

確かな明日を!

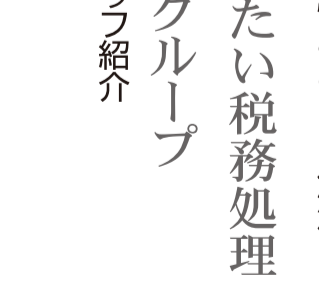
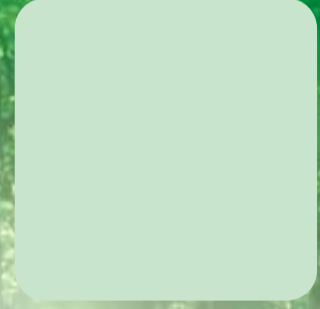
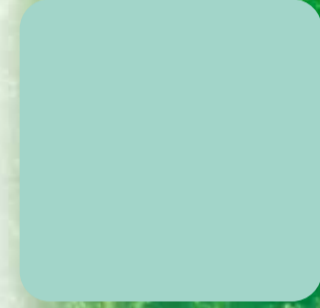


発行：株式会社 相模ダイワ  
相模原市矢部1-14-1  
TEL.042-756-0301 FAX.042-752-8309  
www.d-home.co.jp/

Vol.2  
2007  
6月

# ダイワ

パートナーズ通信



## 特集

- 正しい入浴法で  
バスタイムを効果的に  
上手なお風呂・温泉の入り方
- オーナー様ご紹介  
素敵なオーナー様をご紹介します
- 集まれ!!  
我が家のアイドルたち
- 法律なんでも相談  
オーナー様の悩み、すばり解決
- そこが知りたい税務処理  
相模ダイワグループ  
ハッラツスタッフ紹介

# 相模ダイワグループ スタッフ紹介



**ホンダの車が好き!**

**横島利明**  
(よこしまとしあき)  
営業部 係長  
相模原市出身

よつになり  
ました。今、  
所有する車  
で歴代の台目  
で、ホンダの  
車が大好き。今  
は乗るばかりで、車関連  
の雑誌やDVD  
をよんで見ます。

- ◆ 休日は何をしていますか?  
◆ 車が大好きで、ドライブに出掛けます。北は宮城、南は大阪と様々な場所へ行きましました。
- ◆ 車が好きなんでね。  
◆ 高校生の頃から興味を持ち始めて、雑誌を見るようになり、実際に車をいじる
- ◆ 多岐に渡りますね。  
◆ そのうち、でもお客様に笑顔で「よかったです」と言ってくれたことが励みになっていまして、その顔を拝見するためにも頑張らねばと思っています。
- ◆ 休日は何をしていますか?  
◆ 車が大好きで、ドライブに出掛けます。北は宮城、南は大阪と様々な場所へ行きましました。
- ◆ 最後に読者の皆様へ一言をお願いします。  
◆ オーナー様とは信頼関係で結ばれています。その関係をしっかりと構築するためにも「Face to Face」の精神でオーナー様と接していきたいと思えます。宜しくお願いします。
- ◆ 仕事のポリシーなどは?  
◆ 目標を持って仕事に取り組むことです。小さな目標でも何かに向かって進むことは前向きな姿勢を生み出します。日々進歩というスタンスを忘れず、前を向いて前進します。
- ◆ 趣味は体を動かすこと!  
◆ お仕事の内容は?  
◆ お客様の部屋探しのお手伝いを中心に、ホームページの管理、店舗に届出するお部屋の間取り作りなどをしていきます。
- ◆ お客様と頻繁にお会いするお仕事ですか?  
◆ ええ。例えば、お客様に物件を紹介したり、一緒に物件を訪ねたりしています。
- ◆ 仕事で困ったことはありますか?  
◆ ある貸家を訪問する時に地図が細かくて、迷ってしまったことがありました。その時は、一軒一軒インターフォンを押して確認しながら目的地に向かいました。
- ◆ 趣味は何ですか?  
◆ 体を動かすことが好きです。特にハンズボール、ソフトボール、スノーボードが好んで、ハンドボールは中学校からやっています。家
- ◆ 夢はありますか?  
◆ 宅建を取りたいですね。難しいと聞いているので、とにかく頑張ります!
- ◆ 読者へ一言をお願いします。  
◆ オーナー様の大切な財産をお客様に紹介していますので、責任を持って早く決まるよう努力していきます。宜しくお願いします。



