

安全にお風呂にはいれる  
環境づくりを岡重がお手伝い!

## 冬のヒートショック対策

「ヒートショック」とは、急激な寒暖差が体に与えるショックのことです。血圧の変動にも影響を与え、入浴事故の一因にもなっています。体温調整機能も低下する傾向があることから注意が必要です。下記7項目をチェックしてみてください。お家のお風呂は大丈夫ですか?

### ヒートショック対策

## 7つのポイント

#### 1 入浴前に浴室を暖める

浴室暖房機で浴室を暖めましょう。暖房機がない場合はシャワーでお湯張りすれば蒸気が浴室を暖めてくれます。

#### 2 脱衣所を暖める

浴室暖房機やヒータを使って浴室を暖めましょう。

#### 3 お湯の温度は41℃以下

熱いお湯は温度差を大きくするのでヒートショックの危険性が高まります。

#### 4 入浴前に水分をとる

入浴前は十分に水分を取りましょう。冬でも意外と汗をかきます。

#### 5 入浴前に家族に声をかける

万が一に備え、家族の人に「お風呂に入るね」と一声かけると安心して入浴できますね。

#### 6 かけ湯をして入る

入浴前、体の末端からかけ湯をして血圧の変化を少なくし、心臓への負担を減らせます。

#### 7 お湯に浸かるのは10分以内

長湯はのぼせてしまうので10分以内を目安にしてください。

浴室暖房乾燥機

**温守**  
ぬくもり

でお風呂に安心と快適を。

ひらめきを笑顔に  
**PURPOSE**



壁掛形浴室暖房乾燥機  
BD-HW410A

暖房 乾燥 換気 涼風

ヒートショック対策だけでなく、梅雨時の衣類乾燥・浴室換気に大活躍。



ECOジョーズ



給湯暖房用熱源機  
GH-HK200AW-1  
700シリーズ 台所・浴室リモコン



給湯 追いだし 暖房

HARMONY  
SERIES  
**AXIS**

メーカー希望小売価格: 498,000円(税込)  
当社販売価格

**321,000円(税込)**

別途工事費 54,000円(税込)がかかります。

天井カセット形についてもお気軽にご相談ください。

Okaju通信

2018 Winter

当社ガス部まで  
お気軽に  
ご相談ください



あなたの毎日に彩りと安心を。

岡重株式会社

TEL 0544-27-6111 富士宮市ひばりが丘698

# Okaju通信

Vol.11 2018 Winter

あなたをやさしくする暮らしの知恵がいっぱい

メリハリのある時間を。



# メリハリのある時間を。

年末年始の慌ただしい時期、美容・健康の意識を高め、乗り越えましょう。メリハリのついた時間の使い方が、あなたの強い味方になるはずです。

## 冬に必要なスキンケアとは？

冬の肌対策は保湿がポイント。保湿を怠ると肌のバリア機能が低下し、慢性的な乾燥肌・敏感肌の原因にも。肌に大きなダメージを受け、肌の奥は乾燥状態と嘆いている人は女性だけでなく男性にもいらっしゃるそうです。



