

ライフモア通信

2022年

秋号



日々の疲れや寒暖差など
体調を崩しやすくなっていませんか？
健康を維持するカラダづくりとして、
ウォーキングに役立つ情報を届けします。



教えて！「ウォーキング」

筋肉量は、年齢とともに減少していきま
す。特に、下半身の筋肉が低下しやすいので、ウォーキングで衰えを防ぎましょう。

正しいウォーキング方法を意識し、習慣づけましょう。水分補給も忘れずに！

姿勢

正しい姿勢を保つことが何よりも大切

目線はまっすぐ

猫背にならないよう

肩に力が入らないよう



歩き方

全身の筋肉を使うフォームを意識して

丹田(おへその下)に力を入れて

足を後ろに引き肩甲骨を動かす

腕を引くことで骨盤を運動して動く



呼吸法

吸うよりも吐くことを意識して

鼻から吸って口からゆっくり吐く

息を吸う時の腹を膨らませる



お知らせ

東北電カ株式会社より、「電気料金プランご契約条件の見直し」について連絡がありました。

対象お客様には、ダイレクトメールの発送を予定しているとのことです。

燃料価格の高騰により、「燃料費調整単価」を、2022年12月分電気料金(11月検針日)から、上がる予定です。

燃料費調整額は、
(燃料費調整単価×1か月の電気使用量)になります。

※詳しくお知りになりたい方は、
フリーダイヤル
0120-512-618へ
お問い合わせ下さい。

「一番電気を使う家電って？」

No.1は、冷蔵庫!!

【冷蔵庫】お部屋に合わせて上手に収納

「冷蔵室」つめ込み過ぎない。
「冷凍室」すき間は特に不要。
冷蔵室は食品の間にすき間を作って冷気の流れをよくします。中身も見渡しやすく、すばやく取り出せます。冷凍室は、すき間なくつめてOK。立てて保存すれば、一目でわかってサッと取り出せます。

【冷蔵庫】ドアの開け閉めは最小限に冷気が逃げて電気代のムダにつながります。食品の出し入れはまとめて素早く。よく使用するものは、手前に置くとすぐに取り出せます。

