

熱中症のリスクを避けましょう
真夏以外にも酷暑の日があるなど、時期に関係なく熱中症のリスクがあるので、しっかり対策をしましょう。

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「熱中症対策」です。

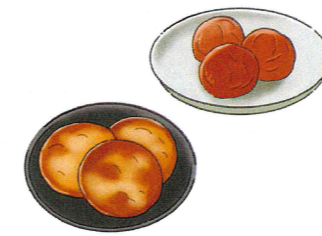
思い込みにとらわれず
熱中症対策をしよう

今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けなければならぬのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

・のどの渇きを感じない
・夜中にトイレに行くのが面倒なので水分補給をせずに就寝する

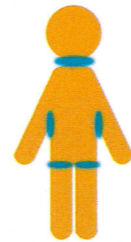
熱中症は、自宅で起こることも多く、特に年を重ねると自覚症状が現れたときには、熱中症が進んでいる場合もあります。熱中症のリスクを避けるためにも、喉が渇いていなくても、面倒でも水分は必ず補給することが大切！1時間にコップ1杯程度、取りましょう。ちなみに、水は、キンキンに冷えたものは避け、急激に体温が上がり、胃腸に負担がかかり、急激に体

を冷やしてしまふことも。だいたい、5〜15度くらいがおすすです。



その際に、塩分補給も大切。梅干しや塩気のあるお菓子でもいいので手軽なものを取り入れましょう。

また、こんな考え方も要注意です。・エアコンは体が冷えるから、むしろ、特に暑さを感じないから使わない。外が暑い日はエアコンを使って、室温の上昇を抑えることが大切。特に、危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な



外出は控え、エアコンを使いましょう。ほかに、すだれやカーテン、ブラインドなども使い、直射日光を避けながら換気を適度に行うことも大切です。ちなみに、エアコンは、体に直接当たらないよう、風向きを調節すると良いですよ。もし、エアコンなどが壊れてしまい、使えないときは、冷たいタオルや保冷剤をガーゼなどに包んで冷やしましょう。ぬるま湯のシャワーも効果的です。

冷やす場所は、太い血管が通る首やわきの下、鼠径部がおすすめ！

こんな思い込みや状態も危険です。・暑さに強いから大丈夫
・汗をかかない
・暑さは体内の水分と体力をどんどん奪っていきます。庭などで草むしりをするなど、外の作業も適度に休憩を取って、水分と塩分補給をしましょう。

熱中症対策になります。アイスラリーとは、シャベットの氷飲料のことで、体の内部から冷やすことができると注目され、スポーツ飲料を扱うメーカーからもアイスラリー飲料が発売されるなど、浸透しつつあります。ちなみに、家でもつくることが出来ます。家にはいる時はもちろん、スポーツの時にもおすすですよ。自分に合った対策で、暑さを乗り切りましょう。



アイスラリーは、製氷皿でボトル 2/3 のスポーツドリンクを凍らせ、残り 1/3 のドリンクと一緒にミキサーにかければ OK

頭の体操 間違いさがしゲーム

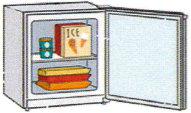
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてください！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 家庭用の冷凍庫が人気

おうち時間が増えたこともあり、冷凍食品などのまとめ買いで、冷蔵庫の冷凍室ではスペースが足りず、冷凍庫を別で持つ人が増えているそう。家庭用の冷凍庫が電気店やインターネットショップでも見られるようになりました。ちなみに、家庭用冷凍庫には2つのタイプが。ファン式は冷気をファンで庫内に送って均一に冷やし、霜取り不要。直冷式は、冷却器の冷気で素早く冷凍。霜が付きやすいので、定期的な霜取りが必要です。サイズも豊富で30〜60リットルの小型なら、個室や寝室に置いてアイスなどのストックに便利。60〜100リットルなら、食料品のまとめ買いや水のストック、ブロック肉などの保存にもおすすです。そして、車載可能な小型冷凍庫も登場！ドライブ中にアイスを食べたり、アウトドア用に食材の保存にも重宝しそうですね。



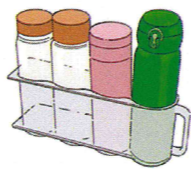
霜取りが不要①庫内に扇 ②カモメの形 ③ワンカーの形 ④ナンバープレートの色 ⑤扉の厚さの高さ

02 食べ頃を過ぎた果物を活かす

果物を保存し、うっかり食べ頃を過ぎたことや、せっかく買ったのに、あまり美味しくなくてないかな？ならば、アレンジして美味しく食べましょう。たとえば、キャラメリゼはいかが？ここではりんごで紹介します。りんごをよく洗い、皮のままくし型に切ります。砂糖と水をフライパンに入れて全体が茶色くなるまで煮詰めたら、りんごを加えてからめれば完成！バニラアイスなどを添えればおしゃれなデザートになります。また、スムージーも良いですよ。牛乳や豆乳を加えたり、はちみつなどで甘さをプラスすればおいしく頂けます。小松菜など野菜を組み合わせては栄養満点です。また、砂糖と水、レモン汁で煮るコンポートもおすす。ヨーグルトに加えたり、パンケーキに添えれば見た目も素敵。りんごや梨は、赤ワインやシナモンを加えれば、よりおしゃれで味わい深い仕上がりに。ぜひお試しあれ。

03 缶ストッカーの活用

100円ショップなどで見かける缶ストッカーをご存知ですか？取っ手付きで一度に4本程度のビールなどの缶が立てても寝かせても収納できる便利なもので、缶以外にも活用できます。ドレッシングやソースを立てて冷蔵庫に入れても良いですし、水筒の収納にも便利。直径6.5センチ以内であれば使えます。形状が丸いと寝かせると不安定になりますが、缶ストッカーにセットすれば、寝かせた状態で収納でき、立てて収納する際も、取っ手で引き出せるので出し入れしやすいです。また、スプレー缶をまとめるときにも便利。防水スプレーや防虫スプレーなどをひとまとめにして、玄関の靴箱などに入れておくのも良いですね。ジッパー付き保存袋の分類収納もおすす。丸めて大きき別に立てて入れれば、一目瞭然と、出し入れもしやすいです。



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。

室内建具 ラシッサDシリーズに
新レーベル"KINARI MODERN"誕生

受け継がれてきた、日本の文化や価値観を大切にしながらも、今までにない新しい時代のためのスタイルへ。

KINARI MODERNは、人の心をゆったりとほぐし、なごやかにうちとけ合って過ごす「こころとく」空間をご提案します。

木目柄と単色が新登場
繊細で気品のある木目柄と、日本の伝統色をイメージしたほんのりとやわらかな単色カラー。

インテリア格子
すっきりした縦ラインが美しく、空間のアクセントにも。開放感を保ちながら、それぞれの空間をゆるやかに仕切ります。

後付け可能な
アウトセットタイプのクローゼット
折れ戸
既存の枠や壁をそのままに、レールや下部固定部品などを取り付ける簡単施工でリフォームにも最適です。

リフォームに
おすすめ

商品紹介
動画

写真・記事：株式会社 LIXIL

おすすめ商品
アイデア ゆったりとお湯に浸かって過ごす、くつろぎのバスタイム

洗い場からバススタブへの動作をサポートし、収納もたっぷりのスマートエスコートバーで安心して入浴することができます。

また、パツとくるりんポイ排水口は渦のチカラで髪の毛やゴミをパツとまとめます。渦でまとまったゴミをポイとすることで、お掃除が簡単です。

©株式会社 LIXIL