

お客さま

新年、明けましておめでとうございます。昨年は岡山ガスエネルギーをご愛顧いただきありがとうございました。
2022年も皆さまの「心地よい暮らし」を支えて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今号からはメールマガジンを**プチリニューアル!**暮らしを豊かに彩る、お役立ち情報やトレンドネタを発信していきます。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる**「ガラポンくじ」**もあります。ぜひ最後までお楽しみください!

INDEX

▼特集（1月号前編）

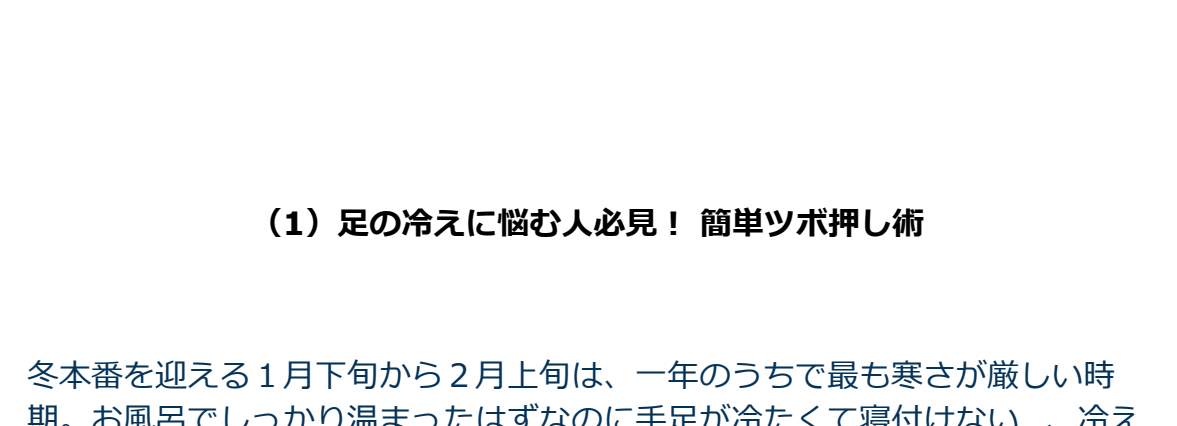
(1) 足の冷えに悩む人必見! 簡単ツボ押し術

▼お知らせ

(2) お湯が出なくなる前に、凍結予防!

▼お楽しみ

(3) 「ガラポンくじ」もれなくOGポイント!



(1) 足の冷えに悩む人必見! 簡単ツボ押し術

冬本番を迎える1月下旬から2月上旬は、一年のうちで最も寒さが厳しい時期。お風呂でしっかり温まったはずなのに手足が冷たくて寝付けない...、冷えて指にしもやけができてしまう...といった人も多いのではないのでしょうか。

そこで、手足の冷えを簡単に解消できる「ツボ押し」を試してみませんか?

前編・後編の2回にわたってお伝えしますので、ぜひ写真を見ながら一緒にやってみてくださいね。

■足の冷え対策には、ツボ「太谿（太溪）」（たいけい）がおすすめ!

前編では、足の冷えを解消するツボ「太谿（たいけい）」をご紹介します。内くるぶしとアキレス腱の間にあるツボで、血行や新陳代謝を促し、冷え改善やアンチエイジングに作用するといわれています



<ツボの探し方>

1. 椅子や床に座って、内くるぶしに足とは反対の手の親指を当てる。
2. 親指をかかかに向かっずらしながら、内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみを探す。脈を打っているところが「太谿」。



