

# 住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島  
 福島市西中央5丁目2-3  
 TEL.024-533-1251

## 風邪などに負けない！体を守りましょう

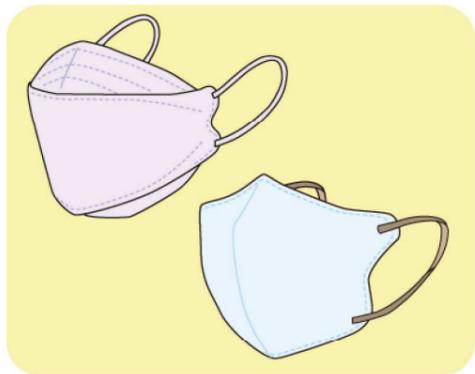
乾燥しやすい時期は、特に風邪などに気をつけたいですね。大切なポイントを押さえて、健やかに冬を乗り切りましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「風邪などの感染予防方法」です。

夏にインフルエンザやコロナが流行するなど、今や季節関係なく感染症に気をつける必要がありますね。特に冬は乾燥するので、ウイルスが広がりやすい環境にあります。今一度、感染防止について考えましょう。

### マスクの正しい使用や咳エチケットで対策を

マスクは、完全に感染を防止するものではありませんが、咳やくしゃみを拡散させないアイテムとして広く使われています。不織布マスクはプリーツタイプ、口まわりにゆとりのあるダイヤモンド型、立体型と、形もさまざまです。つけるときは、事前に手洗いをしましょう。ノーズワイヤーを鼻の形状に合わせて曲げ、すき間をつくらぬことが大切。両側の頬もすき間が出ないように、顔に合うサイズを選びたいですね。



ダイヤモンド型と立体型。どちらも口まわりに適度なゆとりがあり、見た目もすっきり。色も豊富でファッションアイテムの1つとしても人気です！

ここで、プリーツタイプのつけ方を詳しくご紹介。

- ①マスクを顔に持ってきて、鼻の形に合わせてノーズワイヤーを曲げてすき間を塞ぐ
  - ②マスクを片手で持ったまま、ゴムひもを耳に掛ける
  - ③マスクの鼻頭の部分を持ち、プリーツをあごまで伸ばしてフィットさせる
- マスクを外すときは、内側に触れないように注意しましょう。

### こまめな手洗いと水分補給も大切です！

また、咳エチケットも大切。油断して、手で口や鼻を覆い、咳やくしゃみをしていませんか？咳エチケットはティッシュやハンカチで口や鼻を覆う・上着の内側や袖で覆う・マスクを着用する

これが基本です。マスクは濡れると通気性が悪くなり、すき間からウイルスが入ることがあるそうなので、取り換えることをおすすめします。

手洗いもとっても重要ですね。帰宅したとき、食べ物を食べるとき、料理をするとき、動物をさわったときには、必ず洗いましょう。

洗い方の基本は、水で手を濡らしたら手洗い石けんをつけ、良く泡立てます。そこから手のひらと甲／指の間

### 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ね！



答えは左をみてね！

爪や指先などを洗います。各5回を目安にすると、キレイに洗うことができますよ。水でよくすすいだら、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。



手洗いは、親指や手首もお忘れなく！優しくねじるように洗うと良いですよ！

- ちなみに、冬の乾燥や手の洗いがちで、乾燥しがち。ハンドクリームは、乾燥してからはなく、普段からこまめにつけることで、乾燥防止につながります。おすすめつけ方は
- ①手の甲に適量を出す
  - ②手の甲同

士をすり合わせて全体になじませる

- ③残りのクリームを手の甲と手のひらですり合わせ、さらに全体になじませる
- ④手のひらで反対の手指1本1本を包むようにして指先まで塗りこみ、指の股や爪まわりも意識して塗る

ほかに、喉を適度に潤してウイルスなどをスムーズに体外に排出できるように、こまめに水分補給をすることもおすすめします。



室内環境も大切！湿度は50～60%がおすすめ。適度な換気もお忘れなく！

# 寒さは健康美の大敵

# 住まいの快適レポート

## 暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

### ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



### 暖かい部屋作りのヒント

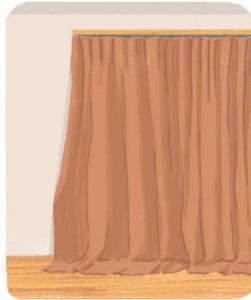
#### ●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



#### ●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



#### ●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

#### ●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

### 体の芯から温め、腸内環境を整える

#### ●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチニンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



#### ●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

#### ●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

### オススメ商品 スパージュ

### 「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場が増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 **約3℃**

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 **2.5℃以内**

浴槽保温：サーモバス S

冷たさを感じにくい

キレイサーモフロア



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251