2018 年 11 月 10 日号

みなさん、こんにちは。
SMILEWALK.CLUB サイト管理人のみのわあい。です。
先日２０年ぶりのアレルギー検査で、春秋の花粉だけなく、ハウスダストの数値が大変な結果に。
特に、秋は、夏に育ったダニの糞や死骸などが増え、ハウスダストによるアレルギーがひどくなりやすい季節。

アレルギーのあるなし関係なく、
家族の健康のためにもハウスダストを効果的に取り除くお掃除をしたいですね。
掃除機のかけ方一つで違ってくるんですよ。
またお家の換気は２時間で空気が入れ替わるようになっていますが、
お風呂場の換気扇がホコリだらけだとその機能が果たせないということで、さっそく。

驚きの状態になっていて、大掃除になってしまいました＞＜、、

健康掃除特集をレポート記事にまとめました。
今、やっておけば、年末の大掃除も少しラクになりますね。

[おうちの健康・安全を守る掃除特集]
→ハウスダストにさようなら健康掃除特集
https://smilewalk.club/kenkou-souji/

→冬の火災はコンセントのホコリが原因かも！
https://www.green-b.net/denkikasai/

最新＆人気記事をご紹介します。

[足のお悩み相談] from SMILEWALK.CLUB
→巻き爪を放置すると足から老化がはじまります。足は体の土台です。
「巻き爪は、歩き方と姿勢で予防できます！」
https://smilewalk.club/makidume-taisaku/

[笑って健康] from iwalk
→1 日 100 回笑えば、15 分間のエアロバイクと同等の運動効果！
1 日 15 分笑うと 40kcal の消費！！毎日続けると、1 年で 2 キロの脂肪減る計算に。
声を出して笑うだけで「血圧 DOWN!　体重 DOWN!　血流 UP!」
https://iwalkwith.me/warattekenkou/

[腰痛の原因はその歩き方！] from iwalk
→危ない！その歩き方が腰痛を加速させる！メンズウォーク特集記事

あなたはどっち？
ペンや携帯を床に落としたとき、あなたはどっち？

A 腰を曲げて拾う
B 腰を落として拾う

「A」の方に、腰痛が多い傾向があります。
腰痛予防には普段からの体の使い方が大切です。
床に落としたものを拾う体勢だけでなく、普段の歩き方や立ち姿、座っている姿勢・・・
普段からの体の使い方、悪いクセが、あなたの腰に負担をかけてしまいます。
腰に負担をかけてしまう習慣、チェックしてみませんか？

https://iwalkwith.me/damenswalk/

ていねいな暮らしサイトより
[住まいの健康]
冬の寒さに備えよう！二重窓よりも効果のある断熱ブラインド
→「ハニカムブラインド」商品紹介と取り付け方法
https://www.green-b.net/hanikamu/

→賃貸でも、マンションでも、一人暮らしでも使えます！
https://www.green-b.net/hanikamu-2/

[世界最大の住宅ポータルサイト HOUZZ に掲載！]
当メルマガのていねいな暮らしサイト管理人である荒木康史氏（暮らしアドバイザー）が
これから家づくりをはじめる方へに向けて「どうすればいいの？」を解決します。

→https://www.houzz.jp/ideabooks/113759932/list
→https://www.houzz.jp/ideabooks/115056231/list

（動画）一生に一度の家づくりだからこそ、後悔したくない！
https://www.youtube.com/watch?v=FMxBnSSw090&t=10s

最後までお読みいただきありがとうございました！