<ツボの押し方>

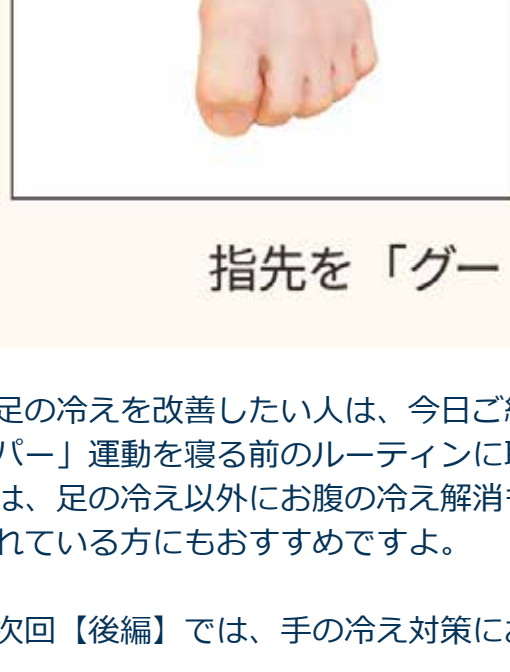
1. 親指の腹を使って垂直に30秒~1分間押しもむ。程よい痛みを感じるくらいの強さが目安。
2. 反対の足も同じように刺激する。



ツボ押し後、就寝前に「太谿」の位置に使い捨てカイロを貼るのもおすすめです。お灸のように持続的にツボが温められ、血行促進の効果が長続きます。朝までポカポカが続いてぐっすり眠れるでしょう。

■ツボ押しにプラス! 冷え解消テクニック

毎日のツボ押しにプラスして、足の指を開いたり閉じたりする「グー・パー」の動きを10回程度行いましょう。これを1セットとしてすきま時間に行えば、指先まで血流が促進されて温まりやすくなりますよ。靴を履いたままでもできるので、外出先で足がかじかんだ時にもおすすめです。



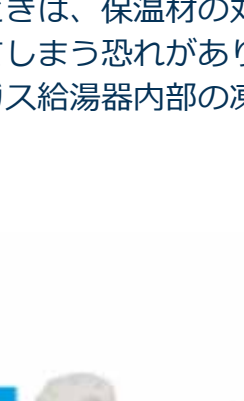
指先を「グー・パー」と動かす

足の冷えを改善したい人は、今日ご紹介したツボ「太谿」の刺激や、「グー・パー」運動を寝る前のルーティンに取り入れてみてください。特に「太谿」は、足の冷え以外にお腹の冷え解消も期待できるので、生理痛や便秘に悩まされている方にもおすすめです。

次回【後編】では、手の冷え対策におすすめのツボをご紹介します。

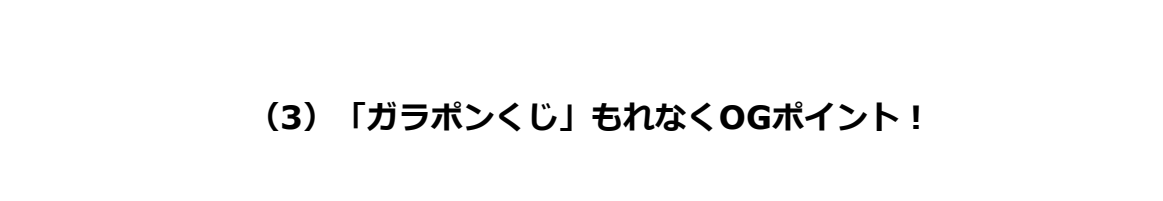
<取材協力>

鍼メディカルうちだ 院長 内田 輝和先生
岡山市北区本町5-20 高島屋東館3F
086-232-6110



(2) お湯が出なくなる前に、凍結予防!

冬場の低温注意報発令時や特に冷え込みの厳しいときは、保温材の対策を行っても、給水・給湯配管やガス給湯器内部が凍結してしまう恐れがあります。その際に処置をすることで、給水・給湯配管およびガス給湯器内部の凍結を予防できます。



<HP一部抜粋>・・・給湯栓を開いて、少量の水[1分間に約400cc（太さ約4mm）]を流したままにしてください。・・・

→ 凍結予防はこちら

(3) 「ガラポンくじ」もれなくOGポイント!

最後までメルマガをお読みいただき、ありがとうございます。

「ガラポンくじ」を、期間内に**“1回”**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

■特典（OGポイント）

- 1等（100pt）：5名さま
- 2等（10pt）：20名さま
- 3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2022年1月5日(水)~1月14日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。

(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業企画グループ
岡山市中区桜橋2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから
岡山ガスHP（お問い合わせ）