

あすともす通信

こんにちは！

あすともす通信です♪

春に降る、夏場の夕立ちを思わせるような激しい雨のことを「春驟雨(はるしゅうう)」と呼びます。

この雨が降ることで、山野は潤い、草花の柔らかい春の香りが匂い立ちます。



アストモくん

— 今月号のご案内 —

○お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～心身を整える入浴法～」

アンケート結果 発表

今日は1月～2月までのアンケート結果を
ご紹介いたします!

冬のお悩み事を教えてください。

- 1位 光熱費がかかる
- 2位 結露
- 3位 乾燥
- 4位 凍結
- 5位 雪



この時期はどうしても灯油代、電気代、ガス代と光熱費がかかってしまいます。効率よく快適に使用できるガス暖房がオススメ!是非、ご相談を。

ご家庭で最も片付かない場所はどこですか?

- 1位 キッチン
- 2位 納戸、押入れ、物置
- 3位 使っていない部屋 (子ども部屋、和室)
- 4位 洗面所



使用頻度が高く散らかりやすいキッチンが1位。他に、収納する為にある納戸などに物をつめ込み過ぎて片付かない。また空いている子ども部屋が物置きのようになっていた...などの回答もたくさんありました。

今月の野菜 & くだもの



セロリ

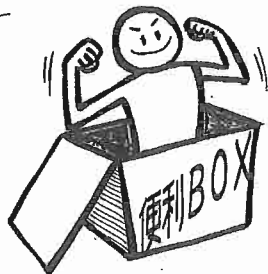
セロリは日本名で「オランダ三つ葉」といいます。別名「清正人蔘」とも言われ、加藤清正が朝鮮半島から持ち帰ったという説もあります。特有の香りはアピオールという香味成分によるものです。

旬: 12月～4月

選び方: 香りがよく、緑色や白色部分がみずみずしく、張りのあるもの。茎が太くて長く、固めのものが良いでしょう。

保存方法: 葉と茎を分けてラップに包み、冷蔵庫で保存します。

セロリには、ビタミンB1、B2、カリウム、食物繊維が多く含まれています。生でサラダにする他、揚げ物、漬け物、スープなどに!



暖かくなってきた今日この頃。ポカポカした陽気に外出することも多くなりますが、この時期から気をつけなければいけないのが紫外線です。夏場に最も強くなりますが、特に4月から強度が増すので要注意! 気温が低いため対策を怠りやすく、うっかり大量に浴びがちなので注意しましょう。今月は紫外線対策を調べてみました。

日中で一番日差しが強いのは、午前10時から午後2時頃。アスファルトの道路は足下からの照り返しもあり、より日焼けしやすくなります。外出にはしっかりと対策が必要です。

紫外線対策

☐ 日焼け止め

一番大事なのは、日焼け止めをこまめに塗ることです。

☐ 帽子

日焼け止め対策として帽子を選ぶ時、紫外線を反射する素材のもの、日差しを遮るためにツバが7cm以上のものを選ぶのがオススメです。

☐ サングラス

肌だけでなく、目への紫外線にも注意が必要です。UVカット加工されたメガネを掛けましょう。

☐ 首回りをカバー

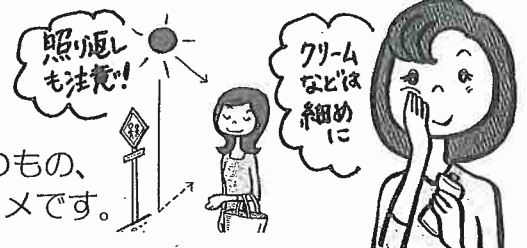
暑くなると襟ぐりが広く開いたデザインの洋服が多くなります。

首元はネックカバーやスカーフ、綿素材のストールなどでカバーしましょう。

☐ ビタミンCを夕食に摂りましょう。

お肌に良いとされるビタミンCですが、一部の野菜や柑橘系果物には光毒性の成分が含まれているものもあり、日焼けしやすくなる場合もあるそうです。

紫外線が強い時期は、夕食に食べるのがオススメです。



～ 心身を整える入浴法

お風呂は体を清潔にするだけでなく、毎日湯船につかるだけで体調はもちろん、心も整える効果があるとされています。そこで今回は「心身を整える入浴法」をご紹介します。



【入浴で心身を整える3つのポイント】

ポイント① 【温熱】カラダを温めることで自律神経をコントロール

ストレスなどにより引き起こされる自律神経のバランスの崩れが、肩コリや内臓系の不調の大きな原因とされています。入浴によって体が温まると、血行が良くなり、筋肉の緊張もほぐれることで深いリラックス効果が期待できます。

