

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

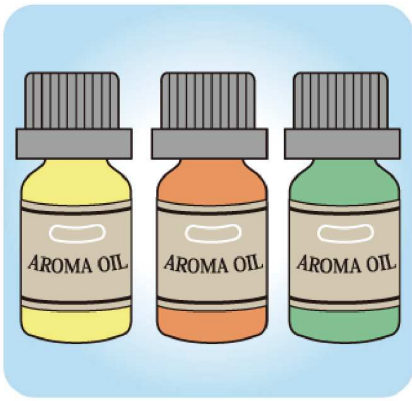
暮らしの中で香りを楽しみましょう

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♪

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「香りを楽しむ」です。

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。香りといえはオイル。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。

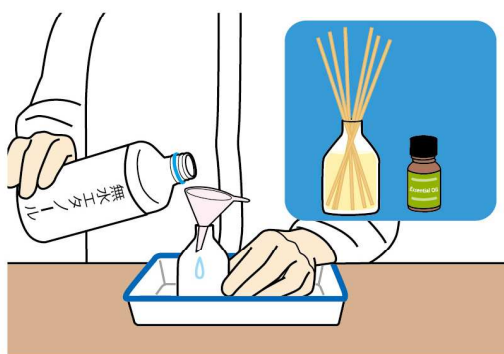
エッセンシャルオイルを楽しむアイテムに、アロマディフューザーがあります。蒸気で拡散させるものや、車の



中で使うものなど、タイプもいろいろ。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ので、ご紹介しませ。

◆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円ショ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、ディフューザーの揮発性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で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、パットなどを使うと安心。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よりは香りが強いので、半量ほどから確認しながら調節をしましょう。香りが弱くなってきたら、スティックを上下入れ替えると良いですよ。

さまざまなスタイルや 場所、気分で香りを選ぶ

エッセンシャルオイルの香りを楽しむ

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！



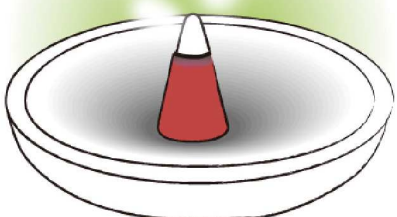
答えは左をみてね！

むアイテムとして、オイルを垂らして使うストーン、おしゃれで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。オレンジスイートやグレープフルーツ、華やかさもあつ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」「すっきり」など、気分で選べるブレンドタイプもあるの、気分に合わせて選んでみるのも良いですね。

1日の終わりにお香を焚くのもおすすめです。お香は、自律神経に働き

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)がおすすめです。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って使うこともできます。



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。

※エッセンシャルオイル等は、長時間、または1日中使用すると、体の負担になる可能性があります。ほとんどに楽しみましょう。また、お香も含めて妊娠中の使用は医師に相談したうえで行うようにしてください。

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

住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策を施しましょう。

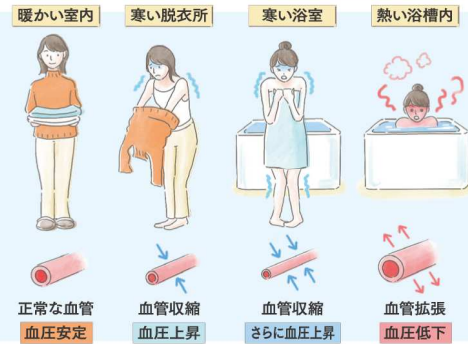
住みに潜む寒暖差の危険

●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・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。



屋内の温度差
理想は
2~3℃以内!



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、快適な目覚めに。

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めです。



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りやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性アップに効果的です。

おすすめ商品 タッチレス水栓 ナビッシュ

おうち時間を衛生的に、快適に過ごしたい。「ただいま」のあとの手洗いをラクにしましょう。



手をふれずに差し出すだけで吐水できる タッチレス水栓 ナビッシュ

自動吐水と手動吐水の切替操作が不要。手を差し出すとセンサーが感知し、自動で水を吐水するので手洗いがラクラク♪
また即湯水栓なら、すぐ※にお湯がでるので寒い日や忙しい朝にもお湯待ちの時間が必要ありません。
毎日快適に身支度ができます♪

※吐水初期に水栓内部の水が出るため、お湯が出るまで約1秒かかります。設置条件や吐水条件により、変わる場合があります。



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