

疲れやこりを予防&解消

ふくらはぎの

セルフマッサージ

セルフマッサージで冷え&血流改善を!

立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間を過ごしたり、たくさん歩いたりして疲れた日には、簡単なセルフマッサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。

血液は全身をめぐっていますが、心臓から遠い下半身は血流が悪くなりやすいといわれています。とくに体が冷える寒い季節は、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。ここを中心にマッサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやこりを予防する効果が期待できます。足先側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマッサージしてください。

実践のタイミングは、入浴後など体が温まっているときがおすすめです。足先が冷えているときは、足湯のあとに行うとよいでしょう。

足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えているときは、マッサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶし上まで足をつけて冷えた足先をぽかぽかに温めてください。

あわせて実践したいフットケア



もう少しケアをプラスしたいという方は、ぜひ次のケアと一緒に実践してください。手をそえて足首をまわす、土ふまず・かかとの部分をやさしくもみほぐす、足指をまわすなど、足裏から血流を促すような気持ちで行いましょう。

ふくらはぎのマッサージは、両手を使って足首からひざ裏に向かってゆっくりやさしくなで行います。ポイントは血流を促すよう意識することです。



暮らしのレシピ

作りおきで楽々! きざみきのこソースのパスタ



きのこ類は、1種類でも複数のきのこを組み合わせてもよいでしょう。保存袋に入れて冷凍保存できるので、まとめて作ると便利です。

▼材料(4人分)

- きのこ類 (えのき、えりんぎ、しめじ、しいたけ、しめじ、なめこなどをお好みで) 600~700g
- にんにく 5片
- オリーブオイル 大さじ5~6
- パスタ 400g
- 塩・こしょう 適量

▼作り方

- きのこ類は石づきを切ってほぐし、粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って芯をとり除き包丁の腹などで押しつぶす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら①を加える。
- 弱火でじっくりと炒め、全体にオイルがまわり、きのこ類がしんなりやわらかくなったなら塩を加えて味をととのえる。

- たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。
- ゆであがったパスタを③に加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

きざみきのこソースでもう1品

パスタソースとしてだけでなく、バケツにのせてもおいしいいただけます。

きざみきのこのブルスケッタ

- バケツ 4枚 (約1cm幅にカットしたもの)
- きのこソース ½カップ
- にんにく 1片
- バター 適量

▼作り方

にんにくを半分に切り、バケツに香りがつくよう切り口をこすりつける。バケツにバターをぬりトースしたら、きのこソースを盛りつける。

暮らしのヒント ● 香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マッサージや足湯の時間に「好みの香り」をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマッサージオイルを使ってケアをする、数滴のエッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単などころから始めてみてはいかがでしょうか。



暮らしのワンポイント

給湯器の耐用年数、知っていますか

10年過ぎたら一度はチェックを

給湯器の耐用年数は10~15年。問題なく動作していても熱効率が落ちる、湯温がぬるくなるなどの経年劣化が出てきます。故障などのトラブル予防のためにも、10年を目安に状態の確認を行いましょう。また異音があるなど気になることがある場合も、ほうっておいたり、自分で対処したりしようとせず必ずメーカーや工務店にお問い合わせを。