- ◆ 休日は何をしていますか?  
◆ 車が大好きで、ドライブに出掛けます。北は宮城、南は大阪と様々な場所へ行きましました。
- ◆ 車が好きなんでね。  
◆ 高校生の頃から興味を持ち始めて、雑誌を見るようになり、実際に車をいじる
- ◆ 多岐に渡りますね。  
◆ そのうち、でもお客様に笑顔で「よかったです」と言ってくれたことが励みになっていまして、その顔を拝見するためにも頑張らねばと思っています。
- ◆ 休日は何をしていますか?  
◆ 車が大好きで、ドライブに出掛けます。北は宮城、南は大阪と様々な場所へ行きましました。
- ◆ 最後に読者の皆様へ一言をお願いします。  
◆ オーナー様とは信頼関係で結ばれています。その関係をしっかりと構築するためにも「Face to Face」の精神でオーナー様と接していきたいと思えます。宜しくお願いします。
- ◆ 仕事のポリシーなどは?  
◆ 目標を持って仕事に取り組むことです。小さな目標でも何かに向かって進むことは前向きな姿勢を生み出します。日々進歩というスタンスを忘れず、前を向いて前進します。
- ◆ 趣味は体を動かすこと!  
◆ お仕事の内容は?  
◆ お客様の部屋探しのお手伝いを中心に、ホームページの管理、店舗に届出するお部屋の間取り作りなどをしていきます。
- ◆ お客様と頻繁にお会いするお仕事ですか?  
◆ ええ。例えば、お客様に物件を紹介したり、一緒に物件を訪ねたりしています。
- ◆ 仕事で困ったことはありますか?  
◆ ある貸家を訪問する時に地図が細かくて、迷ってしまったことがありました。その時は、一軒一軒インターフォンを押して確認しながら目的地に向かいました。
- ◆ 趣味は何ですか?  
◆ 体を動かすことが好きです。特にハンズボール、ソフトボール、スノーボードが好んで、ハンドボールは中学校からやっています。家
- ◆ 夢はありますか?  
◆ 宅建を取りたいですね。難しいと聞いているので、とにかく頑張ります!
- ◆ 読者へ一言をお願いします。  
◆ オーナー様の大切な財産をお客様に紹介していますので、責任を持って早く決まるよう努力していきます。宜しくお願いします。



- ◆ ある貸家を訪問する時に地図が細かくて、迷ってしまったことがありました。その時は、一軒一軒インターフォンを押して確認しながら目的地に向かいました。
- ◆ 趣味は何ですか?  
◆ 体を動かすことが好きです。特にハンズボール、ソフトボール、スノーボードが好んで、ハンドボールは中学校からやっています。家
- ◆ 夢はありますか?  
◆ 宅建を取りたいですね。難しいと聞いているので、とにかく頑張ります!
- ◆ 読者へ一言をお願いします。  
◆ オーナー様の大切な財産をお客様に紹介していますので、責任を持って早く決まるよう努力していきます。宜しくお願いします。

## いざという時のための そこが知りたい税務処理

相続税が発生!  
手続きや書類はどう揃えたら...

MBC合同会計事務所の税理士中山吉晴です。税務上でお困りの方をサポートしてまいります。今回は、私の事務所に最近亡くなったYさんの奥様が訪問された時の「相続税」に関するお話です。