また、体が温まり、血管が拡張し、新陳代謝が高まり、体内の老廃物の排泄を促すこともできます。

ポイント② 【水圧】水圧を加えることで血流を促進

お湯につかることで体は水圧を受けます。この水圧により腹部が圧迫されると、横隔膜が上に押し上げられて肺の容量が減少し、呼吸が頻繁になり、心臓の動きが活発化して血流を促進すると言われています。

ポイント③ 【浮力】浮力を得ることで副交感神経が優位になり、リラックスできる

水に浮くことで体が軽くなり、筋肉の緊張がほぐれます。さらに、関節への負担も減ります。また、筋肉がゆるむことで脳への不要な刺激が減り、心をリラックスした状態に導くことができるそうです。

また、入浴の温度の違いによって、さまざまな効果が期待できます。

❀ 心を落ち着かせたい時の入浴法→ぬるめのお湯にゆっくりと。

リラックスが必要な時は、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かるのが良いです。ちょっとぬるいな？という温度は自分の体温より2～3℃高い温度のお湯、38～39℃が目安です。血管が拡張して筋肉がゆるむことで、神経も心もリラックスして落ち着いた状態になります。



❀ やる気を出したい時の入浴法→熱めのお湯にサッと。

元気がないので奮起したいという時には、熱めのお湯に5分程浸かるのが有効です。適度な刺激が神経をリフレッシュさせてくれます。

熱いと感じる温度は体温より5～6℃高い42℃前後です。



注意! のぼせないように!



【正しい入浴法】

顔が汗ばんできたら、湯船からあがるサインです。

顔に汗が出ると、体が十分に温まったサインです。40℃前後のお湯ならば10～15分。42℃のお湯ならば10分以内を目安にしましょう。それ以上頑張ろうとすると、体に負担をかけてしまうこともあります。

心身を整えるには、心地よい睡眠も欠かせません。湯船につかることで体温や心拍数をあげ、お風呂から出ると体温は少しずつ下降していきます。そして徐々に眠気を感じ、自然に眠ることができるようになります。特に季節の変わり目など体調を崩しやすい時期には、ゆっくりと入浴し、心身を整えてみてはいかがでしょうか。

三☆今月の星占い☆三

2020年4月15日～2020年5月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 日帰りの小旅行がリラックスには最適!空気のキレイなエリアで心と体をゆっくりに休めるプランを!	牡牛座 4/21-5/21 新年度早々、自分の成長や進歩を実感できる出来事が。成長曲線は来月半ばまで上昇し続けます!	双子座 5/22-6/21 温かい日には、軽く体を動かすことで運氣アップ!ヨガやストレッチ、ジョギングを楽しんでみては!?	かに座 6/22-7/22 テスク周り、キッチン周りの掃除が幸運を呼びます。片付けたあとは、清潔感をキープすることが大切!
獅子座 7/23-8/22 懐かしい友達と、意外な場所ですれ違い再会!思い出話に花が咲き、楽しいなときが過ごせそう。	乙女座 8/23-9/23 しばらくの間、軽い体調不良が続くそう。大事な前に、無理をせず。しっかり休ませよう。	天秤座 9/24-10/23 新しい料理のレシピや、画期的な収納法などが閃きそう。思いついたことは、忘れないようにメモを取って。	さそり座 10/24-11/22 手の指、手首、ヒジなどのトラブルに注意。運動不足だと感じるなら、3日に1度の筋トレがおすすめ。
射手座 11/23-12/21 久しぶりにグッと引き込まれる小説やテレビドラマに遭遇!時間が経つのを忘れて没頭できそう。	山羊座 12/22-1/20 ご近所さんや同僚とのトラブル発生!あなたの態度次第では長期化の恐れあり。謝罪の決断はお早めに。	水瓶座 1/21-2/18 史跡や寺社仏閣、歴史を感ぜられる場所に出掛けると運氣アップ。安らかな気持ちでリフレッシュできます。	うお座 2/19-3/20 慣れ親んだ習慣を変えてみると、運氣が開けるかも。前向きな気持ちで、いつも通り自分を演出して!

アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント!

今月のアンケートは・・・
 「衣類乾燥機、浴室乾燥は利用していますか?」


今月のプレゼントは・・・
 『UVチェックミラー』
 です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。
 締切りは5/5(火)消印 まで有効です。
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

★今月のプレゼント★

UVチェックプレートミラー

紫外線が気になる季節
 紫外線をチェックできてコンパクトタイプのミラーです。



※写真はイメージです。

〒194-0004
 63
 東京都町田市鶴間
 7-31-1
 アストモスリテイリング(株)
 関東カンパニー内
 お客様センター
 「全員プレゼント4月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

個人情報の取扱について：
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

編集後記・・・

新型コロナウイルスの影響で、今まで経験したことのない大変な世の中になっています。このような時こそ、周りの方と協力し合い、困難を乗り越えられる力をつけていきたいと感じました。(あ)