

住まいのかわら版

Vol.46

<発行>
(有)井上興産

徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel: 088-666-3155/Fax: 088-666-3156

お問い合わせは、こちら  0120-64-3155

快適な睡眠で健康な毎日を過ごしましょう！

日々の生活でできることはもちろん、寝室の環境や寝具の特性など、快眠への工夫をご紹介します！

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

日常のちょっととした気づかいが快眠へ導く

最近、「睡眠負債」という言葉があるのをご存知ですか？毎日、少しの睡眠不足が蓄積されることで、体力の低下や脳や心のコンディションも低下するなど、さまざまなリスクがあるそうです。しかも、これらは、休日の「寝滞め」では解消されないので、日々の睡眠を良質なものにしましょう。

大切なのは、体内時計を整えること。同じ時間に起きて、朝食を食べることもおすすめですが、更に、起床後、すぐに朝日を浴びることを食べてみましょう。朝日を浴びると、「セロトニン」という人を活動的にさせるホルモンが出て、体内時計が

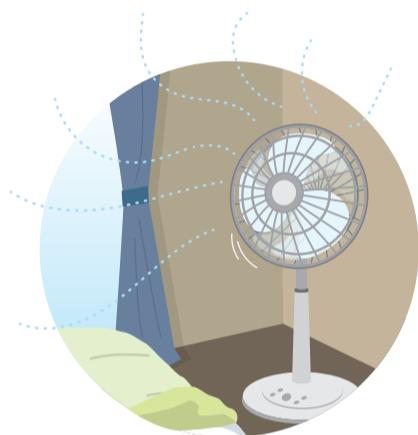


朝の体内リセットは曇りや雨の日でも外を見るだけで効果アリ♪

リセットされやすくなります。時間も5分程度で充分。ぜひ、やってみてください。



夜も同じ時間に眠ることが最適。寝る前のお酒はNG。眠っているつもりでも、体は就寝状態でないことが多い、眠りが浅くなってしまうことがあります。お酒を楽しむなら、就寝3時間前までがおすすめです。仕事で遅くなり、小腹が空いて眠れないとい



扇風機は部屋全体の空気をかき回す
感覚で上に向かせましょう

う場合は、そうめんやうどんなど、消化に良いものを通常の半分程度で済ませれば体に負担もかかりませんよ。眠るときに、エアコンを使うこともありますね。暑い日は、ぜひ活用したいところ。眠りに入るとき、気持ちの良い温度にすることが大切なので、最適な設定温度は26～28度がおすすめです。扇風機は、体にあて続けるとだるさが残り、快適な目覚めの妨げになるため、気をつけましょう。

良い寝具を選び、特徴を知つて快眠を！

寝具も快眠のための重要なアイテム。敷きパッドは、ガーゼや麻素材など、通気性が良いものがおすすめです。逆に、中綿がポリエステルのものは、熱がこもりやすいのでNG。広く出回っている冷感マットは、冷たさを維持させるものではなく、触れた瞬間の冷たさを実感するものです。周囲の温度が30度以下の場合に効果を発揮するので、もし「思ったより冷たくない」と感じたら、部屋の温度が高すぎる可能性が。エアコンや扇風機を使いながら、効果を実感したいですね。また、プラスの効果として、吸汗や速乾性、吸放湿性に優れたものであれば、ムレによる不快さも軽減されるので細かくチェックを。ジエルマットは、体温



自分に合った寝具を吟味してみるのも良いですね

で温まる可能性があるのでよく検討しましょう。



頭の体操！間違いさがしへ
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏を見て
ニヤ～



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

使いきれなかった花火、どうする？

楽しい夜を演出してくれる花火。でも使いきれずに残ってしまった、ということはありませんか？ 実は、花火の使用期限は10年くらいだそうです。しかし、火薬が湿気を含んでしまうと、着火しづらくなってしまうので、保存法が大切です。そこで、新聞紙が活躍！ 花火を新聞紙で包み、袋に入れて湿気の少ない場所に保管するだけが良いのです。そこに乾燥剤などを入れることもおすすめ。花火を保存するときは、破れや火薬もれがないか十分に確認しましょう。もし、捨てる場合は、バケツに水をためて、花火をひと晩からまる1日、十分にぬらしてから、燃えるごみとして出しましょう。

