

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

喉やお肌を乾燥から守りましょう！

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介します。

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「冬の乾燥対策」です。

空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きて喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きて喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。

空気の乾燥もありますね。マスクも



マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。



有効ですし、こまめな水分補給をしてのどを潤すのも大切です。さまざまなと給もあるので、ときどきなめるのも良いですよ。

室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリなのだそう。また、洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも手です。たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだり、エッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが。40℃程度のお湯にゆっ

くり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディタオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。

顔も同様で、保湿成分を含む洗顔料などを使い、泡で優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですすぐと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度（32～36℃程度）がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになませます。特にクリームは、手でよく温めると伸びが良くなります。

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！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！



石けんやボディソープは、良く泡立てて使うことで肌への摩擦を軽減させ、乾燥対策につながります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌が目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。ボディオイルもおすすめです。手でなじませてから使用を。入浴後に、濡れたまま使えるタイプもあります。



水仕事や手洗い、消毒で手肌の乾燥も気になりますね。ハンドクリームを指先までしっかり塗って保湿をしましょう。

顔につける化粧水や乳液も保湿性のあるタイプが良く、さらに保湿力を高めるなら、クリームの使用がおすすめです。説明書にある量を取り、4本の指にクリームをなじませて、両頬、おでこ、鼻、あごの5点におき、4本の指の腹をつかって細かく円を描くように伸ばします。お肌を強くこするようになると、摩擦でお肌をいためるので「優しく」が基本ですよ。目元まわりや首、デコルテも忘れず塗りましょう。

室内でも油断大敵

低体温症に注意して元気に冬を過ごそう！

住まいの快適レポート

冬の寒さも本番。この時期、特に注意したいのが、室内でも起こりうる低体温症。生活習慣やお家の環境を見直して、予防対策。快適な毎日。

低体温症って？

低体温症とは、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が35℃以下となる状態を指し、初期段階では体の震えや皮膚の感覚麻痺などの症状が表れます。低体温は、自律神経の乱れを筆頭に、さまざまな不調を引き起こす要因の一つとされます。冬山の登山をはじめ屋外のイメージが強いですが、実は夏場の熱中症と同様に、自宅などの室内においてもリスクが高く、注意が必要です。

主な原因

- ストレス
- 筋肉量の減少
- 加齢
- 長時間の低温環境

体への影響

- 免疫力の低下
- 血行不良
- 消化不良
- 思考力の低下

異変のサイン

- 寒気や震えが出る
- 皮膚の感覚麻痺
- 歩行でよろける
- 意識障害



低体温症にならないための予防対策

住まいの環境を見直す

暖房を入れているのに、底冷えする。室内がなかなか暖まらない。そう感じている方は、お家の断熱性能を向上させる対策を講じましょう。

室内温度は最低でも
18℃以上!



- ★窓に市販の断熱シートを貼る。また内窓を取り付けるなど二重窓にすると断熱効果も上がり、暖房費の節約にもつながります。
- ★床に段ボールなどを敷き、その上に絨毯やラグを設置。床暖房にリフォームするのも一考です。
- ★加湿器を利用して、湿度を上げる。

体温アップに欠かせない生活を習慣づける

食事

体を温め、免疫力アップに役立つ食材を多彩に取り入れた料理を食卓に。タンパク質・脂質・炭水化物の栄養素を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。おすすめは、鍋料理です。



運動

運動は熱を生み出す筋肉を維持・増強し、代謝アップに有効です。ウォーキングやスクワットなど、日常こまめに体を動かす習慣をつけましょう。



入浴

体を芯から温めるのに、入浴は効果的。40℃くらいのお湯に肩まで浸かって、10分程度を目安に。

オススメ商品 室内用窓 デコマド

仕切りたいけど、つなげたい。
室内のあらゆる空間に、光と風を呼びこみたい。そのワガママ、叶います。



©株式会社 LIXIL

光と風を採り込みながら、スタイリッシュで快適な空間を演出します。

室内に「窓」



©株式会社 LIXIL

もっと明るい部屋にしたい場合は、部屋間にも「窓」を。光と風を通して明るく開放的な空間づくりが楽しめます。



©株式会社 LIXIL

「壁」の代わりに「窓」で仕切る。大きなガラスのパーティション使用で、圧迫感を消し、広がりを感じられる開放的な空間に。

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