

# 住まいのかわら版

**体をケアして冬を元気に過ごしましょー!**  
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ょっ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 体がこわはつたり  
疲れもたまりますね。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いま  
す。ブーツを履くと足がむくんだり、悩み  
寒さによつ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。

足指でグーチヨキパー：文字通り、足指でじんけんをするように、グーチヨキパーをします。何度もやるうちに、足元から温まることが期待できます。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。

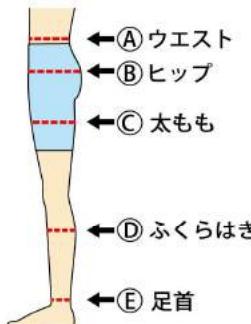


つま先立ちは、食器洗いなどの家事や歯磨き中にやってもOKです！



●下半身は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つたエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。

温・発熱素材を使い、特に温めたいくる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グ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、身長のほかに、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。

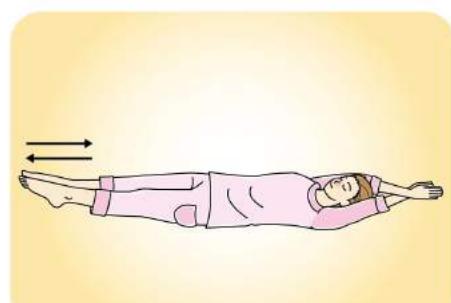
- 首まわりも疲れがたまりやすく、冷えると首や肩こりの一因に。そこで、寝る前にホットタオルや温熱シートで首まわりを温めましょう。
- 首回りの緊張をほぐすストレッチ：頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。
- カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。全身を効率よく温め

は男性用も圧力もおまかせの  
初心者は弱めの圧で、ひざ下タイプ  
からお試しを。フットウォーマーは足  
元を重点的に温められます。USB付  
きで手軽に給電でき、温度の段階が  
選べるタイプもあります。

● 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：フッショントラクションで、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。



仰向けてパンザイし、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、こくらけぎも伸びます。

令和5年度  
11月号

〈発行〉  
(有)細谷工務店  
千葉市中央区都町1-1-1  
TEL.043-309-7331  
FAX.043-309-7332



## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### 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、目立つ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、インターん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。



### 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」の一環ともいえますが、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ヶ月30日の月なら、465個のモノが手放せるのだそう。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扱など、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良いそうです。

### 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。手軽などころで、スティックシガーやミルク、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、マ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／

お施主様の笑顔が  
私たちの一番の喜びです。

代表取締役 細谷 光行



### あなたの街の(有)細谷工務店です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版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へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関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。

### 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

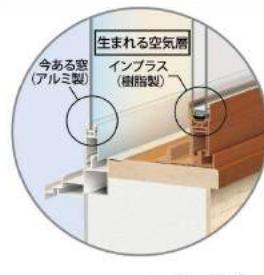


今ある窓との間の空気層が断熱効果や防音効果を生み出します。

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。

※ 戸建住宅・マンション用



動画で解説▶



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。



トリプルガラスも登場



**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

間違いがし答え：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→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

有限会社 細谷工務店

〒260-0001 千葉県千葉市中央区都町1-1-1

TEL 043-309-7331 FAX 043-309-7332

<https://hsy-bco.com>