自治体によっては、未使用の花火を回収してくれない場合や、別の捨て方があるなど、さまざまなので、電話やホームページで確認してくださいね。



アリにかまれたときの対処法

日常生活でもよく見かけるアリ。油断するとかまれたりすることがあります。人をかむことで知られているのは、イエヒメアリ。とても小さく、家に住みつき、甘いものなどにたかるのはこのアリです。ほかに、体が茶褐色のアミメアリ、ヒメアリもご注意を。アリは蟻酸という毒を持っていて、これが体につくと、ピリピリしたような痛みを発します。もしアリにかまれて、ピリピリとした痛みを感じたら、流水でよく流しましょう。こすったりすると悪化してしまう可能性があるので厳禁です。十分に流したら、患部を保冷剤などで冷やしてみましょう。薬はかゆみが強い場合は、抗ヒスタミン薬配合の塗り薬、炎症がある場合は、ステロイド外用薬配合の塗り薬がおすすめです。痛みや炎症がひどい場合は病院を受診しましょう。アリを遠ざけるには、市販の殺虫剤も良いですが、アリの嫌いなお酢や柑橘系、シナモンの香りを取り入れるのもおすすめです。

手づくりのかき氷シロップをつくろう！

今や、夏だけでなく通年で人気が高まっているかき氷。おうちでシロップをつくってみてはいかが？ 材料は、お好みの果物(缶詰でもOK)とお好みの砂糖、あれば色止めにレモン汁を加えても良いです。量はお好みで調整してください。好きな果物と砂糖をミキサーなどにかけます。水分が少ないと感じたら、少量の水を足し、なめらかになったら出来上がり。牛乳を加えればミルキーな味わいに♪ シンプルなみぞれかき氷なら、水と砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら粉ゼラチンを少量入れてとろみをつければ完成。和風の抹茶シロップは、抹茶に少量ずつ水を加えてとろとろにしたら、砂糖を加えて混ぜます。溶けにくかったら、電子レンジで30秒ほどチンしても良いです。抹茶シロップに白玉や小豆を加えたら贅沢なかき氷に。ぜひお試しあれ♪



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE
スタイルシェード

1 day Reform

あなたのスタイルで
夏の日差しをカットして
今までになく心地よいお部屋に。

LIXIL

日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。

日射熱
83%
カット^{※1}冷房費
年間31%
節約^{※2}紫外線も
最大99%
カット^{※3}"下げる
だけ"1分動画
商品説明へのカンタン日差し対策！
サッと下げるだけで、
しっかり日差しをカット
使わないときはすっきり収納※1、3 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計算および算出した値であり、保証値ではありません
※2 社内シミュレーション値です。詳細なシミュレーション条件はカタログをご覧ください。

窓の外側で日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。夏をより涼しく、心地よく過ごすために、ぜひ、LIXILの"外付日よけ"をご活用ください。

暑さ対策

熱中症対策

節電対策

窓の外側で熱を遮つて、室内の温度上昇を抑えます。

室内の熱中症のリスクから、大切な家族を守ります。

室内温度の上昇を抑えるので、冷房費を軽減します。

Basic style

フック固定タイプ

Balcony style

手すり固定タイプ

Deck style

デッキ固定タイプ

写真・記事：株式会社LIXIL

平成12年5月31日以前に着工された木造住宅を対象に、耐震診断や耐震改修への支援を県内の全市町村で実施しています。



耐震改修工事のご案内

当社でも只今2件、施工中。

すだちくんののぼり旗立っている工事現場は自治体の助成制度を利用して耐震工事している可能性大です。

今まで躊躇なさって来たようでしたら、大幅に補助額UPの本年度は絶好のチャンス。

ご相談は、お住まいの各自治体が当社に。



増改築・屋根・リフォーム・太陽光発電システム 徳島県知事許可(般-22)第70106号

〒771-0134徳島市川内町平石住吉3-29 Tel:088-666-3155/Fax:088-666-3156

URL <http://www.inouekousan.jp/>
E-Mail inouekousan@theia.ocn.ne.jp

(有)井上興産

お問い合わせは、こちら→ 0120-FreeDial 0120-64-3155

