

新しい日常で熱中症予防を心掛けてみましょう
マスク生活が続くなか、熱中症にも気を付けながら過ごすヒントをご紹介します。



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「熱中症対策」です。
マスク生活が続く、新たな日常を送るなか、まだまだ暑い時期は、熱中症対策が必要です。

外出時に気をつけたいこと

マスクをしながらの外出は、日傘をさすなどして日除けをし、マスク内の蒸れを軽減させることが大切です。自転車や徒歩で外出するときは、帽子やサングラスをかぶって日差しを避けましょう。車内は、油断すると気温が上がるので、酷暑のときは窓を開けるだけで対策になりません。ゼヒエアコンの使用を、人のいない場所では、マスクを外して風を通したり、こまめな水分補給も忘れずに。水分補給は、喉が渇いたとき以外にも、こまめに取ります。

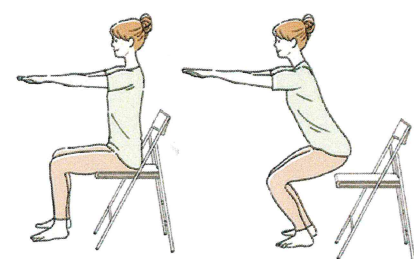
子の中は意外と熱がこもり、蒸れるので、たまに外して風を通し、汗を拭いたり、水で濡らしたタオルなどで、頭や首を冷やすのも良いですね。冷凍できるペットボトル飲料を保冷バッグに入れて持ち出せば、解凍もゆるやかなので、保冷剤代わりになりますよ。また、子どもは無意識にいろいろなものをさわるので、こまめに手を洗ったり、除菌用のシートやスプレーで手を清潔に保つことも大切です。



ぬらすだけでひんやりが感じられるタオルなどを使うのも良いですね

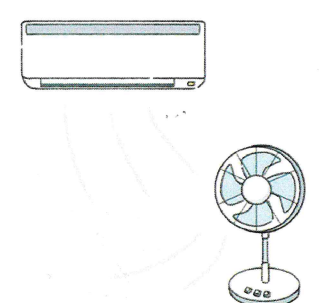
体を健やかに保つのも大切です

暑さに負けない体づくりには、運動も大事。暑さがやわらぐ時間に、ジョギングやウォーキングをするのも良いですね。その際、マスクをしながらだと息苦しく、熱中症のリスクも上がるので、スポーツ対応のマスクを着用したり、首までざっくり覆えて、その中で自由に呼吸ができるアイテムなどを活用してみてはいかがでしょうか。運動は、水泳などもおすすめです。し、おうちでできる運動として、スクワットもおすすめ。ゆっくりと呼吸を意識しながらやると効果的です。通常のスクワットは大変、という人は、椅子を使ったスクワットはいかが？ 1セット10〜15回を目安に、体調に合わせて2〜3セット行うと良いですよ。



肩幅くらいに足を開き、つま先はやや外側向けます。手をまっすぐ前に伸ばし、背筋も伸ばしながらゆっくり椅子に座り、息を吐きながらゆっくり立ちましょう

また、健やかな日常を過ごすためにも、深酒や朝食を抜くなど、無理は禁物。体に無理をさせると、体力が落ち、熱中症のリスクも上がるので気をつけましょう。
ニュースで熱中症情報をチェックするのもおすすめ。「湿度・放射熱・気温」をもとに算出される「暑さ指数」が28を超える、熱中症のリスクが上が



エアコンは、湿気が多いときはドライモードにしたり、扇風機を併用するのも良いですね

イマドキTopics
今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 コーヒーフィルターが意外と使える

コーヒーをハンドドリッピングなどで淹れるときに使う紙製のコーヒーフィルター。用途以外にも意外と使えます。たとえば、ドーナツやサンドイッチなどを食べる時、コーヒーフィルターを使えば、手をあまり汚さずに食べることができます。また、無漂白のものは見た目もかわいいで、お菓子のおすそ分けにもおすすめ。色つきのホチキスで留めたり、マスキングテープなどで封をすれば、かわいい雰囲気になります。そのほか、ヨーグルトの水切りにも使えますし、使用後の油を濾すのにも重宝。生ごみを捨てる時、ビニール袋だと蒸れてニオイが出る場合があるので、紙類だと余分な水分を吸収し、蒸れ防止になります。そこで、コーヒーフィルターを使うのも良いですよ。ポプリを入れてサシェ(香り袋)として使うのもおすすめです。

