

Ikut

イクト

www.ikut.jp

E-mail : ikut.office@gmail.com

横浜市港南区日野4-24-32

TEL 045-353-5622 FAX 045-353-5623

Ikutが目指すもの

イクトが考える「空間」とは
素材に必要以上手を加えず
素材の良さを最大限に生かし
和の伝統の中にモダンやアジアの素材や手法を取り入れ
シンプルかつ味がある空間を表現します
素材がもつ潜在的価値を発見し
新たな価値をプラスすること
それがイクトが目指す世界です



生活に役立つ一口メモ

今回は夏ばて～夏を乗り切る方法を書いてみます

暑いからと言ってついつい多くなってしまいう類の食事・飲み物の取りすぎ・睡眠不足・ビタミン、ミネラル、タンパク質不足・冷房による冷えなどが主な夏ばての原因と言われております。

夏ばてを防止する食事とは・・・？

- 1) 火を使った料理（煮物・みそ汁など）を食べる。
- 2) 食事のバランスを考え食事の回数を少し多めに取りましょう。
- 3) 冷たいジュース・炭酸飲料・ビール等、摂取量に注意しましょう。
アルコールは利尿作用が有るので水分補給にはなりませんよ
- 4) 汗をかくから水分は少なめに・・・ダメですよ!!ちゃんと水分補給しましょう

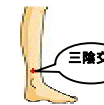
冷房温度はほどほどに、軽い運動（日が沈んだ頃のウォーキング等）で汗をかいたり、ぬるま湯のお風呂に20分くらい入ったり・・・水分補給を忘れずに取りましょね!!

夏ばてに効くツボの紹介です。



夏バテによるだるさ

湧泉：（ゆうせん）押すと元気が湧いてくるというツボです。夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときに効くツボです。ゴルフボール等を踏んでも良いですね。



夏バテによる冷え症

三陰交：（さんいんこう）特に冷房による冷え症に効く重要なツボです。むくみや生理不順など女性が抱える万病に効くツボです。



夏バテによる疲労回復

注夏：（ちゅうか）疲労回復のツボです。押し方は人差し指と親指で、手のひらを挟むように左右5～6回ずつ押さえます。

アジアリフォーム・家具に関する事は・・・詳しくはホームページにお越し下さい。

住宅・マンション・店舗のリフォーム、リノベーションのプロデュース
提携バリ工場、注文家具の製作・販売、お花事業部