

熱中症のリスクを避けましょう

真夏以外で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、しっかりと対策をしましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっ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

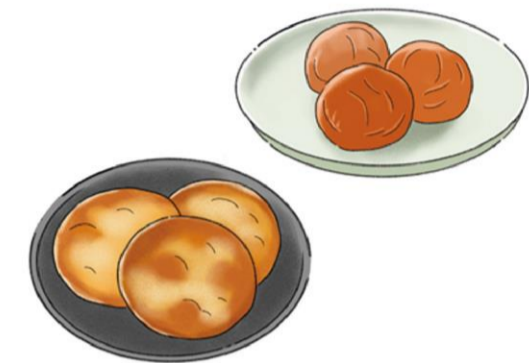
今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けなければならぬのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

・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た方がベター。胃腸に負担がかかり、急激に体



を冷やしてしまうことも。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！

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！



答えは裏面をみてね！

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、外の作業中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。アイススラリーとは、シャーベット状の氷飲料のことで、体の内部から冷やすことができる注目され、スポーツ飲料を扱うメーカーからもアイス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、家でもつくるができます。家にいる時はもちろん、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。

暑さに慣れる体づくりと 体の内部を効率的に冷やす

最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、適度に汗をかくと、体温の上昇が抑えられるので、普段からウォーキングなどの運動をし、汗をかくことを意識することが大切。汗をかいたら水分と塩分を補給する習慣を身につけると良いですね。

アイススラリーで体を冷やすことも

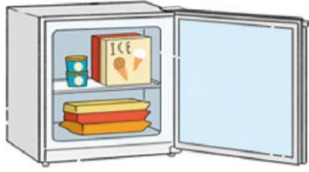


アイススラリーは、製氷皿でボトル 2/3 のスポーツドリンクを凍らせ、残り 1/3 のドリンクと一緒にミキサーにかければOK

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。霜がつきやすいので、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氷のストック、ブロック肉などの保存にもおすすめです。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。

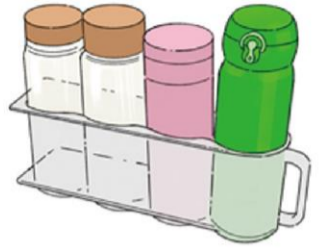


02 食べ頃を過ぎた果物を活かす

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、あまり美味しくない…なんてことはありませんか？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합니다。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、小松菜など野菜を組み合わせれば栄養満点です。また、砂糖と水、レモン汁で煮るコンポートもおすすめ。りんごや梨、ぶどう、もも、キウイなども使えます。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。ぜひお試しください。

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を立てても寝かせても収納できる優れもので、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と良いですね。ジッパー付き保存袋の分類収納にもおすすめ。丸めて大きさ別に立てて入れれば、一目瞭然で、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。

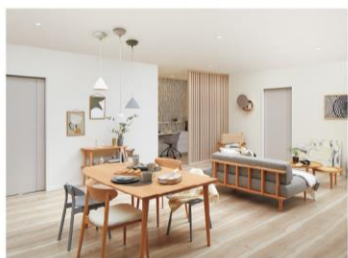


室内建具 ラシッサDシリーズに
新レーベル"KINARI MODERN"誕生

LIXIL

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。



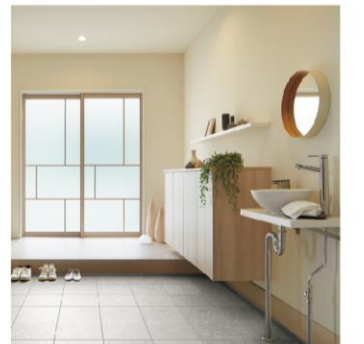
コウキ



ソフトモーブ



ソフトグレー



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。

キナリモダンWEB
サイトをご覧ください！



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

間違いさがし答え：①車内に猫 ②カモメの数 ③ウィンカーの形 ④ナンバープレートの色 ⑤車の屋根の高さ

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(株)金久保工務店

〒306-0406 茨城県猿島郡境町横塚562-24

TEL 0280-87-3108 FAX 0280-87-2180

E-mail kinchan@rose.plala.or.jp

