

マスクで風邪などのウイルスを予防しましょう
今や、日常に欠かせないマスク。自分に合ったものを選んで、風邪などのウイルスを予防したいですね。

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「マスク」です。

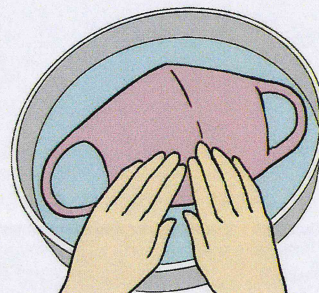
つけ方や素材別の特長 マナーをご紹介！

よく使われるのが、不織布のマスク。使い捨てで気軽に使え、防御力が高いのが特長です。

つけ方は、プリーツを上下に伸ばし、マスクを広げます。顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までマスクを持ってきてひもを耳に掛けます。プリーツが一方方向の場合は、プリーツを下向きにつけるのが基本。プリーツが上向きだと、溝にホコリやウイルスがたまりやすくなるので要注意です。プリーツが真ん中から上下に分かれているものやマスクの表面については、製品ごとに違うので、説明表示を確認しましょう。

不織布以外にも、ガーゼや、ポリエステル、ポリウレタンが主な原材料の

マスクなどバリエーションも豊富。これらは、不織布よりは防御力はやや低いですが、ポリエステルやポリウレタンが主なマスクは、不織布より通気性が良く、着け心地が快適。布は、保湿度が高いのが特長です。何より、洗って使えるのがポイントです。ポリエステルや布マスクは、長さが調節できるひもや、色柄も多彩なのでファッションの一部として取り入れるのも良いですね。



マスクを洗うときは中性洗剤を説明の容量で水に溶かし、10分ほどつけおきした後、やさしく押し洗いし、よくすすぎましょう



マスクを外したら、マスクケースに入れるのがおすすめ。100円ショップでも見られます

外でマスクを外すこともあります。あごにずらしたり、マスクの表面を持ちながら外すのは、衛生的におすすしめしません。片方のひもを持ちながら外しましょう。人が多いところで外すのは避け、食事中などで話すべきは、ハンカチなどで口元を覆うとより良いかもしれません。

体調に気をつけて おしゃれも楽しもう♪

マスクを使うことで、無意識に口呼吸になることがありますね。マスクは万能ではないので、口からウイルスが入るリスクを高めてしまいます。ときどき、口呼吸になっていないか意識しましょう。口呼吸になると、喉の乾燥も気になるので、まめな水分補給も大切です。

また、頭痛に悩まされる人もいます。そうです。呼吸がしづらくなったり、マスク内で自分が吐いた二酸化炭素を長時間吸うことに原因があるほか、ひもで耳が痛くなり、側頭筋に負担がかかるのも要因のひとつ。人が近くにいないところでマスクを外すなどして、呼吸を整えましょう。ひもは、幅広く耳に負担のかからないタイプを選ぶのも良いです。マスクのひもを



頭の体操 間違いさがしゲーム

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くださいね！



後頭部で固定できるアイテムは、髪飾りのようなおしゃれなデザインのものもあるので、おしゃれの一部として楽しむのもおすすめです。おしゃれといえば、マスクの表面やひもにプラスできるチャームも登場！ふだんのファッションに合わせたみてはいかがでしょうか？ほかに、マスク用のスプレーや、マスクに直接貼るシールでアロマの香りを楽しむものは、癒しにもなりそう。ぜひ、チェックしてみてくださいね。



マスクがかわいいファッションアイテムに！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

オーディオブックが人気！

おうち時間を楽しむためのさまざまなアイデアが見られますが、今、注目されているのがオーディオブック。つまり、聴く読書です。自分の目でじっくり読むのと同じですが、本を朗読したものだと、家事やお家で楽しむ趣味などをしながら物語が聴けたり、声のトーンや表現力を感じることにより臨場感を得られると、人気が高まっています。小説は現代のものから昔の文学作品があり、ほかに、教養本などジャンルもさまざま。昔話は、お子さんと聴くのも良いですね。俳優や声優、ナレーターによって朗読されたものは、聴きごたえも十分です。ODなども人気ですが、スマホなどにダウンロードできる音声メディアは月額定額料で聴き放題のプランもあるので、気軽にいろいろな物語に触れることができます。ぜひチェックしてみてください！

