



道しるべ

資産経営の道しるべに
あなたに寄り添う情報を
ミツ和杉からお届けします

特集：秋を思い切り楽しむために！ 大人のための「スポーツ健康学」と夏の疲労回復法

1. 【運動】関節を守り、動きをスムーズに！ 室内でできる「大人の体幹・関節ストレッチ」

猛暑が続く8月は、どうしても外出や運動の機会が減り、冷房の効いた部屋で体が凝り固まりがちです。秋のベストシーズン（ゴルフ、ウォーキング、ご旅行など）に最高のコンディションで臨むため、涼しい室内でできる「仕込み」を始めましょう。

■「股関節」をほぐして歩行もスイングも力強く

年齢とともに硬くなりがちな股関節。椅子に座ったまま、片方の足首を反対側の膝に乗せ、背筋を伸ばしたまま体を前に倒します（左右30秒ずつ）。これだけで骨盤周りの血流が良くなり、腰痛予防やゴルフのスイング安定に劇的に効果があります。

■「肩甲骨」の可動域を広げて猫背を解消

両手を肩に当て、肘で大きく円を描くように前まわし・後ろまわしを各10回。肩甲骨が動くようになると、呼吸が深くなり、疲れにくい体へと変わります。



2. 【栄養】夏の疲れを翌日に残さない！「疲労回復を早める食事のコツ」

「なんとなく体がだるい」「食欲が出ない」という夏バテのサインは、自律神経の乱れや栄養不足から起こります。秋に向けてエネルギーに満ちた体を作るための、8月の食事のポイントです。

■ ビタミンB1 + アリシンでエネルギーを再起動

疲労回復のビタミンと呼ばれる「ビタミンB1（豚肉、うなぎ、大豆）」は、ニンニクや玉ねぎ、ネギに含まれる「アリシン」と一緒に摂ることで吸収率が数倍にアップします。

■ クエン酸で細胞から元気に

レモン、梅干し、お酢に含まれるクエン酸は、体内の疲労物質を分解し、代謝を促します。

朝一番に「レモン水」や「梅干し入りの白湯」を飲むのがおすすめです。



3. 【癒やし】シャワーで済ませていませんか？ 自律神経を整える「夏の正しい入浴法」

暑いからといって、8月はシャワーだけで済ませてしまう方が多いのではないのでしょうか。実は、夏の冷房による「冷え」や、外気温との激しい温度差による疲れを癒やすには、夏こそ「湯船入浴」が効果絶大です。

■「38℃～40℃のぬるめのお湯」に10分～15分

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して体が興奮してしまいます。じんわり汗をかく程度のぬるめのお湯に浸かることで、副交感神経が優位になり、血管が広がって一日の疲れが抜けていきます。

■ 最高の睡眠を手に入れるタイミング

人の体は「深部体温が下がる時」に深い眠りに入りやすくなります。
入浴によって一度体温を上げておくと、お風呂上がりの90分後くらいに自然と眠気が訪れ、夏の不眠を解消してくれます。



< 編集部より >

不動産経営を長く元気に続けるためにも、オーナー様ご自身の「健康」こそが何よりの一番の資産です。
この8月は少しでもご自身の体に目を向け、心も体もリフレッシュする時間を作ってみてください。

なお、日々の具体的な健康管理や体調のご不安につきましては、ぜひ専門の医療機関や主治医の先生にご相談いただき、健やかな夏をお過ごしください。

一方で、物件のエアコン交換などの「建物の暑さ対策」や、「不動産管理の面」で何か少しでも気になることがございましたら、いつでもお気軽に弊社までご連絡ください。

オーナー様が安心して夏を休めるよう、私たちがしっかりとサポートいたします。

三ツ和杉だより

ネコファーストな毎日

我が家には4匹の猫たちがいます。
それぞれ個性豊かで、自由気まま。
気づけばいつも、私たちの心を癒してくれます。
上から見守る子、のんびり派、甘えん坊...みんな違って、みんないい！

これからも、猫たちとの穏やかな時間を大切にしていきたいと思います。

今日も我が家はネコファースト♪

by 佐久間

家族が集まるお盆の時期。特別な場所へ出かけられなくても、目の前の人に笑顔を向け、温かい言葉を交わす。そんな心のこもった些細なやり取りこそが、何より贅沢で豊かな時間を演出してくれます。

大切なのは、どれだけ多くのことをしたかではなく、どれだけ心を込めたかです。

マザー・テレサ

偉人のことば

大切な財産だからこそ
お客様と共に歩んでまいります



株式会社 三ツ和杉