

住まいのかわら版

Vol.16
2023年11月号

OGIKEN

<発行>
株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

体をケアして冬を元気に過ごしましょう！

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。



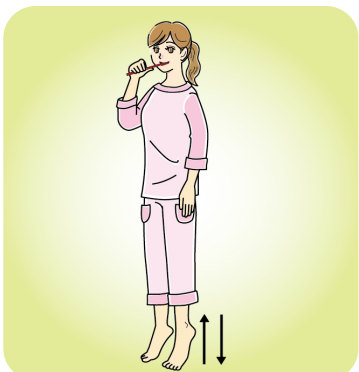
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「体を温めたりストレッチをして疲れを緩和する」です。

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りま
す。ブーツを履くと足がむくんだり、寒さによっ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。

●足指でグーチョキパー…文字通り、足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに、足元から温まるのが期待できます。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。

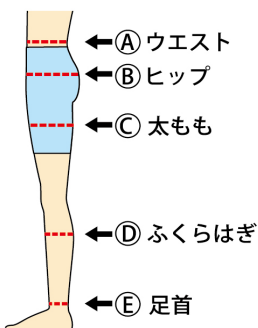
下半身に巡る血液を心臓へ戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。



つま先立ち、食器洗いなどの家事や歯磨き中にやってもOKです！

温めアイテムを使うのも良いですね。中でも靴下はファッションだけでなく、機能面でも進化しています。

ドラッグストアなどでも見られる、保温・発熱素材を使い、特に温めたいく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ブ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。

着圧ソックスは、むくみやだるさをやわらげ、予防も期待できます。最近

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ね！



答えは裏面をみてね！

は男性用も。圧力もさまざまなので、初心者には弱めの圧で、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。

首まわりや腰も 温め&ストレッチ♪

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。

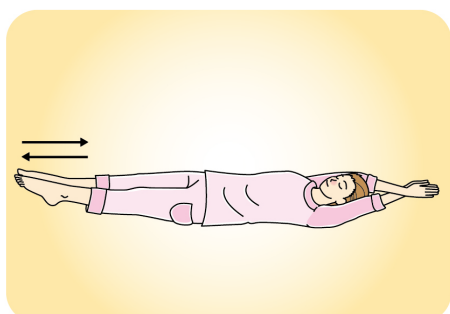
カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。全身を効率よく温め

られます。

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：クッションや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。



仰向けになってバンザイし、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、ふくらはぎも伸びます。