間違えさがし答え: ①父親の右手のお茶 ②女の子のスカートの柄 ③椅子の足 ④トランプの数 ⑤切り株のきの

ウインターブルーにご注意

ウインターブルーとは、気分がどんよりしたり、やる気が出ないなどの症状で、秋が深まり、日照時間が短くなって気温も下がる11月ごろから寒さが続く3月くらいまでに見られるそうです。季節性のもので、症状は自然と治まるそうですが、おうち時間を過ごす人も多くなっている今、気分良く過ごしたいですね。対策としては、積極的に太陽の光を浴びること。天気によって太陽の光を浴びるのが難しい場合は、お部屋の照明を明るくするのも良いそうです。また、30分程度、有酸素運動をするのも良いので、お散歩がてら、ウォーキングをしてみれば？さらに、幸せホルモンと言われる「セロトニン」をつくる食べ物を摂り入れることも大切。セロトニンを増やすのに必要なトリプトファンというアミノ酸を多く含む牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、卵など。ビタミンB6も効果的で、レバーやまぐろなどもおすすめです。

グリューワインを楽しみましょう！

スパイスなどを入れてつくるドイツのホットワイン。ドイツでは、11月下旬ごろからクリスマス前まで、街を華やかに彩るクリスマスマーケットで見られ、親しまれているそうです。そんなグリューワインは、おうちでつくることもできます。赤ワインにシナモンやクローブなどお好みのスパイス、グラニュー糖やはちみつなどで甘みを加えて火にかけ、沸騰直前に火を止め、20～30分置いて、輪切りのオレンジやリンゴなど、フルーツを加えたら、再び温めてグラスに注ぎます。シナモンはパウダーでも良いですし、フルーツや甘みもお好みでOK。白ワインでつくるときは、シナモンやクローブに加え、しょうがを入れるパターンもあるようです。また、フルーツは、最初から入れるパターンもあるそうなので、自分流にいろいろ試してみると良いですね。



住まいの快適レポート

これから冬も本番。部屋が寒いと感じる前に、ぬくぬくぽかぽか、快適な空間作りを工夫をしましょう！

冬支度は万全!? お部屋を暖かく快適に過ごす！

部屋の寒さの要因

部屋が寒くなる主たる原因が、外気の影響を直接受ける窓からの冷気です。また冷気は下に向かってどんどん溜まるため、冷え切った床の空気によって、足元から寒さを感じてしまいます。

暖房効率を上げて節電も叶うコツ

エアコンと同時にサーキュレーターを稼働する

サーキュレーターは床より少し高い場所に設置して、上向きに設定。天井付近の空気を循環させ、暖房効率が上がります。

加湿器を活用する

室温を上げるだけでなく、湿度を上げることも重要。体感温度も上昇し、寒さを和らげます。

部屋に合わせて暖房器具を使い分ける

広い空間にはエアコン、狭い空間にはファンヒーターなどと、暖房器具の使い分けは賢い節電術の第一歩。また湯たんぽやひざ掛けなどを併用して、エコに暖かさをアップ。

ラグやカーペットを敷く

市販のアルミシートなどを敷いた上に、ラグなどを配置するのがおすすめです。

厚手のカーテンや遮熱カーテンに変更

窓より少し長めのカーテンにすると、より断熱効果アップ。また窓ガラスに断熱シートを貼るとさらに効果的です。

こんな工夫でさらに暖かさアップ！

ホットドリンクで体温上昇

紅茶に蜂蜜と生姜の絞り汁を加えたハニージンジャードリンクで、体の中からポカポカに。

小物で暖かいインテリア作り

暖色系のカラーコーディネート意識して、暖かい雰囲気作りを。
・クッションカバーは赤・オレンジ・黄色などの暖色系やニット素材に変更。
・ソファにファー素材やノルディック柄のブランケットをかけるだけで、ぬくぬく演出。
・キャンドル照明で、心も体もほっこり。

オススメ商品 インプラス

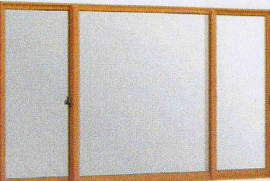
冬はあったか！夏はさわやか！たちまち快適空間へ

内窓にする事のメリット

【断熱効果】アルミに比べ熱を伝えにくい樹脂でできた内窓です。既存の窓との間に空気層をつくることで断熱効果があります。

【遮音効果】外からの不快な音や室内で発生した音が、空気層をつくることにより防音壁となり気になる音を半減させます。

【UVカット】肌の日焼けやカーテン・家具などの色あせの原因となる紫外線を約82%カットします。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

簡単施工

今ある窓の内側に窓を取り付けるだけなので、1窓あたりの取付時間は約60分です。マンション・戸建てにもおすすめです。