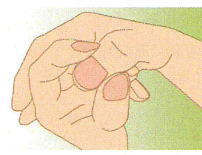


イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

爪マッサージでリフレッシュ！

ハンドマッサージは聞いたことがありますが、爪のマッサージってご存知ですか？ 爪の生え際には、「せいつ」というツボがあり、そこを刺激することで、自律神経の副交感神経を刺激して心身ともにリラックスでき、さまざまな効果も期待できます。マッサージは、1つの指につき、10秒程度で十分だそうなので、ちょっとした時間に気軽にできるところが良いですね。諸説ありますが、手について、親指は、呼吸器系の不調やドライマウスなど、人差し指は胃腸のケアに、中指は、耳の不調、小指は冷え性や頭痛など。薬指は、心と体が活動的になる交感神経が優位になるので、リラックスを求めるならやらない方が良いそうです。また、足指も同様の効果が期待できるようなので、お家でゆったりやってみるのも良いですね。

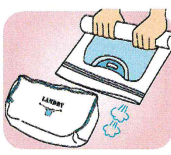


真空パックの食品の保存にご注意を

カレーやパスタソース、スープなど、真空パックの食品は、保存がきくので重宝しますね。しかし、同じカレーやパスタソース、スープなどでも、真空パック食品には2種類あり、それぞれ、保存方法が違いますので、注意が必要です。「レトルトパウチ食品」は、高温加熱した食品を殺菌し、密閉しているため、常温保存でもOK。防災にも役立ちますね。しかし、「チルド食品」は、調理した食品を0度前後の低温で輸送して販売しているもの。スーパーなどの売り場で、冷えた状態で売って購入しても、いざ家に帰ってみると、見た目が似ているので「レトルトパウチ食品」と勘違いして常温保存してしまうことがあるそうです。すると、大変！ボツリヌス菌が増殖し、食中毒などの恐れがあります。チルド食品には、必ず、「要冷蔵」などと書いてあるので、購入した際には、必ず表示を再確認して、正しく保存し、美味しく食べましょうね。

圧縮袋や分厚いメッシュの洗濯袋で整理整頓！

100円ショップは圧縮袋や厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットが充実！デザインやサイズが豊富です。圧縮袋は、掃除機を使わずくると巻いて空気を抜き、空気が逆流しないタイプもあるので、セーターや防寒着などを手軽にまとめられます。ちなみに洋服や布製品を入れるなら、入れる前に十分に乾かしましょう。厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットは、外から中が見えにくいので、ジムや温泉で着たものやタオルを入れて持ち帰るのにおすすめ。通気性も良いので、マフラーなどのファッション小物や、ぬいぐるみの収納にも重宝します。また、どちらも旅行におすすめ！圧縮袋はかさばるニットなどが省スペースに収納でき、メッシュの洗濯袋は旅行先で着る服などを入れ、帰りは着用品の衣類を入れて、そのまま洗濯機に入れられて便利です。

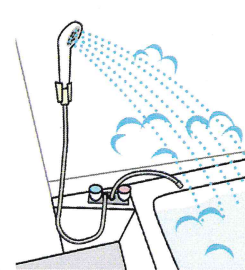


血圧の変動や脱水、胃腸炎に注意を！

●ヒートショック
室内や屋内外の急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、体に負担をかけます。たとえば、暖かい部屋より気温が低いことの多い脱衣所や浴室。寒い思いをして湯船に浸かると、体内に急激な温度変化が生じ、血圧の変動につながります。そこで、脱衣所は、小さな暖房を導入するなどし、浴室は、入る少し前に浴槽のふたを開けるなどして空間を暖め、部屋との温度差をなくすることが大切。また、ゴミだしなどちょっとした外出でも急激な温度変化を感じ

●脱水症状

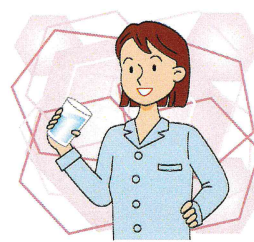
汗をあまりかかない時期だけに、気づきにくい脱水。でも、季節問わず起くるので、のどが渇きを感じなくとも、1時間に1度、コップ1杯程度の水を飲んだり、塩気のあるおやつで塩分を摂るなどして、意識しましょう。ほかに、歓送迎会やお花見で酒量が増えるときも要注意！お酒は利尿作用があるので、水分補給



湯船に向かってシャワーをかけることで浴室を温めることもできますよ

●胃腸炎

ノロウイルスなどの胃腸炎のピークは冬と言われますが、季節の変わり目は体調管理も大変なので、油断は禁物。食品を十分に加熱し、調理器具を丁寧に洗う、まな板を魚や肉用と野菜用に分けて使うなどして、対策を。手洗いは丁寧に。指の間や指先、手首まで意識して行いましょう。



人は、睡眠中にコップ1杯の汗をかきといわれているので寝る前の水分補給もぜひ！

寒さや寒暖差に起因するさまざまなリスクに備えましょう

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寒さや寒暖差対策」です。まだまだ寒い日が続いたり、1日のなかで寒暖差が激しい日もありますね。そんななかで、気を付けた方が良いことがいろいろあります。

