



あづみ新聞



No.187

2022-7月号

株式会社 三協住宅

疲れをとる「正しい入浴方法」

疲れがとれる力ギは「血流の改善」
 お風呂で疲れがとれるのは、①温熱作用や
 ②静水圧作用により、血液の循環が促される
 ことにあります。血液には全身の老廃物を回
 収し、酸素や栄養分を全身にいき
 わたらせる働きがあります。

この血液の循環が疲労回復の
 ためにはとても重要です。

さらに③浮力作用によるリ
 ラックス効果で副交感神経が
 優位になり、よい睡眠にもつながります。

正しい入浴方法のポイント

ポイント①／全身浴で肩までつかる

温熱作用・静水圧作用・浮力作用のいずれの
 ためにも、肩までしっかり湯船につかること
 が肝心。半身浴よりも全身浴がおすすめです。

ポイント②／温度は40℃

リラックス時に働く、副交感神経が優位にな
 る温度です。副交感神経が優位になることで、
 ストレスや冷え、胃腸の働きにもよいことが
 知られています。お通じの滞りにもよいのでし
 ょう。42℃以上のお湯は交感神経が高まるた
 め、ご注意を。

・肩こり
 湯船につかりながら、肩を回したり、もんだりしてほぐします。
 ・目の疲れ
 目をつぶり、42℃程度の熱いシャワー
 を目の周囲にあてます。蒸しタオルを目
 に当ててもOK。

脱衣所の灯りはつけ
 たまま、浴室の電気
 を消して脱衣所から
 漏れる光だけにして、強い照明からの
 光の刺激を抑えるのもよいでしょう。

ポイント③／入浴時間は10～15分程度
 入浴時はかけ湯をし、いきなり浴槽につ
 からないこと。全身浴で息苦しくなる方
 は無理をせず、半身浴に。また、入浴前
 後には水分をしつかりとって。就寝の1
 ～2時間前に入浴して、お風呂で自律神
 経のスイッチを副交感神経に切り替えま
 しょう。

お悩み別入浴方法



ポイント③／入浴時間は10～15分程度
 入浴時はかけ湯をし、いきなり浴槽につ
 かないこと。全身浴で息苦しくなる方
 は無理をせず、半身浴に。また、入浴前
 後には水分をしつかりとって。就寝の1
 ～2時間前に入浴して、お風呂で自律神
 経のスイッチを副交感神経に切り替えま
 しょう。

つらい疲れには「温冷交代浴」
 つらい疲れをスッキリしたい、スポ
 ツで筋肉痛…。そんなときには「温
 冷交代浴」をお試しください。
 温かいお湯につかると温熱効果によ
 り、血管が拡張します。冷たい水を
 身体にかけると、交感神経が刺激さ
 れて血管も縮小します。温冷交代浴
 では、この拡張（お湯）と収縮（冷
 水）を繰り返すことで、血流が促さ
 れると考えます。
 ※冷水を浴びるのは身体への負担が
 大きいため、ぬるま湯で行いまし

「すぐれた疲労回復のツール」であるお風呂。温浴効果によって手や足先などの末梢（まっしゅう）神経が拡張し、血行が促されたり、筋肉や関節が柔軟になつたりする
 ことで、体の疲れをとる効果があります。

帰宅後、すぐに
 シャワーまたは
 入浴し、髪や身体に
 ついた花粉を取り除くのがベスト。
 42℃以上のお湯で入浴すると、ア
 レルギーの原因となる物質「ヒスタ
 ミン」が作られるといわれているの
 で、38～40℃のお湯に15分程度が
 目安です。



毎日のバスタイム
 で、その日の疲れを
 解消し、翌日はスッキリと！



毎日のバスタイム
 で、その日の疲れを
 解消し、翌日はスッキリと！



知ったかぶり健康情報 「水分補給におすすめのタイミングは?」

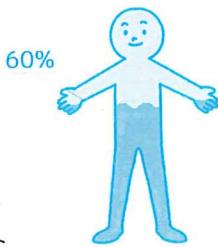
●水分補給は何時間おき?

1日で失われる水分量をこまめに補給

人間の体は約60%が水分でできており、普通に生活しているだけでも1日に約2.5リットルもの水分を失うと言われています。

一方、食事中の水分や体内でつくられる水分量は約1.3リットル程度。水分補給を行わないままだと、1.2リットル程度が不足することになります。この不足する1.2リットルの水分を1日の中でこまめに補給していくことが大切です。

「喉が渴いた」と感じる頃には、すでに軽度の脱水状態であるとも言われているので、喉が渴く前に飲むことを実践してみましょう。



●理想的な1日 コップ1杯(200ml)の水を飲むタイミング

- ◇起床時→朝食時→10時頃（朝食と昼食の間）
- 昼食時→15時頃（おやつタイム）→夕食時
- 入浴前→就寝前

特に睡眠中は水分補給をすることが出来ないため、起床時はすでに軽い脱水状態にあることが多いです。起床時は忘れずに水分補給をしたいタイミングです。



●水分だけの大量補給は逆効果?