**中山**「ああ、これはYさんの奥さま、この度はご愁傷様でした」  
**Yさん**「夫の葬儀にはご参列ありがとうございました。費用はありますが、夫の預金から支払うにはどうしたらよいのでしょうか」  
**中山**「被相続人(亡くなった方)の預金は、相続人全員の合意がなければ引き出せませんので、銀行でその用紙をもらって手続きをさせていただきます。それから、お通夜やお葬式の費用は相続税の計算で遺産の金額から控除できますので、請求書や領収書取っておいてください。お寺やお礼の方へのお礼のようなら、いくら払ったかというメモをしておけばいいでしょう」  
**Yさん**「相続税の計算にはどのような資料を用意すればいいのでしょうか」  
**中山**「Yさんの場合、まずは土地・建物ですが、これは固定資産税の課税通知書が必要です。これを手がかりに、私が評価証明書、登記簿謄本、公図、住宅地図などをもって、税務署で出している路線価(または倍率を調べます。必要に応じて、測量図や賃貸契約書をお願いすることもありますが、探しておいてください)Yさん「預金や株、投資品はどうですか」  
**中山**「もちろんです。郵便局は税務署のこととはわかりませんが、そんなことはありませんので念のため、それと生命保険や簡易保険を受け取ったら、その金額の分かる通知書、それとご主人が保険料を支払っていた掛け捨て以外の保険は保険会社に証明書をもらう必要があります。とりあえずこの位あれば大丈夫です。また必要に応じてお願い致します」  
**Yさん**「けっこうたくさんあるんですね」  
**中山**「いかがでしょうか? 必要な書類、手続きは思った以上に多いものです。しかし、ちゃんと手続きを行うためにもしっかりと揃えていただき、きちんと処理を行いますよ」

MBC合同会計事務所  
相模原市相生1-11-7  
電話 0427560501  
FAX 0427560501  
Eメール rhd@jade.dnet.jp



# オーナー様ご紹介

## 交通安全の啓蒙活動で、地域の子ども達を守る

相模原市 二本松在住

二本松にお住まいの小野澤信義さんは、交通安全協会の副会長を務める一方で、盆栽、旅行など趣味も多彩。年々アクティブになるその源をご自宅でお聞きしました。

**趣味は庭いじりと旅行**  
●お庭の作りがとても素晴らしいですね。  
●庭いじりは趣味というよりも、自分の楽しみでやっています。鉢植えなどは私の子供と同じです。今年も芽吹き、花が咲く。その過程を楽しんでいます。一番は大きなものよりも小さな鉢植えで、徐々に大きくなっていく過程がなにより楽しみです。

**交通安全を通して地域の子どもと交流**  
●交通安全協会に参加されているそうですね。  
●ええ。ボランティアで参加させていただいています。昨年は副会長を勤めさせていただきました。交通安全の啓蒙活動が中心です。

心ですが、今は地域の交通安全のために街頭に立っているんです。  
●具体的に言うとうつた街頭活動なんでしょうか。  
●実は毎朝、街頭に立って、近所の小学生たちの通学を見守っているんです。旗を振りながら交通安全のお手伝いですね。もうお互いに顔も覚えて「おはよう」と挨拶しています。下校の時にも外へ出て、たまにじゃんけんなどで遊んだりもしていますよ。

# 伊藤弁護士法律なんでも相談



## オーナー様の悩みを親身に解決 入居者に立退きを求めたい!!

相模原法律事務所の伊藤信吾です。賃貸住宅を経営されているオーナー様のお悩みを解決に向けてアドバイス致します。  
今回のテーマは「契約の更新拒絶の対処法です。さあ、今日も事務所にお悩みを抱えたオーナー様がいらしたようですよ。」

**オーナー** 木造アパートが老朽化していて、倒壊の危険もありますので、次の更新更新をとりやめて、入居者に立ち退きを求めたいと思います。どのようにしたら良いのでしょうか？  
**弁護士** アパートの契約は、通常は期間の定めがあります。このような場合、建物の賃貸借契約の更新拒絶については、期間満了前1年から半年の間、更新しない旨を大家から賃借人に通知をしなければ認められないことになっています。また、ただ通知をすれば良いのではなく、更新を拒絶する正当な理由がなければ、更新拒絶は認められないことになっています。これは法律(借地借家法)で定められています。正当な理由というのはいかなる理由か、その判断には言えず、その判断

