

おばた だより

vol.030

2022年2月号

弊社リフォーム実績です!

御施主様のセンスが活かされた
とてもおしゃれな浴室・トイレ・洗面リフォームです(^_^)



浴室窓



浴室



洗面所



トイレ

健康・美容の大敵

温活生活で、冷え性を緩和!

住まいの快適レポート

手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとってはつらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
足のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践!

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

● 体を温める食材

ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜

● 鉄分豊富な食材

レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜



賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。



● 体が温まる入浴ポイント

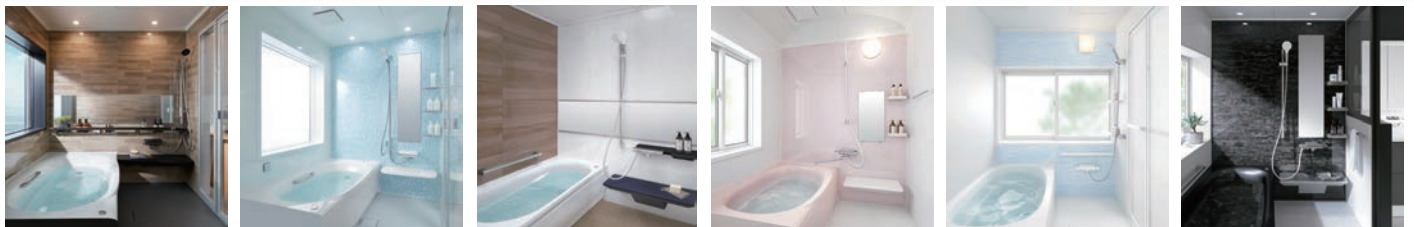
- ・ 38~40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- ・ 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- ・ 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- ・ 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中ながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻とかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。



リフォームのことならお任せください!お気軽にご相談ください。



0120-976-817

月曜日~土曜日
受付時間: 9:00-17:00

OBATA
SETUBI KOUGYOU Co., Ltd.
WATER SUPPLY WORKS & PLANNER

株式会社 小畑設備工業
上下水道関連工事・土木工事・リフォーム

小畑設備工業

検索



〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

リフォーム知恵袋

お風呂&保湿で健やかに過ごしましょう！
 体を温め、うるおして、寒さや急激な気候の変化を健やかに乗り切りましょう♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「バスタイムと保湿」です。

ぬるめの湯船で血流促進&リラクセス

寒さが一段と厳しくなる時期から、気温の変化が大きくなったり、朝晩の寒暖差があったりと、季節が大きく変わる時期は、特に体調管理が大切になりますね。そんななか、お風呂に浸かることは、体調を整えるうえで効果的です。お風呂に毎日浸かって温まると、血流が良くなり、新陳代謝が活発になったり、筋肉の痛みの緩和が期待できるそうです。何より、リラクセス効果が得られることが大きいですね。

お風呂の温度ですが、寒いと、つい、湯温を高めにしていませんか？たとえば、42度以上になると、交感神経が高くなり、緊張状態になり、血圧の上昇につながるそうです。そこで、おすすめなのが、38〜40度。体に負担が

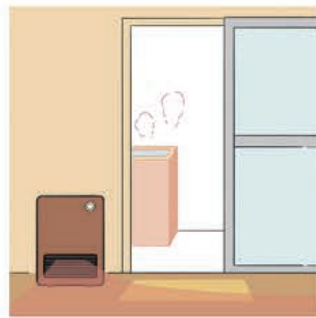


かからず、筋肉もゆるんでリラクセスできます。ぬるく感じるかもしれません。が、ゆっくり浸かると、体がぽかぽか温まりますよ。



10〜15分ほど浸かるのがおすすめです

また、だんだんと、花粉症も気になる時期。お風呂で鼻から吐く深呼吸を数回することで、鼻つまりの緩和が期待でき、鼻のどを保湿してくれる効果もあります。朝風呂が好き、という人もいますね。体がシャキッとして良いところも



湯上りに脱衣所が寒いのも危険なので、脱衣所を暖めましょう

ありますが、朝が寒いこの時期は、ヒートショックの危険もあります。どうしても入りたいときは、事前にシャワーのお湯や、浴室暖房などで、浴室を温めてから入りましょう。

入浴剤や保湿アイテムで気分快適&うるうる肌に

入浴剤もお風呂を楽しむ大切なアイテムです。お肌が乾燥しがちな時期

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！チャレンジしてみてください！



答えは裏面をみてね！

でもあるので、ミルク状の保湿入浴剤を使うのもおすすめ。最近、ドラッグストアなどでよく見かける重炭酸入浴剤も気になります。一般的な炭酸入浴剤と同様、温浴効果を高めたり、疲労回復が期待できるのももちろん、洗浄効果を高めることが特徴。古い角質を取り除き、お肌がしっとりします。

入浴剤の効果が長く持続することも魅力です。また、気分に合わせて香りを選んでみるのも楽しいです。柑橘系はリフレッシュ効果があります。入浴剤はもちろん、みかんやゆずの皮を不織布の排水口ネットなどに入れて、フレッシュな香りを満喫しても良いですね。ゼラニウムやティーツリーなどは、心やすらぐ香りで癒されます。

湯上り後は、保湿も大切。まず、タオルで体を拭くときは、ゴシゴシ拭

かずに、ポンポンと水気を優しくタオルで吸い取るように拭くことで、肌への負担が軽減されます。保湿アイテムは、このところ、体が濡れたままで使えるボディオイルが、保湿効果抜群と注目を集めています。マッサージを兼ねて塗ることで、体がさらにほぐれるそうです。一般的には、湯上り後すぐにクリームやオイルなどを塗ることで、乾燥防止に。毎日続けることが大切だと言われています。



保湿アイテムは、ベタベタするものが苦手、という人は、ローションやジェルがおすすめです

1日1万歩のウォーキングを始めて3年半が経過しました。私の中ではウォーキングが最強の健康法です。おかげでこの3年半の間風邪を全く引くこともなく、元気に過ごせました。体重も5kg減り、ウエストも8cm細くなりました。ウォーキングを続けるためにマイルがたまる歩数管理アプリを使っています。ウォーキングで健康になってマイルも貯めて・・・これから始める方はぜひ利用してくださいね！



アルコイン 歩数がポ...
歩くだけでポイントが貯まる...
★★★★☆ 4360



ノルク (イーデザイン...
イーデザイン損保のマイル...
★★★★☆ 211



～編集後記～

休みの日の朝トーストにこってます。

休みの日の朝食の時間がとても好きな私なんですが、最近はトーストにこっています。チョコのせたり、卵とチーズをのせたり、砂糖をまぶしたりと。少々家族も呆れ気味ですが、せっかくの休みの貴重な時間をこれからも充実させていこうと思っています(^^)



一緒に働く仲間を募集しています！



■採用情報 配管工スタッフ・現場管理スタッフ【経験者・未経験者】

当社では今後「地域密着型」の事業展開をさらに強固なものにして、事業間の連携強化と会社の成長・拡大を行うため、新しい仲間を求めています！現在箕面市、池田市、豊中市、茨木市、吹田市在住のスタッフが活躍中です！詳しくはホームページの採用情報をご覧ください。

■右上のQRコードを読み取ると「採用情報」にアクセスできます■