住まい工房おぬま瓦版

令和4年 秋号 発行

第106号

あたりに響く虫の音に
秋の訪れを感じられる
ころになりました。
朝晩は少し冷えを感じます。
秋の気配が漂い始める
季節の変わり目に
ご自愛くださいませ。

社長のつぶやき

夏頃から健康の為にプールへ通い始めました。学生の頃水泳部で泳ぎが得意なのと、60歳をすぎた今、体に負担をかけずに運動が出来るからです。
おかげで代謝も上がり、更に体力も付き本日も元気にお仕事が出来ております。
おかげさま、お互い様、ありがとうの心で日々精進して参ります。

今回のテーマは「体を温める」です

体温が下がると「免疫力が下がる」「老廃物が溜まって太りやすくなる」「血行不良による体の不調」などがあり、免疫力も低下してしまう為、疲労を感じやすくなったり風邪を引きやすくなると言われております。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃、そこから体温が1℃上がると最大5倍~6倍も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がると言われております。病気になった時発熱するのは体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化させ病気と戦う力を上げようとしているからです。
そこで体を温める工夫を紹介致します♪

食べ物・飲み物

生姜　白湯
にんにく　ココア
たまねぎ　紅茶
ごぼう　生姜湯
小松菜　etc

アイテム

腹巻
レッグウォーマー
マフラー　etc

関節運動

寝る前や起床時に
簡単にやってみよう
① 足首、指をぐるぐる回す
② ふくらはぎの全体をもみほぐす
③ 手のひらをグーパーグーパーする

体温が上がれば体の調子も良くなります。
今年の冬は是非体温を上げる事を意識してみて下さい。

おかげ様で27年目！
実績　5500件！

住まいのお困り事

何でもご相談下さい。
まずはお気軽に
お電話を♪

(有)住まい工房おぬま
千葉市稲毛区天台5-21-12　電話　0120-811-606
http：//www.onumakobo.net

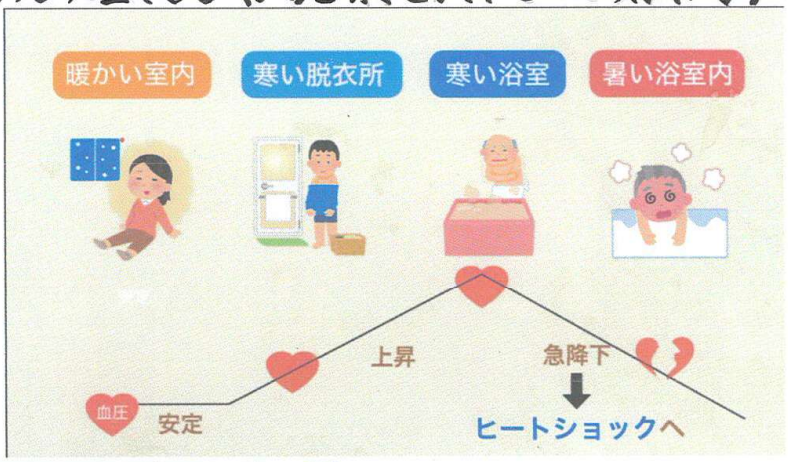
冬に向けて入浴を楽しむ準備をしよう

★お風呂に入ると良い事★

① 新陳代謝が高まり身体の中に溜まった老廃物や疲労物質が体外へと排出されやすい
② 血流が良くなり酸素や栄養素が運ばれる為、身体がスッキリして疲れがとれやすい
③ 身体が温まると筋肉や関節部の緊張がほぐれ肩や腰の痛みが和らぐ
④ 身体的な悩みがスッキリすることで、リフレッシュできる（入浴剤を入れるのも効果的）

★ヒートショックについて★

・急激な温度変化で身体がびっくりして
立ち眩みやめまいを起こしてしまう事です。



★ヒートショックを避ける為に出来る事★

・蓋を開けたままお湯を沸かす
・服を脱ぐ前に室温を温めておく

以上の点に注意しながらお風呂に入りましょう♫

ワンポイントアドバイス

本格的に寒くなる前に給湯器のチェックをしてみて下さい。
8年経過している給湯器は、部品が無い!! 品物が無い!! なんてことにも…
給湯器を何年前に設置したかもチェックのポイントになります。
困った!! なんて事態になる前に是非チェックしてみて下さい。

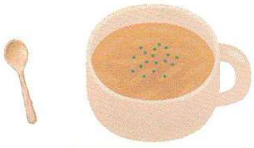
体が温まる 鶏ガラしょうがスープ

マグカップで作る3分レシピ
是非お試しください

材料

・鶏ガラスープの素 ------- 小さじ1
・お湯 ---------- 200cc
・小口ネギ ---------- 適量
・白ごま ---------- 適量
・塩コショウ ---------- 少々
・しょうが（チューブタイプ） --- 2cm程度

作り方

①マグカップにお湯と塩コショウ以外の材料すべて入れる

②1にお湯を注いで塩コショウで味を調えたら完成