にあたっては、①オーナー側が立ち退いて貰う必要性 ②それまでの賃貸借の経緯 ③建物の利用状況 ④建物の現況などが総合的に考慮されます。そして、この正当理由の判断をする場合において、賃貸人から賃借人に対し立退料を支払う旨の申出をしたことも加味されることになっています。  
**立退き料の支払いの場合も**  
**弁護士** 従って、更新拒絶が認められるためには、賃貸人がその家を使わなければならない等の事情があったり、建物の老朽度が倒壊の危険がある程度に達しているか否か、賃借人の転居が容易かどうか等の事情から正当な理由を判断していくこととなります。

そして、これらの諸事情では、正当理由として不十分であると思われる場合には、立退料の支払を必要とあります。本件でも建物が老朽化の内容が、賃借人を立ち退かせて大規模な修繕をしなければならぬような場合、あるいは修繕しても住めないような状況にあるという場合など、それだけで更新拒絶の正当な理由があるとも思えます。  
ただし、実際にはこれらを証拠上立証しなければなりません。老朽化と言ふことでは、一級建築士に診断をして貰うことが必要です。もっとも、裁判が長期化することも考えあわせると、現実には立退料を支払って解決するのみの方法です。  
なお、立退料の額は上記の諸事情に左右されますので、具体的には弁護士にご相談下さい。

相模原法律事務所  
02420-766-0971

●お孫さんがたくさんいらっしゃるみたいですね。  
●そうですね。みんなかわいいですし、元気に育つてほしいです。そのためにも地域で子どもを守っていかないと、体が続く限り、頑張りたいです。  
●交通安全協会に参加されているんですね。  
●ええ。ボランティアで参加させていただいています。昨年は副会長を勤めさせていただきました。交通安全の啓蒙活動が中心です。



# 読書 私の一冊 第2冊

『沖繩一中 鉄血勤皇隊の記録』上下  
20年の歳月をかけ 延べ400人から聞き取った証言  
沖繩一中 鉄血勤皇隊の記録 上・下 兼城 一編著 高文研 / 2,500円(税別)

**沖** 戦終結とは太平洋戦争の末期、一九四五年三月下旬から六月下旬までの三ヶ月にわたる沖繩本島を主戦場に戦われた激戦をさす。それが終わった一ヶ月半後に日本はポツダム宣言を受諾して降伏した。沖繩戦はよく「日米最後の決戦」といわれる。兼城一編著『沖繩一中 鉄血勤皇隊の記録』は、この日米最後の決戦を、日本軍に召集された中学生兵士たちの目を通して描いたものである。  
**沖** 戦終結で日本軍は兵力の不足を補うため、青年団はもとより中学生、女学生までも戦場に動員した。補助看護婦となつた女学生のことには「ひめゆり学徒隊」などよく知られているが、中学生についてはあまり知られていない。  
**当** 時、沖繩本島にあった八つの中等学校

校の三年以上の生徒たちと師範学校男子部の生徒は二等兵として召集され、鉄血勤皇隊として戦場に出た二年生は通信隊員となつた。その死亡率は高く、師範男子部は三八六名中二二六名(約60%)、県立一中も三四〇名中二一〇名、約62%が戦没した。  
**編** 著者の兼城さんも年生で戦場に出たが、幸運にも生還できた。戦後六月三日の慰霊の日が沖繩の終戦の日として定められ、毎年追悼式が営まれてきたが、一九七八昭和53年の三三三回を迎えても、息子や兄弟がいっ、どこで死んだかわからないと嘆く遺族が多かった。  
**そ** のことに衝撃を受けた兼城さんは一冊の記録文学として、以後二〇年をかけて聞き

取りを続け、それをまとめたのが本書である。  
**鉄** た米軍の砲撃により地形も変わるほどに破壊された沖繩では、書類はすべて焼失し、事実を確定するには人々の証言(記憶)をつぎ合わせるほかに手だてはない。そのため証言を聞き取った人の数は四百人にも及んだ。沖繩戦については数多くの戦記が書かれ、体験記も多い。が、いずれも個人の視点から書かれたものだ。その点、本書は戦場の様子や数千人の目で語られており、沖繩戦の推移を多角的・総合的に叙述した記録として際だっている。  
**日** 滅した六月下旬、敵中突破をはかった二年生の通信隊員四名は途中で米兵に見つかり銃を突きつけられる。一人がとつさに聞かされたという「ワットタイムズ・スイツ・ナウ?」米兵は腕時計を見て答えたそうだ。「セブン・クラック」。  
**こ** エンソウも含んで、沖繩本島南端の地獄の戦場で生と死の境界線上をさまよつた人々の姿を通して、本書は沖繩戦の真実を描き出す。第一級の記録文学として、多くの人に読んでもほしいと思う。

