

大切なのは たくさんのこと したかではなく どれだけひじきこめたかです



未来が変わる。日本が変える。

チャレンジ
25

うみのいい議論！
指示されて行動することと
自らの意思で向上心をもつ
て行動することでは、
将来的にその成果は大きく
違ってきます。



夢の『カタチ』をお手伝い
自然素材が大好きな
有限会社 大和屋ホーム 自然素材の「木めぐみの家」

お か め 新 聞

健康を考えるならやつぱり木の家—木のぬくもり・こだわりを感じてください。

No.162
令和2年
7月号

おかげ新聞は、
大和屋ホームの家づくりへの
想いや様々な出来事など、
毎月皆様にお伝えする
ニュースレターです。

大和屋ホームは、「自然を大切に・地球を大切に」
の想いから、チャレンジ 25に参加しております。

みなさんこんにちは佐藤です。本格的に暑い夏に突入する季節です。コロナ自粛が明け、例年通りであれば、花火や夏祭り、海やバーベキューなど外での楽しいイベントが多いのですが、今年は例通りにはいかないと思います。ただ、感染対策を行いながら、夏にしか出来ないことをぜひとも楽しみたいですね。そのためにも、感染対策だけではなく、熱中症対策もしっかりと行いましょう。せっかくの楽しみを体調を崩して台無しにするともったいないです。

突然ですが、「みなさん！いい汗かいてますか？」運動などをして爽やかな汗をかいている方、人が多く集まるところに行っていや～な汗をかいている方、その他

色々な変な汗をかいている方と
様々だとは思いますが、この時期
は湿度が高いせいもあって、何も
していないでもジト～とした汗
をかいてしまいがちです。

しかし、本来汗というのは、
ただの水分なのでサラサラして
いて、すぐに蒸発して残らない
ものらしいんです。それが、汗
を分泌する汗腺が機能低下して
しまうと、べトべトしたいわゆる
“汗ジミ”になるような汗が
出るようになります。私も含めて、
きっと誰もがこのべトべトした汗は嫌いだと思います。そこで、汗を分泌する汗腺というところを鍛えるための方法をご紹
介しますので参考にしてみて
ください。『まず、高温のお湯
(43℃～44℃)を用意して、そ
のお湯に10分程手足だけ浸け

ます。次に、湯船にぬるま湯(36℃くらい)をはり、ゆっくり入浴してから上がります。後は、この入浴法を3週間ほど続けます。』とのことです。ちなみに、湯船の中に「ミョウバン」や「炭」を入れておくと効果は倍増されることがあります。汗ジミの対策として、多くの方は汗をかかないようにかかないように一生懸命になっているようですが、実はその逆で、サラサラの汗をかくようになれば汗ジミの悩みは無用になりますので、気になる方は汗腺を鍛えて、いっぱい汗をかきましょう。現場でも梅雨の蒸し暑い中、汗をかきかき頑張っています。それでは！

佐藤 美智雄