水分補給は、口から飲みものなどで水分を補給するだけで完了するものではありません。補給した水分が体を循環する血液や体液、細胞などに運ばれることで、初めて満たされるのです。単に「水分量」をと

るだけでなく、水分とミネラル分（塩分）のバランスを保つことも重要です。

運動時には汗をかきやすくなりますが、発汗によって水分とともにミネラル分も失うため、失ったミネラル分もあわせて補給する必要があります。体の司令塔である脳は、血液中の塩分濃度によって必要な水分量を調節していますが、水だけを極端に飲み続けると血液の塩分濃度が低下して

「薄まって」しまい、「水分不足は解消された」と勘違いしてしまうことがあります。すると今度は体から水分を排出するように働くため、「水分補給をしているのに、体から水分が排出されて脱水状態になってしまった」という矛盾した状態（水中毒・低ナトリウム血症）を引き起こします。



●塩分のとりすぎにも注意!

もともと日本人は食塩を摂りすぎる傾向があり、味噌汁一杯、梅干し一個の食塩量はスポーツドリンク1.5リットル分にも相当するとも言われています。栄養バランスを考えた食事を心がけるだけで必要な塩分は確保できるため、適切な水分補給を心がければ体液量は十分維持されると考えられます。

運動時や発汗の多い時間が続く場合は水分とともに必要なミネラル分を補給し、日常生活においては塩分を過剰摂取しないようにバランスの良い食事を心がけましょう。



実践 健康のミニ情報

今の季節の紫外線はカンカン照りの日はもちろん、薄曇りの日でも強く、肌のバリア機能を低下させます。そのため肌の水分を蒸発させてしまいます。リカバーは洗顔後にレンジで温めた熱い蒸しタオルを1分間顔にのせましょう。蒸気で肌が潤い、ふっくらし

蒸しタオルで紫外線に負けない肌に!

- ます。その後、化粧水をコットン2枚にたっぷり浸し、カラカラの肌に隅々まで潤いを与えてバリア機能を復活させましょう。



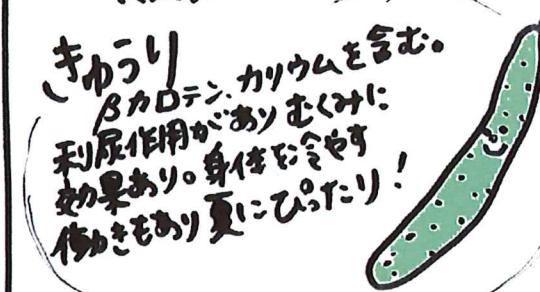
旬の食材を使った健康レシピ

かんたん スタジナ 塩きゅうり

材料 (2人分)
きゅうり 2本 (200g)

(A) ごま油 大さじ1
鶏ガラスープ粉末 小さじ2
砂糖 小さじ1
にんにくチップ 1~2cm
しょうがチップ 1~2cm
(粗挽き黒胡椒+レモン油・ソルト)
お好みで 各適量

きゅうり
βカロテン、カリウムを含む。
利尿作用がありむくみに効果あり。身体を冷ます
働きもあり夏にぴったり！



つくりかた

- きゅうりは縦目に皮をあさりてにちる。さらに長さ3等分にし、塩で揉んで10分置く。
- 1の水気を絞り、(A)と共にポリ袋に入れる。よく揉み込んだら空気を抜いて口を開じ、冷蔵庫で30分以上(できれば半日~ひと晩)置いたらできあがり！
- 器に盛り、お好みでレモン油と黒胡椒をふってめしあがれ



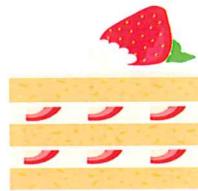
雑学の小部屋

「ショートケーキ」の「ショート」は
「短い」を意味していない！

日本では、スポンジ生地の上に果物などがのった小さなケーキのことを「ショートケーキ」と呼びますが、別に何かが「短い」わけではないのです。実は、「ショート (short)」には、「短い」以外にも「サクサクした」という意味があるので

イギリスで「ショートケーキ」といえばビスケットのような生地を土台にしたケーキのことです。サクサクとした食感を出すために、油脂の一種であるショートニングを使うことが名前の由来となっているのです。しかし、たまたまこのケーキが小さかったため、