## ぬくもりあふれる我が家へようこそ

■管理物件のご紹介■

八王子みなみ野に2棟完成!!  
ワンルーム&ファミリーなみ野

発着する町・八王子みなみ野駅から徒歩5分の距離に、ワンルームアパート2棟が完成しました。充実した設備が特徴で、ペアガラス、電子ロックキー、コンロとガスはIHヒーターに切り替えることが出来る機能を備えた便利なお部屋となっております。  
2月1日に引渡しとなりましたが、瞬く間に満室となり、3月に入居者からも問い合わせ電話が絶えない大人気の物件です。

ワンルーム  
ファミリーなみ野

八千代銀行

## もっと身近に! もっと便利に!

### 広がる八千代のネットワーク (東京・神奈川・埼玉に) 76店舗8出張所

建替え、資産運用のご相談はお近くの八千代銀行へ (平成18年12月現在)

まずはクリック! 八千代銀行 検索

八千代銀行 http://www.yachiyobank.co.jp/

横浜弁護士会所属

- 弁護士 伊藤 平信 ●弁護士 齋藤佐知子
- 弁護士 伊藤 信吾 ●弁護士 鈴木 芳美

# 相模原法律事務所

☎ (042) 756-0971 INS  
相模原市富士見6-6-1 大賀ビル2階 ©駐車場有

http://www.sagami-law.jp/

民事・刑事・相続遺言・不動産関係・借地借家・離婚・破産・債務・損害賠償・交通事故

至八王子 16号線 至横浜  
相模原警察署  
NTT 郵便局  
市役所 裁判所

お知らせ

現状回復について 建物設備修 改修の目安

ご退去の際に問題となる「現状回復」。弊社では、皆様の協力をいただきながら、様々な問題に対して柔軟に対処してまいります。しかし、具体的な改修費や取替え時期となる目安は、具体的なケースによって異なります。今回は、具体的なケースを上げて修繕・改修の目安をご提示します。

近年、現状回復につきましてもさまざまな問題が取り上げられております。が、左記の表は、建物設備の一般的な修繕期間を記したものです。なお、故意、過失による損傷はご入居者様の負担とさせていただきます。現況回復（敷金返還請求）については、入居という運びになっており、借りに関する側が責任を負うこととなっております。また、折半による和解などの結果があります。

現在の契約書には敷金の清算に関する事項と記載してある内容にこのご契約のうえ、ご契約していただき、入居という運びになっており、借りに関する側が責任を負うこととなっております。また、折半による和解などの結果があります。

Table with columns for different rooms: 【ガス設備】 (Gas), 【EV設備】 (EV), 【電気設備】 (Electrical), 【テレビ受信設備】 (TV), 【汚水設備1】 (Sewerage 1), 【汚水設備2】 (Sewerage 2), 【浴室】 (Bathroom), 【トイレ】 (Toilet), 【洗面所】 (Washroom), 【キッチン】 (Kitchen), 【給水設備】 (Water supply), 【バルコニー】 (Balcony), 【共用天井】 (Common ceiling), 【土・造園】 (Landscaping), 【洋室】 (Living room), 【☆共通☆ (壁・天井)】 (Common wall/ceiling), 【☆共通☆ (床)】 (Common floor), 【和室】 (Mats room), 【屋根】 (Roof), 【床】 (Floor), 【鉄部】 (Iron parts), 【その他】 (Others).

