

# 住まいのかわら版

## インフルエンザを予防して、健康的な毎日を！

熱や体の痛み、倦怠感などで大変なインフルエンザにはかかりたくないもの。予防を心がけたいですね。

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「インフルエンザの予防」です。

冬に大流行するインフルエンザですが、今では季節問わずにかかる人もいて、普段からの予防が大切になります。そこで、インフルエンザの予防についていくつかご紹介します。

### こまめな対策と水分補給が効果的！

インフルエンザは、飛沫感染によってうつることも多いため、マスクの着用がおすすめ。マスクは、ワイヤーを鼻に合わせて密着させ、下部分は、あご下まで伸ばして顔をしっかりと覆いましょう。

接触感染に気をつけるために、こまめな手洗いも重要です。手洗いは、指先や爪、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。

そして、より効果的なのは、こまめな水分補給。体内の水分が不足すると、鼻や気管の繊毛が乾燥して、



動きが悪くなり、ウイルス等を体外に排出できなくなってしまう。こまめな水分補給はとても大事。外出時には、水筒やペットボトルを持ち歩くのも良いですね！



消毒用のアルコールで手を清潔にすることも効果的です。

ちょっと前から注目を集めているのが、紅茶。もともと殺菌効果が高いといわれていますが、紅茶に含まれるポリフェノールが緑茶などに比べて、インフルエンザを無力化



ミルクティーはミルクタンパクの影響でポリフェノールが働かなくなるのでNGです！

する力が強いそうです。ティーバッグで普通に淹れて飲むのも良いです。2、3煎目でも充分。砂糖やレモンを入れてもOKだそう。ノンカフェインでも良いので、睡眠前や妊婦さん、小さいお子さんにもおすすめです。

予防接種も重要です。予防接種は完璧に予防するものではありませんが、万が一、かかってしまったとき、症状がひどくならないためにも受け



**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！

答えは裏を見てニヤー



ておいた方が良いでしょう。

### 日々の体調管理やお部屋の環境づくりも

日ごろの体調を整えることも大切です。充分な睡眠や適度な運動で健康づくりを心がけることで免疫力低下を防ぎ、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。ほかに、ゆっくりお風呂につかるなど、リラックスすることでストレスを溜めないこともポイントです。

室内にもいるかもしれないインフルエンザウイルス。その活動を抑えるために、室内の湿度は50%〜60%に保つのがおすすめ。高温にも弱いと言われているので、20〜25度程度が良いでしょう。もし、家族がかかってしまったら、心を鬼にして隔離。タオルやうがい用のコップも別にし、



最近では、お部屋に置いたり、スプレーすることでインフルエンザ予防に役立つグッズもあるので、取り入れるのも良いですね！

手洗いもこまめにして、家庭内感染を防ぎましょう。どんなに気をつけていても100%かからないということはありません。最近では、インフルエンザの型によっては、高熱が出ないものもあります。また、インフルエンザの薬は48時間以内に服用すると効果が期待できるので、少しでも「おかしいな」と思ったら病院へ行きましょう。



## イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



## 糖質の多い野菜、少ない野菜

こここのところ、ダイエット方法で糖質制限が注目を集めています。麺類やご飯などの制限はよく言われていますが、実は野菜にも糖質を多く含むものが・・・たとえば、サツマイモやジャガイモ、カボチャ。ゆでてつぶせば、ホクホクした美味しいサラダになりますが、糖質を多く含んでいます。ゆでて甘いトウモロコシやニンジンも食べ過ぎは禁物！ゴボウやレンコンといった食物繊維を多く含む野菜も意外と糖質が多いそう。逆にキャベツ、ホウレン草、小松菜などの葉物や、根菜でもダイコン、ニラ、ショウガ、インゲン、アスパラ、ブロッコリー、ナス、かぶ、トマト、アボガドなどは糖質が少ないです。意識しながら、バランス良く食べたいですね！



## ポタニカル製品が人気！

最近、「ポタニカル」という言葉をよく耳にしませんか？「植物由来の」という意味だそうです。ちょっと敷居が高いイメージだったポタニカル製品が、ドラッグストアなどで気軽に手に入るようになりました。よく見られるのはシャンプー。ノンシリコンで高い割合で自然由来の成分が使われているものが増えています。また、香りが多彩な柔軟剤もポタニカルなものがチラホラと。肌に触れる衣類やタオルだからこそ、安心感の高いものは嬉しいですね。表示に「赤ちゃんの衣類にも使えます」となっているものもあるので探しやすいです。さらに入浴剤にもポタニカルなものが登場。天然のアロマ成分を使っているところがポイントで、香りも優しくてリラックス度も満点です。ちなみに「オーガニック」という言葉も聞きますが、これは原料に化学的な肥料や農薬を使っていない有機栽培のことを指していて、より成分にこだわっているという印象をうけます。



## ジッパー付き保存袋が使える！

食材の保存などで重宝する保存袋。最近では100円ショップなどでもかわいい柄のものや、サイズもいろいろあるので、キッチン以外で活用してみてもいいのでは？たとえば、おもちゃの仕分け。ミニカーなどのおもちゃを外へ持ち歩くときにひとまとめにしたり、小分けにすると便利。家でのおもちゃの仕分けにも良いです。ここで特におすすめなのがパズルやブロック。細々としているので、ひとまとめにすることで紛失防止に役立ちます。コードなどの分類にも便利。ひとつずつ入れれば出し入れしやすく、ほこりもつきません。大きめの保存袋なら、子供服などの仕分けにも。Tシャツなど、小さくまとめて入れればたくさん入り、省スペースで使えます。ポイントカードや診察券などの保存にも。使用頻度が少ないものをひとまとめにしておくのも良いですよ。



今年も残り2ヶ月を切りました。年齢を重ねると時の流れはあっという間です。

先日、取引先の展示会でIoT住宅のモデルを見学してきました。【IoT】=【Internet of things】モノがインターネット経由で通信することです。これによりできることは様々ありますが比較的簡単なものと言えば帰宅途中にスマホを操作してご自宅のお風呂にお湯を張るとかエアコンのつけるなどです。上級者向けですとAIスピーカーに『行ってきます』と言うと全ての部屋の照明が消えてお掃除ロボットが掃除を始めるとか『おはよう』と言うとカーテンが開き部屋の照明がつくなどです。まるで未来の住宅のようです。しかし遠い未来ではないかもしれません。私も時代に乗り遅れないよう必死です。

11月17日は【電化でeコトづくし！住まいるフェア！】に足を運んでいただき誠にありがとうございます。弊社の展示ブースはいかがでしたか？現場見学会をやらぬ弊社にとってはあのようなイベントで何をやらたら良いのか非常に悩みます。今年【VR】、【触って感じるガラスの温度差体験】、【みんな小さな大工さんクラフトワーク】、【断熱材を自由自在に切ってみよう】といった4つを行いました。足を運んで下さった皆さんが少しでも楽しんでいただけたら幸いです。今後、何かイベントをするときも皆さんが参加、体験できるものを考えています。

間違いさがし答え:①男の子の帽子 ②カゴの毛糸 ③窓 ④女の子の手袋 ⑤クッションの数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング  
福島市成川字上谷地64-6  
024-572-7020  
<http://www.kouken-housing.jp>  
kenichi@kouken-housing.jp