

夜寝るときと朝起きたときを快適に 寒さが増すなか、睡眠前後の過ごし方を工夫して、 ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めて1日をスタートさせましょう！

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「寝るときと起床後を快適に」です。

寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものです。そこで、夜、寝る前と、朝、起きたときの過ごし方のポイントを紹介します。

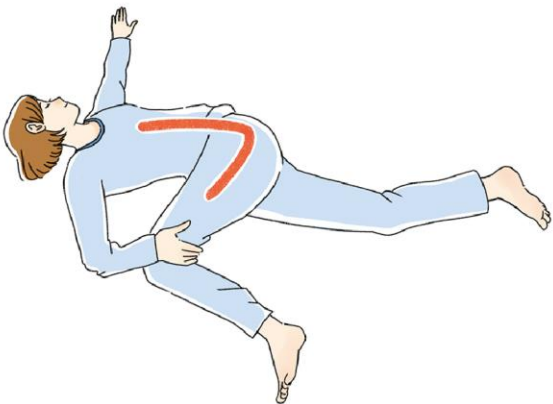
良質な睡眠のために 夜寝る前にしたいこと

寒さで体がちぢこまったり、知らないうちに肩に力が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのままに移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態にします。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を



向きます（イラスト①）。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。



イラスト①ストレッチ中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けましょう。

寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷えるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすめです。

ブルーライトが質の良い睡眠に影響するとされているので、夜寝る1時間前には見るのをやめましょう。

爽快に目覚めるために 朝したいこと

朝、寒いと布団から出るのも億劫になりますね。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるのでご注意ください。冷えと水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きて、水分補給をしてから行いましょう。起床後は口腔ケアをしてから、コップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。



羽毛布団と毛布を使うときは、毛布を上にした方が羽毛布団の保温機能を十分に活かせます。

また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。起きてからのストレッチは、仰向けになり、手を組んで上にあげ、手足を伸ばしてキープし、その後脱力。3〜5回繰り返しましょう。あぐらをかくか、椅子やベッドに座っ

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！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！



イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

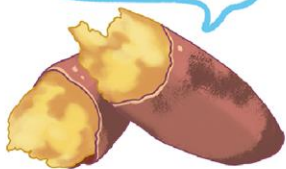
て手を後ろに組み、肩甲骨を引き寄せるようにして腕を斜め後ろに伸ばしましょう（イラスト②）。朝には、15〜30分ほど、日光を浴びることをおすすめします。朝日を浴びることで、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計がリセットされます。そして、脳と体を目覚めさせてくれるセロトニンという物質が分泌されます。そして、14〜16時間後には再びメラトニンが分泌されると言われているので、起きる時間と寝る時間のリズムが整います。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 焼き芋が大人気！

さつまいもが大人気の昨今、特に焼き芋に注目が高まっています。焼き芋は、秋冬の食べ物という印象ですが、季節関係なく人気で、焼き芋専門店が登場するほど。焼き芋には整腸作用があり、美容に効果的なところも魅力です。そんな焼き芋の特に人気の食べ方が「冷やし焼き芋」。スイーツ感覚で楽しめ、コンビニでも見られました。冷やすことで大腸まで届いて腸内環境を整えてくれる難消化性でんぷんとも言われるレジスタントスターチが増えるのもポイントです。冷やし焼き芋に最適な品種は、シルクスイートや紅はるか、安納芋といった、ねっとりとした食感のもの。寒い時期に冷たい焼き芋を暖かい部屋で食べるのも良いですね。ちなみに、おうちで焼き芋をつくってラップをし、冷蔵庫で冷やしたものや、ふかしたものを冷やしてもおいしいですよ。

ひんやり



02 鉄道開業 150 年！

1872 年（明治 5 年）10 月に日本で初めて新橋から横浜間で蒸気機関車が走り、今年、鉄道開業 150 周年を迎えました。その後、1883 年 7 月には上野～熊谷間が開業、1889 年 7 月には新橋～神戸間が開通。今では、駅の売店や車内販売は当たり前がありますが、鉄道開業時には、新聞の立ち売りが行われ、横浜では駅売店が誕生し、新聞や小間物が売られていたそうです。旅を楽しみしてくれる駅弁のお初は、諸説ありますが、1885 年 7 月に宇都宮駅で売られたと言われています。おにぎり 2 個とたくあん 2 切れを竹の皮で包んだものだそうで、素朴だけど、車窓を眺めながら食べると、また格別の味だったかもしれませんね。車内販売はなんと座布団。といっても貸し座布団で、当時は椅子が木製で硬かったことから、1875 年 8 月から行われたそう。車内販売は、1898 年（明治 31 年）、関西鉄道が列車内に飲食店を開き、弁当やお茶、菓子、酒などが売られた記録が残っているそうです。

03 お寿司やケーキ、冷蔵庫にどう保存する？

買ってきたお寿司やケーキを食べるまで冷蔵庫保存したいけど、お寿司はシャリが固くなったり、ケーキはスポンジのふわふわが保てなかったりと、保存の方法を迷いませんか？そこで冷蔵庫保存のコツを紹介します。お寿司は、パックのものなら、キッチンペーパーを濡らしたものを上に乗せ、その上からラップをして新聞紙で包めば、シャリやネタの乾燥防止になります。ケーキのスポンジ生地などが乾燥してしまうのは、買ってきた箱が水分を吸ってしまうことも一因に。そこで、保存容器を使うのがおすすめ。フタの裏側にケーキを乗せ、その上から容器をかぶせれば OK！保存容器がない、もしくは、合うサイズがない場合はボウルを使うのもおすすめです。隙間が生じるときは、ラップを使うのも良いですよ。上手に保存して、美味しく食べましょう♪



＼こんにちは♪／
お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
営業 中村 友昭

あなたの街の再生工房タカショーです。

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。

便利・安全・安心！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。



Canor カノール

お気に入り隠さない

新しい収納カノールは、価値観やライフスタイルに合わせて収納のかたちをカスタマイズして、お気に入りの空間を自分らしく実現できます。



しまい込まずに魅せる収納



インテリアに合わせて自由にコーディネート



魅せる暮らしを提供するキッチン「ノクト」と魅せる収納「カノール」を同時発売

LIXIL

Noct ノクト

魅せると変わる、わたしの暮らし。

暮らしを魅せると、自然と気持ちが前向きになり、暮らし方が変わっていく。料理はもちろん仕事も、趣味も、団らんの時も、ノクトは暮らしの全ての時を魅せてくれるキッチンです。



洗練されたデザインの「スリムデザインワークトップ」



豊富な扉カラー・取手



GROHE製
オールインワン
浄水栓「ミンタ」



新しいニーズに対応する
「キッチンテーブル」



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①お母さんの枕の大きさ ②男の子の腹巻きの有無 ③女の子のぬいぐるみ ④女の子長袖一半袖 ⑤お父さんのシャツの首元の形

ご相談・お問い合わせはこちらまで

再生工房タカショー

株式会社 孝匠

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12

Tel.0120-302-666 Fax.099-814-7751

Mail: info@taka-shou.com

HP: http://www.taka-shou.com

