

部屋での過ごし方にひと工夫！

## 夏バテを防止するための3つの習慣

今年の夏も厳しい暑さが続いていますね。でも、暑いからといって、冷たいものばかりを食べたり、冷房の効いた部屋に長居したりすると、知らず知らずのうちに疲れがたまって夏バテになってしまいます。元気に猛暑を乗り切るために、習慣づけたい部屋での過ごし方をご紹介します。

セキスイハイム不動産 住みえるサポートサービス

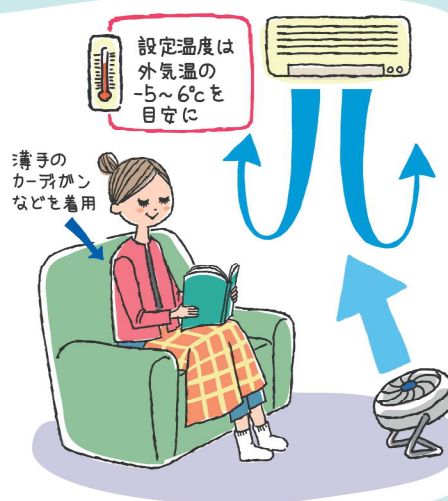


0120-202-544

フリーダイヤル 24時間365日受付いたします

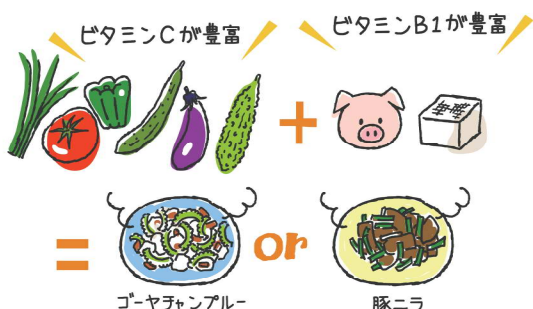
習慣 1 冷房は設定温度を高め  
使用時間を短めに

厳しい暑さの屋外から、冷房の効いた室内に入るのは気持ちいいものですが、急激な温度変化は体力を消耗させ、夏バテの原因となります。さらに、冷房の効いた部屋に長時間いると、汗をかいて自分の体で体温調節ができなくなり、自律神経がうまく働かなくなることも。冷房の温度は、外気温との差が5～6度以内を目安に設定するといいでしょ。その際、扇風機などを使って、冷気が直接当たらないよう工夫を。また、睡眠時はタイマーをかけたり、通勤電車やオフィスなど冷房が強い場所では薄手のカーディガンなどを羽織ったりするなど、体を冷やしすぎないように心掛けましょう。



## 習慣 2 バランスよくたっぷり食べよう

暑い日が続くとどうしても食欲がなくなり、つい冷たいものを取りすぎたり、そうめんなどの簡単な食事で済ましてしまい、栄養不足から夏バテに陥りがち。健康な体をキープするには、豚肉やウナギ、大豆など良質のタンパク質と、疲労回復にも効果のあるビタミンB群を含む食材をバランスよくとることが重要です。また、旬の夏野菜は、ビタミンAやビタミンCなどが豊富で、夏の暑さから身を守る作用があります。食欲増進効果のあるスパイスや薬味も取り入れて、火をじっくり通したあたたかい料理を食べましょう。



## 習慣 3 こまめな水分補給を心がけて

夏はたくさん汗をかく季節。何もしていない状態でも1日に0.5ℓの汗をかくというから驚きです。汗の成分には水だけでなくミネラル成分も含まれているので、たくさん汗をかいた時は、麦茶やスポーツ飲料なども利用して、水分と同時に塩分、ミネラルも補給をするよう心がけましょう。ただし、冷たい水をガブガブ一気に飲むのはNG。胃腸が冷えて消化能力を落としてしまい、夏バテまっくら！ポイントは、喉がかわいていなくても少量ずつこまめに飲むこと。その際、常温か温かい飲み物を意識して取るよう心がけるといいでしょう。



# 全社員で取り組んだ「一斉清掃Day」～ご報告～

去る7月29日(火)、セキスイハイム不動産が管理する首都圏の空物件を対象に、全社員による一斉清掃を行いました。



当日は、それぞれ2名1組のチームに分かれ、対象物件の敷地内や建物、空室、共用部分の清掃・点検を行いました。その際の作業結果や、細部にわたる状況報告はすべて集約し、不具合が認められた物件については即時改善に取り組んでおります。

社員一同、このたびの経験を最大に生かし、入居者様やオーナー様の視点に立った、きめ細やかなサービスの向上に努めて参ります。



Living Pressに関する  
お問い合わせは……

セキスイハイム不動産株式会社 TEL 03-5806-8160

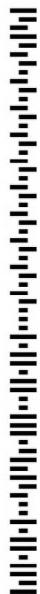
## 住宅購入などについてのお問い合わせはハガキにて

郵便はがき

1108790

110

東京都台東区上野7-12-14  
住友不動産上野ビル4号館3F  
セキスイハイム不動産株式会社  
Living Press 担当 行



料金受取人私郵便  
上野支店 承認  
2153

差出有効期間  
平成27年4月  
30日まで

切手不要

キリトリ線

ご希望の項目に印をお書きください。

住み替えを検討している

賃貸住宅  戸建購入  マンション購入

その他

( )

セキスイハイムの新築について

カタログがほしい  展示場に行ってみたい

※お手数ですが、お名前、ご住所、お電話番号をご記入ください。

フリガナ	年齢	性別	家族構成
お名前	歳	人	人
ご住所	〒	TEL	E-MAIL
			@

ハガキの送り方

- 必要事項をご記入ください。
- 記入事項を隠すように、ハガキを真ん中から二つ折りにしてください。
- のりしろ部分をのり、またはテープで貼り合わせてください。
- 切手を貼らずにポストに投函してください。

個人情報の利用目的について  
ご記入いただいたご本人の個人情報、ご紹介いただきましたお客様情報は、当社が責任を持って管理し、地域のセキスイハイムグループ各社から住まいや暮らしに役立つ情報をお届けすることに利用し、それ以外の目的で使用することはありません。また、ご応募なしに使用することはありません。

のりしろ

のりしろ