相模原市営住宅を管理中! 18年4月から3年間、指定管理業者として市営住宅34カ所、約2,500戸を管理しています。

トイレの水漏れ トイレの水に関する連絡はタンク内から水がチロチロ流れているというお問い合わせが多く、主な原因として ①タンク内に備品が混入してあり、その備品がタンク内のストッパーを妨げてしまっている。 ※備品とは? ビー玉のような小さな飾り物、タンク内に直に接する芳香剤など ②タンク内のストッパー部品の劣化などですが、電話連絡の際には①ではないかどうかを確認していただきます。 ③以外と判断した場合、修繕に訪問しますが、メンテナンス担当が何うまで時間を要してしまいう場合は、応急処置として、マイナスイオンを使用し、

盗難 車上荒らし 駐車している車にイタズラをされた「窓ガラスを割られて泥塵に入られた」などの連絡は年々増えています。盗難に関しては、ダイワパートナーズ倶楽部で対応いたします。車上荒らしや車のイタズラに関しては基本的には各入居者様での対応となります。但し、契約している方へは注意文書を配布しています。今後は防犯上、人感センサー等の設置を促していきたく思います。

ダイワ掲示板 管理物件より ご相談がありました!!

Wits 管理状況診断受付中! www.wits-com.net/ 分譲マンション管理業務のご相談、自主管理マンションのお手伝い、マンション管理士によるアドバイス、水周りなどの365日24時間緊急対応/出勤、給排水設備、汚水設備などに関するご相談、お部屋のリフォームに関するご相談、管理員、清掃員の派遣に関するご相談、賃貸マンション・アパートの清掃設備管理のご相談、建物改修工事に関するご相談、管理費滞納・督促に関するご相談、屋上緑化、壁面緑化などの環境改善に関するご相談、植木の手入れに関するご相談、防犯設備に関するご相談、建物全体のお掃除に関するご相談

集まれ!! 我が家のアイドルたち

お孫さん紹介 北島 あおいちゃん 2歳 相模原市 お友達と一緒に家の前の公園で、砂遊びやブランコで遊ぶのが大好き。大人のやることに興味津々で、料理などのお手伝いもこまやかです。 犬の写真をメールで募集しております。お名前(ニックネーム)を添えて、st@home.co.jp

毎日少しずつ続けよう! 肩こりエクササイズ 健康 きょうからの健康 肩こりの原因の多くは、猫背や同じ姿勢での長時間の作業などにより、肩の筋肉に必要以上の負荷がかかることで、周辺の血行が悪くなり疲労物質が溜まりやすい状態になるからです。 肩こりのマッサージという、首筋から肩・背中上部にかけての筋肉である僧帽筋をほぐすことを意識が向かいますが、僧帽筋の

山一商店 安心と誠実の リサイクリング 不要品回収センター 山一商店では不要品の回収・リサイクルをおこなっております。回収品は国外で再生・リサイクルしております。 http://yamaichiservice.com/ 24時間受付 定休日なし

# 初夏のオススメ温泉

## ■潮風香る華麗なひととき

### 「伊勢エビが食べたい!」下田温泉山田屋

全室より下田港を見下ろす眺望絶景な高台にあり、新鮮な磯料理と海を見下ろす庭園露天風呂が自慢のさわやかな自然に囲まれた純和風旅館。

- ① 伊勢エビ料理と真鯛のしゃぶしゃぶ付
  - ② 地さかなの舟盛をご用意
  - ③ 喫茶券付
- ▶ 6/1~29 平日2名様1室利用 ¥22,600 (一部除外日もあります)

この時期伊豆半島ではアジサイや菖蒲が咲き誇ります。

## ■伊豆7島を臨む高台に建つ絶景のホテル ホテルカターラ福島屋

- ① 夕食はその場で自分だけのメニューが作れます! 伊勢エビ・あわび刺身・サーロイン・寿司10点盛・地魚刺身7点盛等5つのメニューからお好きな1品を選べます。
- ② おまけに選択 生ハム巻・かんぱちカマ塩焼・地アジ塩焼等お好きな2品選択。
- ③ パンナコッタ、フルーツ2点付
- ④ 浴衣2枚付

▶ 6/1~29 平日2名様1室利用 ¥19,600 (一部除外日もあります)  
▶ 6/6・13・20・27 利用は2名様1室利用 ¥17,400

とにかく行って見て下さい!