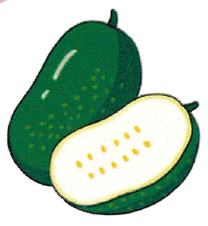


02 読み間違えやすい漢字

漢字を読み間違えて覚えていること、ありませんか？ そんな例を紹介します。たとえば「あり得る」。一見、「ありえる」と呼んでしまいがちですが、これは「ありうる」が正しい読み方。また、「一世代」。これは「いっせいいちだい」と思いきや、「いっせいいちだい」が正解です。地名で思い浮かぶのが「茨城」。「いばらぎ」ではなく「いばらき」が正しいです。ちなみに、大阪の「茨木市」も「いばらきし」だそう。河川敷は「かせんじき」と呼ぶ人、いるのでは？ これは「かせんじき」。お店の紹介で見られる「御用達」。「ごようたつ」ではなく「ごようたし」が正しいです。早急に連絡します！ などというときに使う「早急」は「そうきゅう」ではなく「さっきゅう」と読みます。映画のストーリーなどで「市井の人を描いた」と聞く、この「市井」は「いちじ」ではなく「しせい」。これはいわゆる庶民、世間一般の人を表します。あなたはいくつ正解しましたか？

03 夏野菜なのに、なぜ「冬瓜」

冬瓜(とうがん)という野菜があります。冬瓜は夏野菜と言われていますが、名前がなぜ「冬瓜」なのでしょう？ それは、皮が熟すと分厚く、きめ細かくなって水分が失われにくいことから、冬まで持つところから来ているようです。ほかにも、冬瓜が熟したとき、皮の表面につく白い粉が雪のように見えることから冬の文字が使われたという説もあります。冬瓜は、90%以上が水分で、カリウムも豊富。むくみ防止も期待できます。また、つるんとした食感は食欲が落ちがちな夏でも食べやすいです。冬瓜は、下茹でてから調理すると良いそう。鶏ひき肉と煮物にしたり、鶏ガラスープベースの中華風スープにもおすすめです。また、漬物にも最適で、生の冬瓜を昆布茶や塩こうじを混ぜて密閉袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上置けば出来上がりです。



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。



お風呂を愛する国の、バスルーム。LIXIL

SPACE
スパージュ

湯を愉しみ、時を愛でるために。スパージュは、さらに深化します。

スパージュのこだわり アクアフィール

- NEW 肩湯**
厚さ約4mmのお湯のペールが首から肩を包み込みます。なめらかに途切れることなく流れ続けるお湯のペールで、極上のリラクゼーションを味わえます。
- NEW 肩ほぐし湯**
心地よいお湯のペールとともに、ウェーブ状の水ながりがリズムカルでほどよい刺激を与え、首や肩まわりをやさしくほぐします。
- NEW 腰ほぐし湯**
勢いよく吐出されるウェーブ状の噴流による刺激が、まるでさすらいほぐされるような刺激で心地よいマッサージ感を腰まわりにあたえます。

さらに深化した 空間 キレイ・ラク

- NEW グランフィット浴槽**
腰から背中まで心地よくフィットするので、よりリラックスしてお風呂につかれます。
- NEW グランフロア**
居室のインテリアにもつながっていく、木目調の床。浴室内を、足元から演出します。
- NEW セラミックパネル**
光により表情を変える趣きに満ちたデスクチャーの壁パネルです。

SPAGE (スパージュ) スペシャルサイト
https://s.lixil.com/imt_21spage

※通信料はお客様のご負担となります。 写真・記事：株式会社LIXIL

衣類の不快感をケア
夏場のお洗濯のポイント

ニオイの原因は洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない...。そんな場合は、干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は、菌が好む場所。効率的にいいアーチ干してすばやく乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に設置するように。

ニオイケアに最適な洗濯方法

- 洗濯物は溜め込まず、こまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーを吹きかけておきましょう。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ぜると効果が薄くなるので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用して、つけおき洗い。

つけおき洗いでニオイ汚れはすっきり解消！

- ① バケツに40℃のぬるま湯を入れて、洗濯機に使用すると同等の1回分の洗剤を混ぜ合わせる。
 - ② ①の中に衣類を浸し、30分〜2時間ほど(ニオイ汚れの程度に応じて時間は調整)つけおき。
 - ③ ②をそのまま(洗剤液も含む)洗濯機に入れて、他の衣類も合わせて、通常通りに洗濯する。
- ※漂白剤によって色落ちする衣類もあるので、あらかじめ必ず確認を。またワールや絹などの素材は避けること。

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！