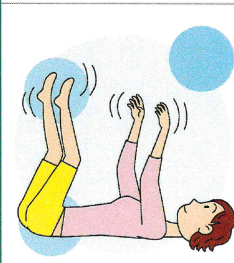


るので、しっかり防寒しましょう。

給にはなりません。お酒の合間や飲んだ後の水分補給をお忘れなく。

やけどや血流の悪さにも気をつけましょう

●低温やけど
ほかほかでなかなか抜け出せない「こたつ」。でも、ヒーターの近くに足などが長時間あると、低温やけどのリスクが。また、貼るカイロや湯たんぽなども要注意です。低温やけどは、皮膚の奥深くでゆっくり進行し、強い痛みを感じたときは、すでに症状が進んでいるケースもあるそう。そこで、こたつはタイマーを使うなど、長く入りすぎないように意識することが大切。湯たんぽなどは、就寝前まで布団に入れ、寝るときに取り出すことをおすすめします。貼るカイロは、厚めの服の上に貼ることで、肌への負担を軽減できます。注意書きを読んで使いましょうね。



横になり、手足を上げ、ぶらぶらさせる「毛管運動」も血流改善に良い！

住まいのかわら版

Vol.64

発行 尚井上興産

徳島市川内町平石住吉3-29

TEL:088-666-3155

0120-64-3155

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。

SYSTEM BATHROOM
SPACE
[スパージュ]

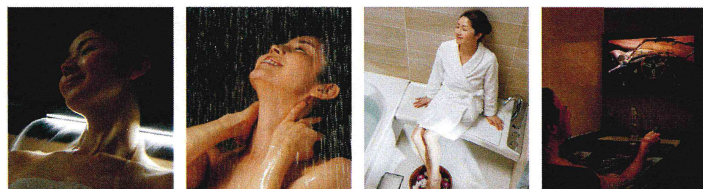
LIXIL

お風呂を愛する国の、バスルーム。
今までにない、極上のくつろぎがご自宅のバスルームで味わえます。

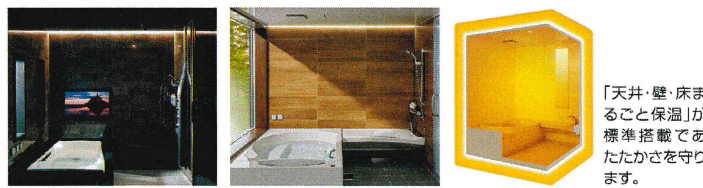


「湯を、愉しむ。時を、味わう。」をコンセプトに、くつろぎの空間と体験を提案する新発想のシステムバスルーム。

人生を豊かに潤すシステムバスルーム「LIXIL スパージュ」で検索▶



優しく肌をなでる「雨湯」や全身をつつみこむ「オーバーヘッドシャワー」等、くつろぎを生み出すアイテムを多数搭載。身も心も解きほぐす、至極の時間を自宅のバスルームで満喫していただけます。



「天井・壁・床まるごと保温」が標準搭載であたたかさを守ります。

《汚れのきほん》
水まわりの汚れ

水アカ・湯アカ

場所：水栓の水口まわり、浴室、便器の内側
原因：水アカは水道水の成分から。湯アカは皮脂・石けん成分などの結びつきでできます。
対処：浴室用中性洗剤を柔らかいスポンジにつけてこすり、水で洗い流します。

○ガソリンの場合は、クリームワックスを使用し、強くこすらず、汚れ部分を優しく拭き取ります。

×キレイな水栓は、クリームワックスなどには、クリームワックスを使用しないでください。

白っぽいざらざら

場所：手洗台、浴槽のフタ
原因：石けんの成分が水道水中の金属成分と反応してできます。
対処：中性洗剤を使って落とす。ガンコな場合はクリームワックスをつければOKです。

×キレイな水栓は、クリームワックスなどには、クリームワックスを使用しないでください。

緑青

場所：浴槽、トイレ手洗台水口
原因：配管からの銅イオンと、水栓や石けんの成分が反応して銅イオンになります。
対処：浴室用中性洗剤をかけた後、3分おき、柔らかいスポンジでこすり、水で洗い流します。

もらいナビ

場所：浴槽、洗面台、キッチンシンク
原因：排水口から出る排水の逆流や、排水口に詰まる排水の逆流などから発生します。
対処：クリームワックスを柔らかい布につけ、やさしくこすり落とします。

×キレイな水栓は、クリームワックスなどには、クリームワックスを使用しないでください。

ヌメリ

場所：排水口、排水トラップ、ゴミ収納バケット
原因：水アカがある所に雑菌がたまり、ヌメリが増える。ヌメリは臭いが発生します。
対処：中性洗剤をかけた後、3分おき、柔らかいスポンジでこすり、水で洗い流します。

黒・紫・ピンクのカビ

場所：浴室・トイレの壁・床、便器の内側、キッチンのワークトップシンク材
原因：カビが手アカ、石けん成分を栄養源に繁殖したものです。
対処：カビ取り剤を塗り、ガンコな場合はカビ取り剤で落とします。

○シリコン材は削り取った後に、シリコン材を塗り、水アカ、カビを落とします。

光沢のくすみ

場所：浴槽内、ドアノブ、便座
原因：皮脂がつくことで、ぬるぬるとした、光沢がなくなったり、光沢がなくなったり。
対処：固く洗った後、柔らかい布で拭き取ります。

サビ

場所：給水ホースなど金属部分
原因：湿気や腐食ガスによって金属・メッキがサビが発生したものです。
対処：たわしやスチールワールでやさしくこすり落とします。

×キレイな水栓は、クリームワックスなどには、クリームワックスを使用しないでください。

ピンクの汚れ

場所：便器内側、手洗台、排水口、浴室の壁、床
原因：排水中の細菌が、手アカや石けん成分などを栄養源に繁殖したものです。
対処：中性洗剤で落とす。ガンコな場合はカビ取り剤で落とします。