



涼を取る「夏扇子」の選び方

扇子には舞踏用や飾り用など様々ありますが、一般的にあおいで涼むために使うのは「夏扇子」と呼ばれ、素材には布や紙が使われます。

布製は織り込み模様やレースが特長で、特に絹に描かれた透けた絵柄はととも魅力的です。ただ、布製は強い風ができてにくい性質があります。

実用重視なら、風量の大きい紙製がおすすめです。特に骨の数が多いほど強い風が起きますとされています。

また、閉じた扇子を折り目が見える面から見たときに、先の方が細いほど、「パン」と心地よく閉じるのだそうです。



最近は小型扇風機を使う人が増えましたが、鞆やポケットに入れておいてもかさばらない、「お気に入りの扇子」をひとつ持っておくのも「粋(イキ)」な感じがしませんか？

ヘルス
&
ケア

サンダル疲れに、フットマッサージ!

サンダル履きが増える夏は、どうしても足が疲れがち。また素足でいることも多く、冷えも心配です。

足の指関節や筋肉の凝り・冷えが続くと、血流が滞り新陳代謝が悪くなります。また、皮膚がかさ付く原因になるとも言われています。そんなときは、血流を促進するフットマッサージでケアしてあげましょう。

ただし、足の裏のマッサージには覚醒や排泄を促すとされているので、就寝前や食後避けて行いましょう。椅子に腰かけるとやりやすいですよ。

- マッサージする足を反対の脚の膝の上に乗せます(あぐら座りでもOK)
- 下の脚を伸ばし気味すると反対の足が乗せやすくなります



- 足裏や足の指を、「心地よい」と感じる強さでマッサージ!



- ふくらはぎは手の平で「下から上」にもみあげましょう

