

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

紅葉と言えば、もみじを思い浮かべますが、「漆塗り」で知られる漆の木が紅葉することをご存じでしょうか。晩秋のころ、漆の葉が鮮やかな赤に染まることを「漆紅葉(うるしもみじ)」といいます。漆は紅葉すると最初は黄色く、次第に美しい朱色に色づきます。特に「山漆」という種は、ひときわ美しく紅葉することで有名です。



— 今月号のご案内 —

○アンケート結果発表&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 寒さに負けるな! 冷え解消法 ～」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!



アストモスリテイリング

検索

アンケート結果 発表

今月は7月～8月までのアンケート結果を
ご紹介いたします♪

大雨対策はしていますか？※複数回答有り

- 1位：懐中電灯・LED ライトを準備
- 2位：非常用持出袋を準備
- 3位：飲料水を準備



停電対策が一番の関心事
電気供給停止や断水などの被害
が今年もありました。事前の準備が大切。
非常用品の準備と確認を是非！お願いします。

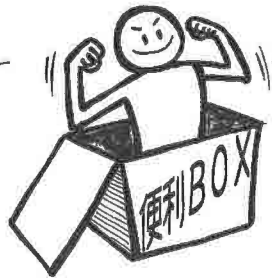
トイレのお困り事、改善したい事は？

※複数回答有り

- 1位：掃除が大変
- 2位：臭いが気になる
- 3位：すぐに汚れる



臭いや汚れが気になる場所なのに狭い空間で掃
除が大変！みなさん同じ悩みです。他にも夏暑く、
冬寒い...という意見もありました。これからの季節
ヒートショックにも注意しましょう。



冬場にお風呂場やトイレで具合が悪くなった、あるいは倒れてしまった、
...という話を聞いた事はありませんか？そのトラブルは、暖かい場所から寒い場所
へ移動した際の急激な温度の変化が体に影響を及ぼす「ヒートショック」の可
能性があります。ヒートショックは予防できます。今月は予防対策をご紹介します。

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり
心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こしたりする健康被害のことです。暖かい部
屋から寒いトイレや浴室に移動すると、上記のような身体的トラブルが発生しやすくなり、入浴中
の溺死などにつながることもあります。特に冬場や入浴時は、ヒートショックが起こりやすいので
注意と予防が必要です。入浴中の死亡事故の数は、年間約 19,000 人（推計）。事故のほとんど
が浴槽内で起きています。家庭での浴槽での溺死者の数、

この10年間で約 1.7 倍に増加傾向と言われ、家庭の浴槽での
溺死者のうち、9割が 65 歳以上の高齢者です。

特に 11 月から 3 月の冬の寒い時期に
死亡事故が多いことも知られています。



「ヒートショックを防ぐには！」

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- お湯の温度は、41 度以下で。浸かる時間は 10 分を目安にしましょう。
- 食事直後、飲酒時の入浴は控えましょう。
- オススメの入浴時間は夕食前・日没前です。午後 2 時～4 時は特に気温も高めで温度差が少ないことがポイントです。
- 家族の見守りのある早めの時間帯の入浴を心掛け、特にお年寄りには、入浴前に家族へひと言声をかけるようにしましょう。

今月の野菜 & くだもの



野沢菜

野沢菜は長野県野沢温泉村で作られたこと
からその名がついたと言われています。
主に漬物用に栽培され、成長した野沢菜は
大きいものだと 1m 程の丈にもなります。カブは
大きくなり葉が大きいのが特徴です。

旬：10月～2月

選び方：葉が生き活きとし、枝の部分まで艶
があるものを選びましょう。

保存方法：濡れた新聞紙にくるみ冷暗所で保
管します。なるべく早く塩漬けにするのが
オススメです。

漬物にした状態でもビタミンC
を多く含んでいます。
またβカロテンも多く含み、生活
習慣病の予防が期待できます。



～ 寒さに負けるな！冷え解消法 ～

寒さがつらい時期になってきました。
特に冷え性の方は、すぐに手足が冷たくなり、体が温まりにくくてつらい。
そんな方のために、今回は「冷え解消法」をご紹介します。
対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう！



