

健

座ったままで ふくらはぎ運動！

ふくらはぎを鍛えることは運動能力の向上、血行促進によるむくみと冷えの改善、怪我の予防などのメリットがあります。筋肉が「第二の心臓」として機能することで、全身の健康維持にもつながります。座ったままでも運動できますので、ぜひ取り組んでみてください。QRコードを読み込むと、運動方法がわかる動画にリンクします。



編集 後記

ウォーキングでスタンプ活動！

健康のために毎日10,000歩以上のウォーキングを継続してます。ウォーキング仲間からコカコーラ社のアプリを紹介されました。歩数に応じてポイントがたまり、目標を達成するとスタンプが付与され、スタンプがたまると飲料をもらえるんです。早速登録して取り組んで1本飲み物をゲットしました。



おばた だより

2025年12月号

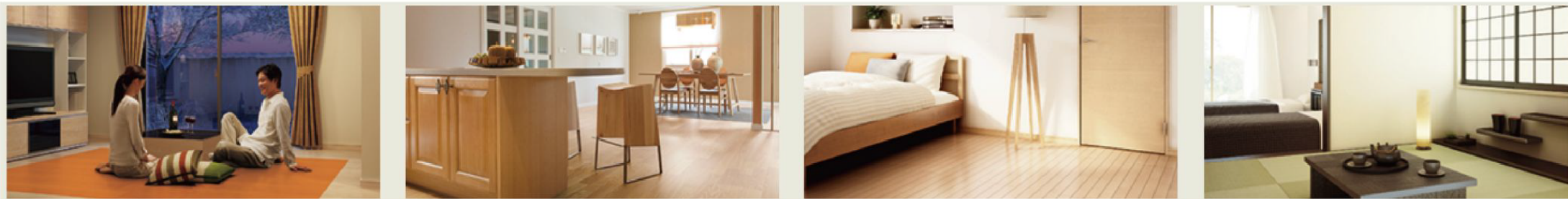


あったか快適フローリングはいかがですか？
床暖房で頭寒足熱「健康リフォーム」

詳細は中面をご覧ください▶▶▶

あったか快適フローリングはいかがですか？

床暖房で頭寒足熱「健康リフォーム」



お問い合わせたくさんいただいています。

「頭寒足熱」とは、頭を冷やし、足元を温めることで、全身の血行を良くし、**体調を整える健康法**です。この状態を保つことで、冷え性の緩和、深い睡眠、集中力アップなどの効果が期待できます。反対に、頭に熱がこもり、足元が冷える状態「頭熱足寒」は、血行不良や自律神経の乱れにつながる可能性があります。居住空間を「頭寒足熱」の快適空間にする床暖房のリフォームをぜひご検討ください。



冬場に冷えるフローリングを温かく快適に



施工中

施工事例



施工後

床暖房のリフォームについては、経験豊富な小畑設備工業スタッフにお気軽にご相談ください。

リフォームは
RenoStage
リノステージ



0120-976-817

受付時間: 9:00-17:00
定休日: 日曜、祝祭日、第2・第4土曜日



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
〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

小畑設備工業

検索