日本に伝わったときに
「小さいケーキ=ショートケーキ」と解釈された
のかもしれませんね。



旬の食材と栄養成分「鰯（アジ）」

アジ（鰯）は、味が良いので「アジ」という名前がつけられたと言われています。一般にアジ（鰯）として出回っている「マアジ」のほかに、「ムロアジ」「シマアジ」などがあります。旬は5~8月です。全体に銀光りして目が澄んでいるものが新鮮です。側面のぜいごと呼ばれる硬くて鋭いうろこを取り除いて調理しましょう。

栄養成分は、良質なたんぱく質を多く含みます。

ビタミンB2・D、ナイアシン、カルシウム、タウリンを含みます。ビタミンB2は、皮の部分にとくに多いです。不飽和脂肪酸のEPA・DHAを含みます。

カルシウム、ビタミンDは、骨や歯を丈夫にします。タウリンが疲労回復・肝機能強化・目の健康維持・血圧正常化に働きます。ビタミンB2は成長を促進します。

EPAは、血栓、動脈硬化、アレルギー症状の改善に効果があります。DHAは、脳細胞を活性化し、記憶力・学習能力をアップさせます。



頑張つて いるあなたへ

「肝炎すごろく」で思うこと

先日、ネットニュースで肝臓の専門医らが、ボードゲーム「肝炎すごろく」を考案したとの記事を見た。へえー、どんなものなんだろかと調べてみた。自覚症状の出にくい「沈黙の臓器」である肝臓のケアに役立つ知識や行動を楽しく学んでもらい、健康への関心が低い10～30代の若年層が生活習慣を見直したり、検査を受けたりするきっかけをつくるのが狙いのこと。

人生ゲームをヒントにしていて「付き合いでお酒を飲むことが多くなる」「アルコールカード1枚」、「ストレスがたまり食生活

が荒れ始めた」「脂肪カード2枚」などリスクのマス。「思い切りサッカーをする」「イン1枚」といった改善のマスもある。肝炎に関するクイズに答えながら、「発症」のリスクを避けてカード枚数を少なくし、コインをためて優勝を目指すのだ。

かくいう私も、肝臓の数値が気になるお年頃。検査数値の悪化を恐れて、健康診断2週間前からノンアルコールで調整し、検診を受けるようにしている（笑）。

そして1週間後の検査数値に二ンマリ…。これっていいワケないよなあ。



今月の頭の準備体操

読み間違えそうな漢字です。皆さんは正しく読めていましたか？

【問題】

- | | |
|------|------------------|
| ①世論 | 「よろん」ではありません。 |
| ②一段落 | 「ひとだんらく」ではありません。 |
| ③代替 | 「だいがえ」ではありません。 |
| ④肉汁 | 「にくじる」ではありません。 |
| ⑤漸く | 「しばらく」ではありません。 |
| ⑥早急 | 「そうきゅう」ではありません。 |
| ⑦相殺 | 「そうさつ」ではありません。 |
| ⑧逝去 | 「いきょ」ではありません。 |



【答え】

- ①せろん②いちだんらく③だいたい④にくじゅう
⑤ようやく⑥さっきゅう⑦そうさい⑧せいきょ

読めば
トクする

裏ワザ大百科

【万能なようで注意したい「メラミンスポンジ」の使い方】

メラミンスポンジは、メラミン樹脂を発泡させた非常に細かい繊維でできています。見た目はザラザラしていますが、その繊維の固まりで擦ることで汚れを削り落としています。湯呑や急須についていた茶渋、洗面器にこびりついた垢や石鹼カスなどの汚れ落としとして使うのに向いています。

注意したい使用箇所として、汚れ防止のコーティングがされている洗面台や、曇防止のコーティングがされている鏡などは避けたほうがよいでしょう。



キッチンシンクなどでも、汚れが落ちるのを実感しますが、実は目に見えない細かな傷がついてしまうので、その時は綺麗に見ても、次第に汚れが細かい傷の中に入りやすくなってしまいます。

鍋の焦げ落としなどに使うときにも注意が必要です。鍋底の焦げが、メラミンスポンジではみるみる落ちますが、鍋に見えない小さな傷をつけることがあります。

蛇口やシンク、洗面台などは汚れがつきやすいので、こまめに掃除したいところですが、メラミンスポンジでは傷をつける可能性もあります。そこで、掃除用に布巾を用意しておくか、「洗って数回使える」と表示されている柔らかいキッチンペーパーなどを濡らして使うのもおすすめです。

土地 中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。
お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326