冷えの原因はさまざまです。ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことなどが代表的です。特に女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少ないこともあり、ホルモンバランスが変化しやすく、結果として自律神経に悪い影響を及ぼします。冷えの改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに、自律神経がうまく働く生活習慣を整える必要があります。

【冷え解消法】

① 身体を温める食材を摂ろう

栄養バランスのとれた食事を基本に、身体を温める食材を積極的にとりましょう。肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



② ぬるま湯にゆっくりつかる入浴をしよう

入浴は38～40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果が得られます。熱い湯は体の表面だけを温めるので、体内に熱が十分に伝わらないことが多いだけでなく、急激に血圧を上昇させる恐れもあるので、避けましょう。



③ 安定した生活習慣を心掛けよう

十分な睡眠と、日常の適度な運動、歩く習慣やストレッチなどを生活に取り入れましょう。



④ 首、手首、足首を温めよう

「3つの首」を温めるのが効果的、首にはマフラー、手首には手袋やアームウォーマー、足首には靴下やレッグウォーマーなどを使います。加えて、お腹や腰を温める腹巻やカイロなどを使うのもオススメです。



⑤ 足指ストレッチをしよう

足の指を動かすことで血行やリンパの流れがよくなります。足指を1本ずつつまんで引っ張ったり、丸めたり、反らしたり、回したりして、さまざまな刺激を加えます。

足指のストレッチ



☆今月の星占い☆

2022年11月15日～2022年12月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 長期の計画を立てるのにちょうどいい時期です。3年5年後に向けて、実現したい目標を考えてみては？	牡牛座 4/21-5/21 ついつい集中力が散漫になりがち。同時にいくつものことをするのはなく、ひとつに絞って行動すること。	双子座 5/22-6/21 何事もゆくり丁寧に取組んだほうがよさそうです。スピードを重視すると小さなミスを連発してしまいます。	かに座 6/22-7/22 健康運が下がり気味です。なかなか疲れが取れない日は、ゆくりと睡眠をとって回復に努めましょう。
獅子座 7/23-8/22 しばらく我慢していた趣味や日課を再開できそう。新たな発見もあり、充実した時間を過ごせそうです。	乙女座 8/23-9/23 リーダーシップを求められる瞬間に直面！自分の思ったことを周囲に分かりやすく説明することが大切。	天秤座 9/24-10/23 間違っている...と感じたことに対しては、冷静にダメ出しを。あなたの考えは周囲にしっかりと伝わりやすくなります。	さそり座 10/24-11/22 メンタルがテイクアウトになってしまいがち。気が滅入りそうなのは仲のいい友人と話すようにしましょう。
射手座 11/23-12/21 懐かしい思い出に浸る瞬間が訪れます。旧友と連絡を取り合うなどして、楽しい時間を過ごすといいでしょう。	山羊座 12/22-1/20 しばらく前から続けている努力が、なかなか認められずに焦ります。たどたどしく続けていくことが大切！	水瓶座 1/21-2/18 周囲からの指摘や提案もあります。あなた自身の思いを貫くべき。きっと信じた結果につながっていきます。	うお座 2/19-3/20 あなたの行いのおかげで、救われる人がいるかも。困っている人には積極的に力を貸してあげましょう。

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・・・
 「スマートフォンやPCですとす通信を閲覧する事は出来ますか？」

今月のプレゼントは・・・
 『セルロースクロス』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 12/5(月)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。

〒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 11月号」
 係

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

セルロースクロス

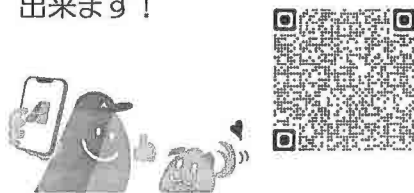
植物由来の天然素材を採用
 乾きやすく、煮沸消毒も可能で
 清潔に保てます。吸水性もバツグン！



※写真はイメージです。
 サイズ：約 160mm×200mm×8mm

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。

QRコードからもご応募出来ます！



コロナ禍になり、やろろ！と思っていた事も急にできなくなってしまう事もあるのだ...と痛感。そこで今年に入り、以前からやりたいと思っていたことをひとつずつトライしています。さらにこれからも、いろいろなことにチャレンジできたいと思っています。(あ)