

住まいのかわら版

マスクで風邪などのウイルスを予防しましょう
今や、日常に欠かせないマスク。自分に合ったものを選んで、
風邪などのウイルスを予防したいですね。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「マスク」です。

つけ方や素材別の特長 マナーをご紹介します！

よく使われるのが、不織布のマスク。使い捨てで気軽に使え、防御力が高いのが特長です。

つけ方は、プリーツを上下に伸ばし、マスクを広げます。顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までマスクを持ってきてひもを耳に掛けます。プリーツが一方方向の場合は、プリーツを下向きにつけるのが基本。プリーツが上向きだと、溝にホコリやウイルスがたまりやすくなるので要注意です。プリーツが真ん中から上下に分かれているものやマスクの表面については、製品ごとに違うので、説明表示を確認しましょう。

不織布以外にも、ガーゼや、ポリエステル、ポリウレタンが主な原材料の



マスクなどバリエーションも豊富。これらは、不織布よりは防御力はやや低いですが、ポリエステルやポリウレタンが主なマスクは、不織布より通気性が良く、着け心地が快適。布は、保湿度が高いのが特長です。何より、洗って使えるのがポイントです。ポリエステルや布マスクは、長さが調節できるひもや、色柄も多彩なのでファッションの一部として取り入れるのも良いですね。



マスクを洗うときは中性洗剤を説明の容量で水に溶かし、10分ほどつけおきした後、やさしく押し洗いし、よくすすぎましょう



マスクを外したら、マスクケースに入れるのがおすすめ。100円ショップでも見られます

外でマスクを外すこともあります。あごにずらしたり、マスクの表面を持ちながら外すのは、衛生的におススメしません。片方のひもを持ちながら外しましょう。人が多いところで外すのは避け、食事中などで話すときは、ハンカチなどで口元を覆うとより良いかもしれません。

体調に気をつけて おしゃれも楽しもう♪

マスクを使うことで、無意識に口呼吸になることがありますね。マスクは万能ではないので、口からウイルスが入るリスクを高めてしまいます。ときどき、口呼吸になっていないか意識しましょう。口呼吸になると、喉の乾燥も気になるので、まめな水分補給も大切です。

また、頭痛に悩まされる人もいます。そうです。呼吸がしづらくなったり、マスク内で自分が吐いた二酸化炭素を長時間吸うことに原因があるほか、ひもで耳が痛くなり、側頭筋に負担がかかるのも要因のひとつ。人が近くにいないところでマスクを外すなどして、呼吸を整えましょう。ひもは、幅広く耳に負担のかからないタイプを選ぶのも良いですし、マスクのひもを

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！



答えは裏面をみてね！



マスクがかわいいファッションアイテムに！

後頭部で固定できるアイテムは、髪飾りのようなおしゃれなデザインのものもあるので、おしゃれの一部として楽しむのもおすすめ。おしゃれといえば、マスクの表面やひもにプラスできるチャームも登場！ふだんのファッションに合わせてみてはいかがでしょう？ほかに、マスク用のスプレーや、マスクに直接貼るシールでアロマの香りを楽しむものは、癒しにもなりそう。ぜひ、チェックしてみてくださいね。

オーディオブックが人気！

おうち時間を楽しむためのさまざまなアイデアが見られますが、今、注目されているのがオーディオブック。つまり、聴く読書です。自分の目でじっくり読むのも良いですが、本を朗読したものだと、家事やお家で楽しむ趣味などをしながら物語が聴けたり、声のトーンや表現力を感じることで、より臨場感を得られると、人気が高まっています。小説は現代のものから昔の文学作品があり、ほかに、教養本などジャンルもさまざま。昔話は、お子さんと聴くのも良いですね。俳優や声優、ナレーターによって朗読されたものは、聴きごたえも十分です。CD なども人気ですが、スマホなどにダウンロードできる音声メディアは月額定額料金で聴き放題のプランもあるので、気軽にいろいろな物語に触れることができます。ぜひチェックしてみては？



ウインターブルーにご注意を

ウインターブルーとは、気分がどんよりしたり、やる気が出ないなどの症状で、秋が深まり、日照時間が短くなって気温も下がる 11 月ごろから寒さが続く3月くらいまでに見られるそうです。季節性のものなので、症状は自然と治まるそうですが、おうち時間を過ごす人も多くなっている今、気分良く過ごしたいですね。対策としては、積極的に太陽の光を浴びること。天気によって太陽の光を浴びるのが難しい場合は、お部屋の照明を明るいものに変えるのも良いそうです。また、30 分程度、有酸素運動をするのも良いので、お散歩がてら、ウォーキングをしてみても？ さらに、幸せホルモンと言われる「セロトニン」をつくる食べ物を摂り入れることも大切。セロトニンを増やすのに必要なトリプトファンというアミノ酸を多く含む牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、卵など。ビタミン B6 も効果的で、レバーやまぐろなどもおすすめです。

グリューワインを楽しみましょう！

スパイスなどを入れてつくるドイツのホットワイン。ドイツでは、11 月下旬ごろからクリスマス前まで、街を華やかに彩るクリスマスマーケットで見られ、親しまれているそうです。そんなグリューワインは、おうちでつくることもできます。赤ワインにシナモンやクローブなどお好みのスパイス、グラニュー糖やはちみつなどで甘みを加えて火にかけ、沸騰直前に火を止め、20～30 分置いて、輪切りのオレンジやリンゴなど、フルーツを加えたら、再び温めてグラスに注ぎます。シナモンはパウダーでも良いですし、フルーツや甘みもお好みで OK。白ワインでつくるときは、シナモンやクローブに加え、しょうがを入れるパターンもあるようです。また、フルーツは、最初から入れるパターンもあるそうなので、自分流にいろいろ試してみると良いですね。



11 月も下旬になりタイヤ交換はお済でしょうか？福島市から見える遠くの山はだいぶ白くなってきました。
11 月6日は新築住宅のお引渡しがありました。お引渡し当日はそんなに寒くなかったですがこれからは日に日に寒くなっていきます。弊社の高性能住宅は【夏涼しくて冬暖かい家】です。外張り断熱工法を採用しており家全体を断熱材ですっぽりと覆うため断熱材に切れ目がありません。家じゅうどこでも一定の温度で保たれこれからの時期は暖かく過ごせます。高性能住宅は燃費もよく光熱費を抑えることが出来ます。例えば家の値段を下げるため断熱材の質を落としてしまうとその分、光熱費になり跳ね返ってきます。光熱費にかかる金額分を住宅の質にかけたほうが私はよいと思います。弊社で使用している断熱材はスタイロフォームFG、サッシは樹脂サッシトリプルガラスです。また弊社は第1種換気をしようとしていますので常に建物の中の空気が入れ替わっています。しかも熱交換型の換気扇ですので換気のたびに暑くなったり寒くなったりしません。高性能住宅では換気扇も大事です。今回の家の完成写真をホームページ新築事例にありますのでご覧になって下さい。
我が家では妻、長男、長女の3人が【鬼滅の刃】にハマっています。毎日のようにTVで鬼滅の刃を見せられています。【キメハラ】ここにあります。