

暦の上では、もう秋ですが・・・。
今年は、平年に比べて残暑の厳しい日が多いとのこと。
早く過ぎやすい日が続くようになって欲しいものです。

さて、夏の暑さで体が悲鳴をあげていませんか??
暑さが続いて眠りが浅く、疲れが溜まっていく・・・。
こんな不快な症状もこれから涼しくなる秋に向け、解消していきましょう!!!

良い眠りをとる為に、リラックス体操をしてみたいかがでしょう

POINT 腹式呼吸

手軽なリラクゼーションのひとつに腹式呼吸法があります。
ベッドのうえに腰を掛けたり、横になったままでもできるので、ぜひ実践してみてください。

おなかに手を当て、筋肉の動きを意識しながら、深くゆっくりと「息を吸って、ゆっくり吐く」を繰り返します。
息を吸うときにはおなかを膨らませ、息を吐くときにはおなかをしぼませます。

POINT 快眠体操

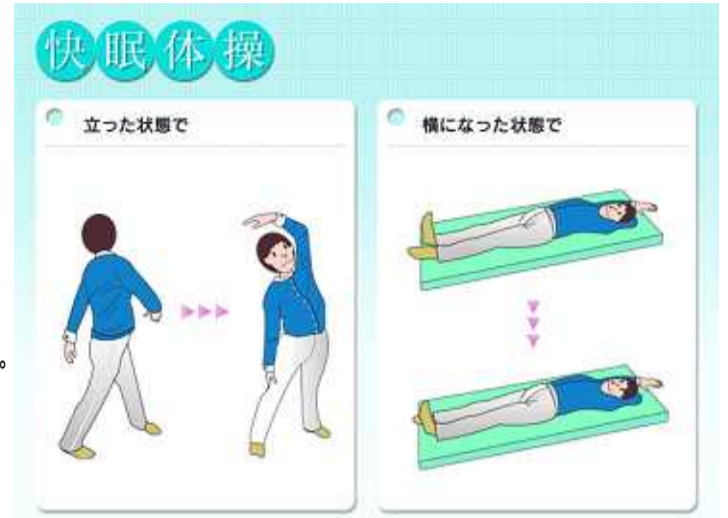
立った状態で

- (1) 両足を肩幅程度に開いて立ちます。
- (2) 左右にからだをひねり、どちらがひねりやすいか調べます。
- (3) 大きく息を吸い込み、ゆっくり吐き出しながら、よりひねりやすい、たくさんひねれる方に大きくからだをひねります。
3回くらい繰り返しましょう。
- (4) 次に手を上にしてからだを左右に曲げます。これもひねりと同じ要領で、ゆっくり息を吐きながらよく曲がる方を3回繰り返してください。

横になった状態で

- (1) 横になって、手を頭の上にしてリラックス。
- (2) 大きく息を吸い込み、ゆっくり吐き出しながら、片足ずつ伸ばします。
- (3) 両足を伸ばしてみて、気持ちのよい方の足を繰り返し3回くらい伸ばしましょう。
- (4) 手も同じように伸ばしましょう。

伸ばしたりひねったりは、やりやすい方、気持ちのよい方だけでOKです。
反対の方への効果も得られます。
この体操は、腰痛予防や泌尿器系にも有効です。



ひとやすみ

まだまだ残暑厳しい時。
栄養価の高いゴーヤを使って、ササッと作れる

じゃがいもとゴーヤのキンピラ炒め

はいかがでしょう(^)ニッコリ



(材料) 4人分

- じゃがいも...中2個
- ゴーヤ...1本
- 砂糖...大さじ1/2
- みりん...大さじ1
- しょう油...大さじ2
- ごま油...大さじ1

(作り方)

じゃがいもは5ミリ角くらいの棒状に切る。
ゴーヤは縦半分に切ってから中のワタをこそげとり、2ミリくらいに薄切りする。
塩(分量外)をふりしんなりしたら、水洗いしてしぼっておく。
フライパンを熱したらごま油を入れ、じゃがいも、続いてゴーヤを炒める。
野菜がしんなりしたら、砂糖、みりん、しょう油を入れ炒りつける。

じゃがいもが入るので、苦味が苦手な方、お子さんでも
美味しくいただけると思いますよ

今月のリフォーム!!

LDKをリフォームした事例をご紹介します!!

キッチンと居間をひとつにし、LDKへ。
対面キッチンにする事で、ご家族のコミュニケーション場に。
以前は、壁材で囲まれていた梁を見せることで、全体を引き締めました。

寝室内にあった2階へとつながる階段。
玄関横に移動し、落ち着ける寝室へ改造。



ご意見・お問合せ先

中村建設株式会社 住宅部

〒716-0046 岡山県高梁市横町1541-5

(0866)22-1777 Fax(0866)22-7616

URL <http://www.nakamurakensetsu.com>