## ■温泉と味覚、70種類の和洋中バイキング 長岡温泉ホテルサンバレー伊豆長岡

総ひのき満点の湯「夢殿」一の湯、二の湯をはじめ行雲の湯、16種類それぞれに趣きの異なる数々のお風呂はまさに温泉三昧。温泉と味覚重視の貴方はココ!

▶ 6/1~29 平日2名様1室利用 ¥14,800 (一部除外日もあります)  
▶ 6/25~29 利用は2名様1室利用 ¥11,500

お問い合わせは 北相トラベル(株)  
TEL 042-755-9590 <http://www.hokusotravel.com>  
お気軽にお問い合わせ下さい。

# お風呂の知識

## 夏目漱石も間違った入浴のタブー

かつて夏目漱石は胃潰瘍を煩い、修善寺温泉に転地療養に出かけました。早く健康を取り戻そうと1日に3、4回、しかも長時間の入浴を繰り返したところ潰瘍が悪化し、飲酒も手伝わって大吐血を起こしました。

良いとされる入浴も、使い方を誤るとかえって逆効果。病中病後に何回も長湯を繰り返すと、体に負担をかけ衰弱を早めてしまう場合もあります。入浴は軽いエクササイズだと思って、温泉ならしっかりと水分補給をとって1日1回程度。無理をしないことが大切です。

# 正しい入浴法でバスタイムをもっと効果的に

## ～上手なお風呂・温泉の入り方～

日本人はお風呂が大好き! 立ち込める白い湯気のなか、ゆったりと湯船につかる時間はまさに至福のとき。心も体もホッとします。

しかし「熱めのお湯に肩までつかって100まで…」、なんて入浴はもう昔の話。効果的な入浴法を覚えて心身ともにリフレッシュしましょう!



### ① かけ湯で体を慣らす..... 高血圧の人は頭にもかけ湯を!

かけ湯は温泉ではもちろん、家庭内でもエチケットして大切。それに熱いお湯いきなり入ると脳の血管が開いて危険なうえ、心臓にもよくない。心臓から遠い手足からお湯をかけていき、体を熱さに慣らします。特に血圧の高い人は頭にもお湯をかぶっておきましょう。脳の血管が拡張され、血圧の急上昇を抑えることができ、なお安心です。

### ④ 体を洗うタイミング 洗う順番にもポイントが!

体を洗うタイミングは、一度湯船に入って汗が出てから洗ったほうが効果的。汗と一緒に垢や汚れも浮き出てくるからです。次に洗う順番がポイント。手足など心臓から遠い場所から体の中心に向かって洗うと、凝りやむくみが取れやすい。つまり体を洗いながら、心臓に向かう血流にそってマッサージも兼ねることができるのです。

### ② 温度と入浴時間の関係..... 温度と入浴時間で効果が異なる!?

お風呂はお湯の温度、入浴時間でその効果は違ってきます。ご家庭の場合は仕事や勉強を始める前に、熱めの湯(42度)にサッと3分ほど入ると頭が冴えます。一方ゆったりしたいときは、ぬるい湯(38度)に15分ほどつかれば、心身ともにリラックス。肩までつかる場合は40度のお湯で10分以下、42度なら3分以下が目安です。

### ⑤ ぽかぽかになったカラダ 湯冷めしないためには?

入浴後は体をよく拭きます。水分が残っていると蒸発とともに体温も奪われてしまい、湯冷めの原因になります。また入浴後に手足が温まった状態が続くと、神経が「熱い」と感じてしまい、体の外にどんどん熱を放出してしまいます。バスルームから出る前に、手足に水を5~10秒かけるだけで、湯冷め防止効果は抜群。僅かなテクニックで入浴がさらに効果的に。

### ③ 入浴中のストレッチは効果的..... からだをゆっくり動かしてみよう

お湯につかると体に浮力作用が働き、体重は約9分の1にまでなります。これで全身の筋肉の緊張が一気にほぐれ、また水圧がかかることで血行もよくなります。ぜひ凝りやすい場所を動かしてみよう。肩を上下させたり首を回したり、腰痛の人は腰をひねるストレッチが効果的。ポイントはゆっくり静かに動かすこと。

