

～ワルマの血液!! エンジンオイル～

今注目の食パ専門店

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。  
お正月にお食事はたくさん食べたと思いますので、今回は食パ専門店をご紹介します。

**米子市**  
もう言葉が出ません (New)  
高級美食の専門店 GaLa

**鳥取市**  
一本堂  
もう言葉が出ません  
乃が美

鳥取市に2店舗ある「もう言葉が出ません」が、2020年11月8日に米子市西三柳にもオープンしました。他のお店もとても美味しそうなので、私も休日に買いに行きたいと思います。  
※営業時間や販売方法はお店によって異なりますので、ご注意ください。



毎日、寒い日が続くような夜は、足が冷えてなかなか寝付けません!! という人も多いと思います。

そもそも「冷え」って何?  
冷える理由は、大きく分けると3つあります。

- 体内で熱が作れない 「筋肉量の少なさ」
- 作られた熱が全身へ届かない 「血流の悪さ」
- 体内の熱が逃げやすい 「水分の排出の悪さ」



冷えによって起こる症状は、人それぞれですが特に冬は足先、指先が冷えるなど、体のほとんどの部分で冷えるを感じる場合が多いようです。  
そこで今回は寝る前に行う足指マッサージをご紹介します!

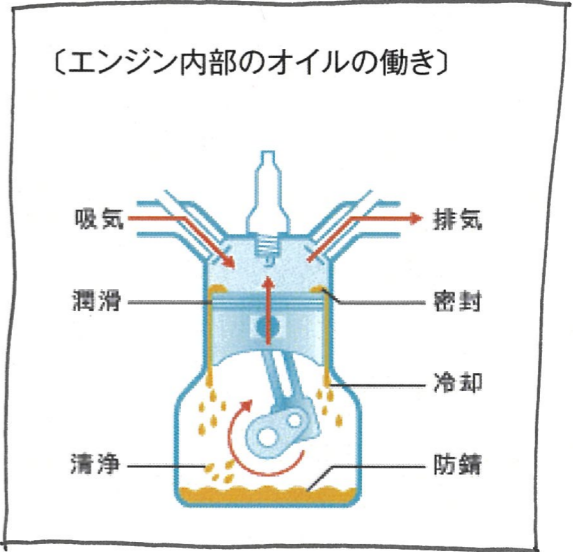
- ① 足の指と薬指の間に手の親指を差し込む。
- ② 指の腹を痛気持ちいい程度の強さで押しながら手の指の側面を沿って3秒程度マッサージ。
- ③ 小指側からスタートし、親指と人指し指の間までおこなう。

マッサージにプラスして、寝る前に温かいほうじ茶・生姜湯・ホットミルクを飲んで、締めつけがきつくない靴下やレッグウォーマーを履いたりするのもいいですね。  
少しでも寝つきがよくなるように、私もさっさとチャレンジしてみますよ!



定期的に行っているオイル交換がとても重要であることを皆様ご存知でしたか?  
エンジンオイルはワルマの血液といわれ、エンジン内部で5つの働きをしています。

- ① 潤滑  
高速で回転、往復運動をするエンジンの金属同士の摩擦を抑えます。
- ② 密封  
エンジン内部の隙間を密閉することでガス抜けを防ぎ、パワーロスを防ぎます。
- ③ 冷却  
火然焼による内部の熱や摩擦熱を冷却し、オーバーヒートを防ぎます。
- ④ 清浄  
内部の汚れを取り込み、エンジンを綺麗に保ちます。
- ⑤ 防錆  
エンジン内の水分や酸が原因で発生する錆を防ぎ、腐食を防ぎます。



このようにワルマの心臓と呼ばれるエンジンを保護し、本来の性能を発揮させる大切な役割を果たしています。

そんなエンジンオイルは、走行距離や使用年月とともに、汚れや劣化が進みます。また、火然料と一緒に燃やされて次第に減ってしまいます。ですので、たとえあまり距離を走ってなくても、定期的に変えましょう。  
(交換のタイミングは走行距離5,000キロ毎もしくは半年毎がお勧めです。)



エンジンオイルの劣化の進み具合  
6ヶ月以上は真黒...

定期的な点検・交換を怠ると...

- 性能の低下
- エンジンの寿命が短くなる
- エンジン内部を傷めてしまう... などの問題が!

定期的なオイル交換で、ワルマの健康を守りましょう。  
記事担当 43/店 18/店 1/倉庫店  
編集担当 本社