐしたい部分に乗って転がして使います。

たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立てて、両手は床について支えて腰を浮かせ、体を前後に動かすようにします。

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。

お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪（上）
痛気持ち良いポイントを探しながらマッサージしてみましょう（下）

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。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは左をみてね！

間違いさがし答え：①背景右の雲の形 ②父親の持つ水筒の湯気 ③中央のおにぎりの海苔 ④女の子の水筒のひも ⑤かごの中にリンゴ

住まいの快適レポート

自然と寄り添う空間造り
花に彩られ、心豊かな暮らしを

お部屋に花を飾るだけで、ウキウキ気分。花選びのコツや飾り付けアイデアなどを覚えて、暮らしに彩りを添えましょう。

テク不要の飾り付けアイデア

気軽な一輪挿し

一輪挿しは、初心者でも簡単にできるベストな方法。1本でも寂しい雰囲気にならないよう、カラフルな花をチョイス。これからの季節にぴったりなチューリップは、すっと伸びる茎の姿も美しいのでガラスの花瓶と組み合わせるのがコツ。

センスアップの浮き花

茎が弱って花が下を向いてしまった花などは、お花だけを水に浮かべる浮き花を活用。バラなど花びらに厚みがある花がおすすめ。

ナチュラルなかごを代用

コップなどの器に花を生けて、かごの中に搭載。素朴で可憐な野の花などが相性抜群。よりナチュラルな雰囲気でインテリアに映えます。

飾る場所の注意点

キッチン

キッチンでの作業を妨げないよう、小ぶりの花瓶に生けた花を火のそばではなく洗い場付近に配置。清潔さを演出するグリーンや白の組み合わせが最適。また料理がメインの食卓には、香りの強い花は NG。

トイレ

狭くて暗い印象のトイレに、花の演出はぴったり。しかも他の部屋より比較的室温が低いため、花が長持ちします。爽やかな香りのラベンダーなどは芳香剤代わりにも。

花粉症でもあきらめないで！

花粉症だから、花を部屋に飾れない。そう嘆いている方も、ちょっとした工夫で彩り演出に挑戦！

- 花粉が少ない花を選ぶ。ラン科の植物は比較的花粉が飛び散らない代表的なものだそう。
- ユリをはじめ、ピンセットやティッシュで簡単に花粉を取り除くことができる花をチョイス。
- ブリザーブドフラワーを飾る。
- 個性的なフォルムや、可愛らしい花のような姿など種類豊富な多肉植物を花の代わりに飾るのもおすすめ。

オススメ商品
アレルピュア

住まいの環境アレルゲンの働きを抑える新発想のタイル“アレルピュア”でおうちが安心♪

環境アレルゲンとは？？

外から持ち込む花粉（スギ・シラカバ・ヒノキ）をはじめ、ハウスダスト（ダニの死がいやふん等）・猫の毛やふけ等、私たちの住まいの中に存在しているものです。

アレルピュアが選ばれる理由とは？

1 住まいに存在する環境アレルゲンを、タイルにコートされている抗アレルゲン剤がその働きを抑制！
玄関やリビング・子供部屋・洗面室など、目に見えないキレイを実現できます。

©株式会社 LIXIL

2 お部屋の快適をサポートする調湿や脱臭機能！
- 湿度が高い時は湿気を吸収し、乾燥している時は湿気を放出します。
- トイレ／生ごみ／ペット／タバコなどふだんの暮らしの気になるにおいを低減します。

©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…
新築 増 改 築 Mr.Build
株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251