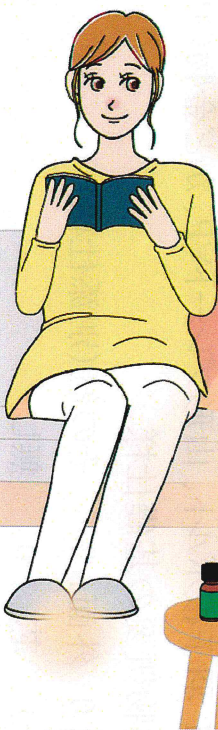


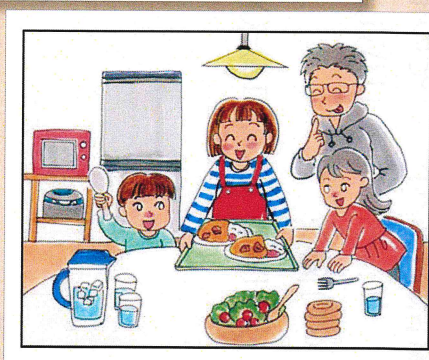
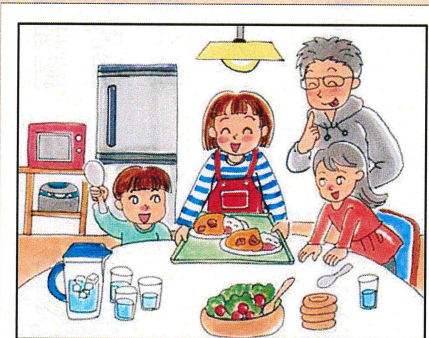
暮らしの中で香りを楽しみたい

新たな生活や不安定な気候も多い時期、
香りを取り入れて、リフレッシュしてくださいね♪



間違いさがしゲーム

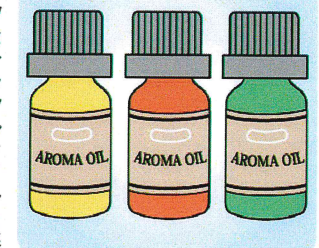
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



かけ、ゆらゆらとゆれる煙とともにリ
ラックス効果が期待できます。上品な
香りの白檀や沈香（じんこう）がおす
すめ。スティックタイプは、香りが均
一に広がるので、小さい空間でも楽し
めます。また、使う時間によって折つ
て使うこともできます。

ディフューザーで 香りを楽しむ

暮らしの中に香りを取り入れるこ
とで、気分を上げたり、リラックスを
することができまね。香りといえ
ばオイル。100%天然成分の香り
を楽しむなら、「エッセンシャルオイ
ル」や「精油」の表記があるものを。

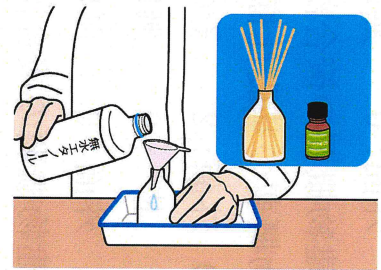


アロマオイルは、精油 100%でないもの
や、人工香料のものがあります。手軽に
香りを楽しめるメリットがあります。

中で使うものなど、タイプもいろ
ろ。スティックを挿して使う「リード
ディフューザー」もあり、手づくりを
することができると、ご紹介しま
す。

◆ピンに、無水エタノールとエッセ
ンシャルオイルを9...1（例/無水エタ
ノール50mlに対し、エッセンシャル
オイル5ml：だいたい100滴の割
合で混ぜ、リードスティックや竹串を
好みの長さにカットして挿せば出来
上がり！

リードスティックは100円シヨッ
プでも手に入ります。無水エタノール
の揮発性を抑えるために、できるだ
け口の狭いガラス瓶を使いましょう。
また、無くてOKですが、グリセリン
を数滴加えると、ディフューザーの
液の揮発を抑えて長持ちさせること
が期待できます。ほかに、人工的なア
ロマオイルをつくることもできますが、



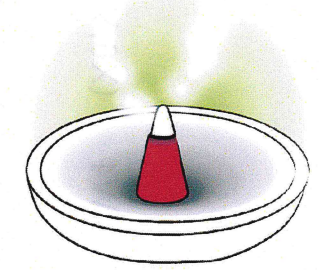
ディフューザーを手づくりする際は材料の液体が
テーブルなどに付かないよう、パットを使う
と安心。無水エタノールをピンに入れるときは
じょうごがあると便利です。

エッセンシャルオイルの香りを楽しむ
場所、気分、香りを選ぶ

むアイテムとして、オイルを垂らして
使うストーン、おしゃれてレトロなデ
ザインもあるオイルウォーマーなど、
いろんなタイプがあります。

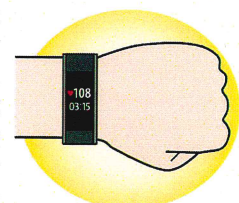
置く場所によって香りを変えてみ
るのも良いですね。すっきりとした空
間を演出するなら、森林系のヒノキ
やシダーウッド。ユーカリやペパーミ
ントは消臭効果も期待できます。柑
橘系の爽やかな香りは、空間を明る
い雰囲気してくれます。オレンジス
イトやグレープフルーツ、華やかさ
もあるのがベルガモットです。エッセ
ンシャルオイルは、単体使用でも良い
ですが、最近は大手雑貨店でも見ら
れる「くつろぎ」や「おやすみ前」「す
つきり」など、気分によって選べるブレンドタ
イプもあるので、気分に合わせて選
んでみるのも良いですね。

