

いつまでも若々しく、ハッピーでいたい!

5 春から始める習慣

今すぐ始めたい、5つの簡単習慣

自分を輝かせるために、ぜひ毎日実行したい5つの習慣。簡単ですが、常に心がけることで、きっと幸せを呼び込むことができます。

1 明るい色を身につける

ピンクや水色など、明るい色の服を着るだけで気分が華やき、元気が出るものです。明るい色の服が苦手なら重ね着して少し見せたり、バッグや靴などに取り入れる方法でも、うきうきした気分になります。

2 笑う、笑顔でいる

不機嫌そうな人よりも、いつも笑顔でいる人のほうが幸せにみえ、周りに与える印象もプラスになります。いつも笑顔を忘れないことが大切。折にふれて鏡を見て、口角が上がっているかチェックしましょう。

3 きれいな姿勢を意識する

背筋を伸ばすことを常に意識しましょう。背中が丸くなっていると、実際以上にふけてんで見えてしまうので要注意。肩甲骨を中央に寄せて胸を張ると身も心もシャキツとなり、やる気がわいてくるはず。

4 ストレスは出歩いて発散

ストレスは美容の大敵。ため込まないことが何よりも大切です。落ち込んだり、イラ

イラしているときは、とりあえず外に出て気分転換を。家の中に閉じこもっているとわからない春の息吹を肌で感じましょう。

5 質の良い睡眠をとる

健康に過ごすためには質の良い睡眠をとることが重要です。布団に入ってから横になっただけで横になることは忘れて、楽しんで

若々しく幸せに毎日を過ごすにはどうしたらいいのでしょうか。その秘訣は、毎日のほんの少しの心がけと習慣です。



いことだけを考えましょう。脳がリラックスして、寝つきがよくなります。

いつも笑顔で楽しそうな人の周りには、同じように笑顔の人が集まってきました。家族も周りの人もハッピーにする、簡単な習慣を今すぐ始めましょう。



春にふさわしい明るいファッションでお出かけして、気分転換しませんか。手持ちのバッグも春色のスカートでドレスアップさせれば新鮮に。明るい色、笑顔、きれいな姿勢を心がければ運氣もアップします。

暮らしメモ

若々しく見える春の装い

髪型や口紅の色を変える、ネイルで春を演出するだけでも効果的です。

マンネリメイクを一新

いつものベースメイクにアイシャドウも口紅もいつもの色。こんなマンネリメイクから脱却しましょう。口紅の色を変えるだけでも、顔色や全体の印象が変わります。唇の中心にグロスで艶をプラスするのも春にぴったりです。

髪型を軽やかに

ヘアスタイルは若々しく見せるための重要な要素。中途半端に伸びていると重く見えてしまうので、こまめに美容院でカットしてもらうことが大切。ロングヘアならコンパクトにまとめて軽やかな印象に。

ネイルで春らしく

指先のおしゃれ、ネイルアートは気分転換にもってこいです。プロにやってもらうのもいいし、シールを貼るだけの簡単なネイルアートなら自分でも楽しめます。



将来の安心に備えて考えませんか 住まいのバリアフリー



住み慣れたわが家で、いつまでも安心して暮らしたい。そんな願いを実現するためにバリアフリー対策がとても重要です。

将来のために
早めに準備を

バリアフリーというのは障害(バリア)となるものを、取り除く(フリー)ということ。住まいのバリアフリー対策は、たとえば日常の動作がらくになるように手すりを付けたり、つまずいてケガをしないように段差をなくするなど基本です。今すぐに必要でなくても将来のことを考えて、住まいのバリアフリー対策を計画しておくことは大切です。まずはどんな方法やアイデアがあるか、下調べすることから始めましょう。

段差をなくし、滑りにくい床に

玄関や浴室の出入り口、ドアの下枠や敷居など、家の中にはあちこちに段差があります。高齢になってくるとちょっとした段差でもつまずいて、思わぬケガにつながりかねないのでリフォームなどの機会に段差をなくし、すべりにくい床材にしておくことで安心です。浴室の出入り口の段差を解消する専用のスノコもあります。



住まいの中の温度差にも配慮

温度差のバリアフリーも大切です。冬場、十分に暖房されたリビングと、すっかり冷え込んだ脱衣所や浴室などとの温度差は、高齢者だけでなく若い人にも快適とはいえません。暖かい季節には忘れがちですが、脱衣所や浴室にも床暖房を入れたり、断熱工事などで温度差の少ない住宅にできれば理想的です。



転倒防止に手すりを付ける

歩く、座る、立つなどの日常の動作は、加齢とともに徐々に負担になります。それを軽減してくれるのが手すりです。階段や廊下、トイレなどの手すりはいつも利き手でしっかりつかめるよう、両側に取り付けるのがベスト。また、しっかりと取り付けないとかえって危険なので、壁下地の補強をしておくことでより安心です。



暮らしのレシビ

冷めてもおいしい! コーンフレーク揚げチキン



粗くくだいたコーンフレークを衣にした、変わり揚げチキン。冷めてもサクサクなので、行楽弁当にもぴったりです。コーンフレークはプレーンタイプを使います。手で粗くくだくのがポイント。細かくしすぎないほうがサクサク感を楽しめます。

▼材料(4人分)

コーンフレーク	2～3カップ
鶏胸肉	1枚(250～300g)
薄力粉	適量
溶き卵	1個分
酒	適量
塩	少々
コショウ	少々
揚げ油	適量

▼作り方

- 1 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩、コショウをもみこんで下味をつけ、1～2時間おく。
- 2 コーンフレークはビニール袋に入れ、手で粗くくだく。
- 3 ①の鶏胸肉に薄力粉、溶き卵の順

につけ、②のコーンフレークをまぶし、軽く押さえる。

- 4 170℃の揚げ油でこんがり揚げる。

ポイント

塩とレモンでさっぱりいただくほか、オニオンマヨネーズソースもおすすめです。

オニオンマヨネーズソース

▼材料

マヨネーズ	½カップ
玉ねぎ	¼カップ
パセリ	少々
ウスターソース	少々

▼作り方

玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、すべての材料をボウルに入れてよく合わせる。ウスターソースは2～3滴ずつ加え、味をみながら量を調節する。

暮らしのヒント

ペットのためのバリアフリー

危険な場所はしっかりガード、滑りにくい床材もペットに安心

愛犬や愛猫が安全に、快適に暮らせる住まい。飼い主さんだったら一番に考えてあげたいテーマです。キッチンや物置など入ってほしくない場所は室内フェンスなどでしっかりガード。滑りやすい床はカーペットを敷く。テーブルや床に物を出しっぱなしにしないことも大切。今一度、ペットの目線で家中をチェックしてみましょう。



暮らしのワンポイント

こまめな掃除で、花粉の季節を乗り越えましょう

床の掃除を重点的に。掃除機をかけるときは排気に注意!

室内に入り込んだ花粉の大半は床に落ちていますので、花粉対策には床のふき掃除が効果的です。排気をカットしないタイプの一般的な掃除機は、実は花粉を舞い上げてしまうので、使いたいときは本体部分をベランダなどに出すのがよいでしょう。カーテンやソファなどの布製品には、あらかじめ花粉防止スプレーなどを吹き付けるのも効果的。花粉をシャットアウトして、快適な春をすごしましょう。