

住まいのかわら版

2021年8月号

<発行>
（有）高建ハウジング
福島県福島市
TEL.024-572-7020
FAX.024-572-6306

新しい日常で熱中症予防を心掛けましょう マスク生活が続くなか、 熱中症にも気をつけながら過ごすヒントを紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつ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。

マスク生活が続き、新たな日常を送るなか、まだまだ暑い時期は、熱中症対策が必要です。

外出時に 気をつけたいこと

マスクをしながらの外出は、日傘をさすなどして日除けをし、マスク内の蒸れを軽減させることが大切です。自転車で外出するときは、帽子やサンバイザーをかぶって日差しを避けましょう。車内は、油断すると気温が上がるので、酷暑のときは窓を開けるだけでは対策になりません。ゼビエアコンの使用を。人のいない場所では、マスクを外して風を通したり、こまめな水分補給も忘れずに。水分補給は、喉が渴いたとき以外にも、こまめに取

りましょう。
子どもの外遊びは、気温が上昇する前の午前中や夕方前がおすすめ。帽



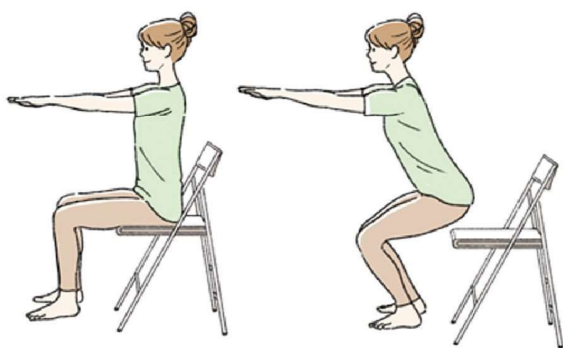
子の中は意外と熱がこもり、蒸れるので、たまに外して風を通し、汗を拭いたり、水で濡らしたタオルなどで、頭や首を冷やすのも良いですね。冷凍できるペットボトル飲料を保冷バッグに入れて持ち出せば、解凍もゆるやかなので、保冷剤代わりになりますよ。また、子どもは無意識にいろいろなものをさわるので、こまめに手を洗ったり、除菌用のシートやスプレーで手を清潔に保つことも大切です。



ぬらすだけでひんやりが感じられるタオルなどを使うのも良いですね

体を健やかに保つのも 大切です

暑さに負けない体づくりには、運動も大事。暑さがやわらぐ時間に、ジョギングやウォーキングをするのも良いですね。その際、マスクをしながらだと息苦しく、熱中症のリスクも上がるので、スポーツ対応のマスクを着用したり、首までざっくり覆えて、その中で自由に呼吸ができるアイテムなどを活用してみてもいいかもしれません。運動は、水泳などもおすすめです。し、おうちでできる運動として、スクワットもおすすめ。ゆっくりと呼吸を意識しながらやると効果的です。通常のスクワットは大変、という人は、椅子を使ったスクワットはいかが？ 1セット10〜15回を目安に、体調に合わせて2〜3セット行くと良いそうです。



肩幅くらいに足を開き、つま先はやや外側に向けず。手をまっすぐ前に伸ばし、背筋も伸ばしながらゆっくり椅子に座り、息を吐きながらゆっくり立ちましょう

また、健やかな日常を過ごすためにも、深酒や朝食を抜くなど、無理は禁物。体に無理をさせると、体力が落ち、熱中症のリスクも上がるので気をつけましょう。
ニュースで熱中症情報をチェックするのもおすすめ。「湿度・輻射熱・気温」をもとに算出される「暑さ指数」が28を超えると、熱中症のリスクが上が



エアコンは、湿気の多いときはドライモードにしたり、扇風機を併用するのも良いですね

るそうなので、警戒が必要です。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、無理な外出を控え、エアコンを使って、おうちでゆったり過ごしましょう。
エアコンの温度設定は、28℃が目安とされていますが、あくまで温度設定であり、室温は日あたりなどの環境によって微妙に変わる場合があるので、ゼビエ温度計をチェックして、我慢せず、設定温度を1〜2度下げるとして調整しましょう。