1日の終わりににお香を焚くのもお
すすめです。お香は、自律神経に働き



お香のコーンタイプは、短時間に強く香り
が広がるので、広い空間がおすすめです。

健康管理にも役立つウェアラブル端末



ウェアラブル端末と
は、身につけて使用す
るタイプの端末のこと。ウェアラブルデバ
イスとも呼ばれ、代表
的なのが時計型。スマ
ホを開くことなく、電
話やメールが手軽に確認できる手軽さがあり、ほか
にも、リストバンド型や指輪型、メガネ型など、タイ
プもさまざまです。そんなウェアラブル端末で注目
されているのが、日々の状態をチェックできるアプリ
をインストールして行う健康管理。腕時計型やリス
トバンド型なら、脈拍や血圧を測定することができ
、日々の細かい状況もわかるので、早めに病院で
診察や相談をすることで、重大な病状に陥る前に対
処することも期待できます。また、脈拍や心拍が
記録できるアプリなら、診察時の資料にも。ほかに
も、歩数や消費カロリーを測定できるアプリもある
ので、健康管理のモチベーションにも役立ちます。

イマドキTopics 今話題のHOTなニュースをご紹介します！

冷凍うどんを活用しよう！

電子レンジでチンするだけで食べられる冷凍う
どん。何かないかあってときなどの強い味方ですね。
でも、温かい・ぶっかけだけでは飽きてしまいます。
そこで、冷凍うどんを普段とは違う調理法で楽し
んでみましょう。ぜひやってほしいのがナポリタン
風！パスタの麺を解凍したうどんに変えるだけで
す。麺にケチャップがよく絡み、モチモチして食べ
応えがあり、とっても美味しいですよ。また、お好
み焼きスタイルもモチモチしておすめ。卵を割り
ほぐし、解凍したうどんと、ざく切りにしたキャベ
ツ、お好みでピザ用チーズを入れてよく混ぜます。
油を入れて熱したフライパンにそれらを入れ、フライ
返しで押しながら焼き、固まってきたら裏返して
両面に焼き目が付いたら、皿に盛り、ソース、マ
ヨネーズ、鰹節をかけたら完成！うどんは、お好み
でざくざく切ってもOK。細かく切りすぎると、ひっ
くり返すときにまとまらない可能性があるにご注
意を。

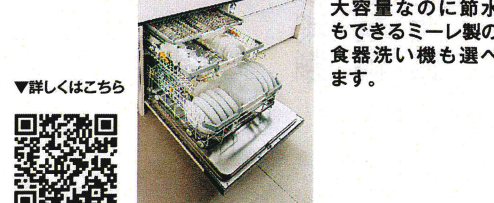
防虫剤の使い方

衣替えの際は、防虫
剤も新しくしたいです
ね。正しい使い方をご
紹介します。タンスや
衣装ケースで使う場合、
衣類の一番上に置くこ
とが基本。防虫成分は
空気よりも重く、上から下に行き渡るためです。ま
た、均等に置くことも大切です。クローゼットに設
置する場合は、パイプに等間隔で吊り下げましょう。
端に寄せるなど偏ると、防虫成分が十分に行き渡ら
なくなります。衣類を詰め込みすぎず、スペースに
ゆとりを持たせることも防虫成分を全体に行き渡ら
せるポイント。収納タイプの広さに合わせて、説明
書きを参考に、適切な量を置くことも大切です。
もったいないからと、少なめに置くと、威力を十分
に発揮できないとか。衣替えて防虫剤を設置する際
は、ぜひ収納スペースの掃除を。綿ぼこりの中に虫
が卵を産み付けている場合があるそうです。

快適！便利！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。

Noctノクト



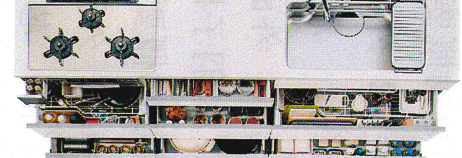
▼詳しくはこちら



わが家に、リフォームに、ちょうどいい LIXIL

キッチンを使いこなしてきた皆さまのご希望やお悩みに、しっかり応えます

スライドストッカー アシストポケット・シェルフ付



たくさんのアイテムがすっきり片付いて、出し入れし
やすく便利な大容量の収納です。



立ててしまえる手
前のポケット。引出
しを大きく開けな
くとも手が届くの
で、必要な時にサッ
と取り出せます。

ひろひろWサポートシンク



十分なスペースを確保し、立体構造と専用プレートで調
理中の洗い物や後片付けを手際よくサポートします。

タッチレス水栓ナビッシュ ハンズフリータイプ



吐水口に内蔵され
たセンサーで物や
動作を検知して自
動吐水・止水。両手
がふさがっていても
スイスイと洗い
物がはかどります。

写真・記事：株式会社 LIXIL

ヒートショック、寒暖差疲労に注意

住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを

住まいに潜む寒暖差の危険

- ヒートショック
寒暖差に伴う血圧の上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を
引き起こします。
- 寒暖差疲労
気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感
や頭痛などさまざまな不調につながります。



寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

- 脱衣所やトイレには暖房設備を
気温が下がりがやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型
ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全
体を暖めておくようにしましょう。
- エアコンのタイマー設定を活用
起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いで
しょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意して
おくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイ
マー設定すれば、快適な目覚め。
- 断熱性能を高めるリフォーム
外気の出入り口である窓やドア、床などの断熱リフォーム
がベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、
省エネにもつながります。ヒートショックが起これやすい浴
室の寒への内窓設置も断熱性アップに効果的です。
- 怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫
廊下の寒さ対策は後回しにしが
ちですが、注意したい場所です。
床にカーペットを敷くだけで寒
暖差の減少に役立ちます。安価
な上、設置も片付けも簡単なジョ
イントマットもおすすです。