### ナチュラルメイクが叶う朝のスキンケア

朝のスキンケアタイムはほんのわずか。その日の肌状態と天気を確認しながら一日を過ごすためのスキンケアを実践しましょう。

### その日の天気と予定を確認する

湿度によって肌状態は変わります。一日乾燥しやすい場合の保湿はしっかりと。

### ぬるま湯で洗顔

過剰な洗顔は肌に必要な潤いまで奪います。朝は泡洗顔せず、ぬるま湯で。

### 化粧水、美容液、クリームは忘れずに

肌の状態を確かめて、乾燥している部分は重ねづけ。一日のメイクのりは朝の保湿が勝負！

### 日焼け止めを塗り、メイク開始。

冬でも一日中紫外線を浴びることになるので、UV対策忘れずに。



### 男の自信は艶とハリのある肌から

男性の美容でも重要なスキンケア。「清潔感」がある男性とそうでない男性では性別を問わず好感度に差が出ます。

### 髭剃り後のケアを怠らない。

刃物を肌に直接当てる髭剃りは肌への負担は大。あらかじめ蒸しタオルで肌を蒸らすなど、自身の肌にあった準備をしましょう。

### 洗顔料は皮脂汚れを落とせるものを

洗顔料の目的は、皮脂汚れをしっかりと洗い流すこと。全ての皮脂を洗い流さない洗顔料を選びましょう。

### 化粧水でしっかりと肌に水分を浸透させる

男性の肌は水分が足りないため皮脂を過剰分泌しています。肌内部まで水分が染み込む成分の化粧水を選びましょう。

### 乳液はベタつかずしっかりと保湿できるものを選ぶ

男性の皮脂は女性の3倍。化粧水で補給した水分をしっかりと閉じ込めるさっぱりとした使い心地のものを選びましょう。

## ヤンソンさんの誘惑

冬のパーティにぴったりなスウェーデン料理。アンチョビとじゃがいものグラタンです。厳格な菜食主義者でさえ、その香りに誘惑され口にしてしまったことが名前の由来と伝えられています。



### 材 料 [2~3人分]

じゃがいも	2~3個	牛乳	600cc
玉ねぎ	1個	とけるチーズ	適量
バター	大きじ2	塩	小さじ1/2
パン粉	適量	コショウ	少々
アンチョビ	適量	オリーブオイル	適量

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、千切りする
- 2 玉ねぎをスライスし、フライパンでバターで軽く炒める
- 3 耐熱容器に、オリーブオイルをぬり、じゃがいも、玉ねぎ、アンチョビペーストの2層に重ねていく
- 4 最後に牛乳(じゃがいもがひたひたにかぶるくらい)、パン粉・香草をかけ、180℃~200℃のオーブンで、40~45分焼いて出来上がり

## リフレクソロジーで整える

少しのセルフケアで体に効果的な足裏リフレ。日々の疲れを解消しましょう。

### 目の疲れ

仕事やプライベートを問わずパソコンやスマホを使って目を酷使していることが多い現代人。目もケアも大切です。

#### 1

足の親指の下部に利き手の親指を置き、反対の手の親指を添え先端側にしごく。



#### 2

そのまま親指の先から1/3くらいのところまでしごく。ここが目との関係が深い脳の反射区。



#### 3

人差し指の付け根あたりから指先に向かって骨の位置を意識しながらしごく。



#### 4

人差し指の第一関節あたりから指が自然に止まるまでしごく。中指も同じようにする。



### 肩こり

パソコン作業による同じ姿勢や緊張で力みで疲れやすい肩。首から肩、背骨にかけて像帽筋や背骨周りを刺激しましょう。

#### 1

足の甲の一番幅広い、小指よりやや内側に利き手の親指を当て、内側へスライドさせる。



#### 2

そのままスライドさせ、足の人差し指の下ぐらいで、自然に指が止まるところまで行う。



#### 3

次に足の内側のかかとの上ぐらいから、骨に沿うように利き手の親指をスライド。



#### 4

土踏まずにもスライドさせ、足の親指の第一関節近くで指が止まるまで行う。



### むくみ

疲れて身体の機能が落ちたり、むくみが気になったら、肝臓や胸部リンパ腺といった循環に関する部位をケアしましょう。

#### 1

足の裏の凹みの中央から、手の指三本分程下方に利き手の親指を当てスライド。



#### 2

そのまま指2本くらい上方へスライド。これが腎臓への影響が大きい部分。



#### 3

足の甲の親指と人差し指の間の溝をたどり、溝がなくなる位置に手の中指を置く。



#### 4

足の親指、人差し指の骨の間に沿うように、中指を滑らせる。胸部リンパ腺を刺激する。