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！

01 コーヒーフィルターが意外と使える

コーヒーをハンドドリップなどで淹れるときに使う紙製のコーヒーフィルター。用途以外でも意外と使えます。たとえば、ドーナツやサンドイッチなどを食べるとき、コーヒーフィルターを使えば、手をあまり汚さずに食べることができます。また、無漂白のものは見た目もかわいいので、お菓子のおすそ分けにもおすすめ。色つきのホチキスで留めたり、マスキングテープなどで封をすれば、かわいい雰囲気になります。そのほか、ヨーグルトの水切りにも使えますし、使用後の油を濾すのにも重宝。生ごみを捨てる時、ビニール袋だと蒸れてニオイが出る場合があるので、紙類だと余分な水分を吸収し、蒸れ防止になります。そこで、コーヒーフィルターを使うのも良いですよ。ポプリを入れてサシェ（香り袋）として使うのもおすすめです。

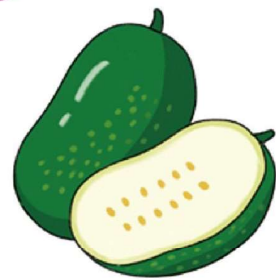


02 読み間違えやすい漢字

漢字を読み間違えて覚えていること、ありませんか？ そんな例を紹介します。たとえば「あり得る」。一見、「ありえる」と呼んでしまいそうですが、これは「ありうる」が正しい読み方。また、「一世一代」。これは「いっせいいちだい」と思いきや、「いっせいちだい」が正解です。地名で思い浮かぶのが「茨城」。「いばらぎ」ではなく「いばらき」が正しいです。ちなみに、大阪の「茨木市」も「いばらきし」だそうです。「河川敷」は「かせんじき」と呼ぶ人、いるのでは？ これは「かせんしき」。お店の紹介で見られる「御用達」。「ごようたつ」ではなく「ごようたし」が正しいです。早急に連絡します！ などというときに使う「早急」は「そうきゅう」ではなく「さっきゅう」と読みます。映画のストーリーなどで「市井の人を描いた」などと聞く、この「市井」は「いちい」ではなく「しせい」。これはいわゆる庶民、世間一般の人を表します。あなたはいくつ正解しましたか？

03 夏野菜なのに、なぜ「冬瓜」

冬瓜（とうがん）という野菜があります。冬瓜は夏野菜と言われていますが、名前がなぜ「冬瓜」なのでしょう？ それは、皮が熟すと分厚く、きめ細かくなって水分が失われにくいことから、冬まで持つところから来ているようです。ほかにも、冬瓜が熟したとき、皮の表面につく白い粉が雪のように見えることから冬の文字が使われたという説もあります。冬瓜は、90%以上が水分で、カリウムも豊富。むくみ防止も期待できます。また、つるんとした食感は食欲が落ちがちな夏でも食べやすいです。冬瓜は、下茹でしてから調理すると良いそうで、鶏ひき肉と煮物にしたり、鶏ガラスープベースの中華風スープにもおすすめ。また、漬け物にも最適で、生の冬瓜を昆布茶や塩こうじを混ぜて密閉袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上置けば出来上がりです。



8月になり連日猛暑日が続く中皆様はどのようにお過ごしでしょうか？
開会前からいろいろあったオリンピックも閉会を迎えました。東京オリンピックでは新競技もたくさんありとても面白かったです。また10代のメダリストの誕生には大変驚きました。私が13歳の頃なんて何も達成していませんから…。私の注目競技、男子5人制バスケットボールですが歴代最高の日本代表でも世界の壁は高く予選敗退となってしまいました。予選敗退でしたがとても面白く今までの日本代表では味わえない試合展開でした。バスケットボールでも新競技があり3人制バスケットボールは男女共に展開が早くこちら面白かったです。そして何と言っても女子5人制バスケットボールです。決勝戦でアメリカには負けてしまいましたが堂々の銀メダルでした。これからも楽しみです。
コロナワクチンの一般接種が始まりました。ワクチン不足が無くスムーズに接種できれば安心できますね。一日でも早く正常になり今までのような日常に戻ることを願います。
先日、子供が通っているサッカー教室に初めて行ってきました。その日は【親子サッカー】というイベントで一緒にサッカーをしました。普段、仕事で多少は体を動かしますが子供とのスポーツはいつもと違い疲れました。そして何より怪我をしなかったことが1番です。
まだまだ暑い日が続きますが体には気をつけて過ごしましょう。私も作業時は水分補給、塩分補給には気をつけています。