

若い人も「ヒートショック」にご注意を！

最近ではよく知られていることですが、冬の入浴時に気をつけたいのが「ヒートショック」。急激な温度差で体に負担がかかる現象で、高齢者はもちろん、若い人でも高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある人や、飲酒後に入浴する際は、注意が必要です。一日の終わりに心と身体を癒す入浴時間も楽しむためにも、ちょっとした工夫が役立ちます。

脱衣所や浴室はあらかじめ暖めておくと入浴前後の温度差を緩和できます。浴槽のふたを開け、湯気で浴室を暖めるのは手軽な方法です。いきなり熱いお湯に浸からず、ぬるめのシャワーやかけ湯で体をならしてから入浴するのも大切。

寒い季節こそ安心できる環境を整えお風呂でリラックスしたいもの。急な立ち上がりは避けゆったりした動作を意識するなど、ほんの少し気をつけるだけで、冬の入浴はぐっと快適なひとときになります。



今話題のニュース！

はちみつの良いところ

甘くておいしいはちみつ。体に良いのは広く知られていますが、どんな良さがあるのか、ちょっと深掘りしてみます。はちみつの約80%はブドウ糖と果糖で、ビタミンやミネラル、アミノ酸などが含まれ、栄養豊富です。はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は体内すぐにエネルギー源となり、朝摂ると1日の活動のスイッチが入りやすいので、ヨーグルトといっしょに食べるのも良いですね。消化吸収が早いので、胃腸の負担になりにくく、疲労回復にも役立つのだそうです。また、強い殺菌効果が期待できるのも知られています。のどに違和感を覚えたたら、はちみつをなめて、のどにとどめるようにすると効果的だとか。ほかに、レモンのはちみつ漬けや砂糖の代わりに使うのも良いですね。その本来の良さを味わえる純粋はちみつがおすすめです。



湯ざめすると、風邪のきっかけになったり、少しだけ細い気持ちになることもあります。お風呂上りはあたたかくして、冬の健康を守りましょう。

よそよそし
湯ざめして鏡の顔の

入浴のあとに身体が冷えて寒く感じること。
汗が、湯ざめの最大の要因。
冬に湯ざめしやすいので、冬の季語となっています。



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！チャレンジしてみてね！

毎日の暮らしに役立つ快適情報

床や棚などにモノを置かない！お掃除がラクになる浮かせる収納

●玄関や水まわりの浮かせる収納のアイデア
鍵は強力なマグネットフックを玄関扉に設置し引っかけば、使用するときにラクチンです。マスクも玄関にあると便利。玄関扉にマグネットで設置できるマスクケースなら、すぐに取り出せます。※電気錠の場合は動作不良のおそれがあるので、マグネットは避けましょう。

●浴室にはマグネットかS字フックがおすすめ
シャンプーボトルなどに装着してタオル掛けに吊り下げられるフックを使うのもおすすめ。また、マグネットが使える壁にくつけて浮かせるとワンプッシュでシャンプーなどを出すことができます。「シャンプーディスペンサー マグネット」で検索してみてください。

●あらゆるモノを浮かせる！LDKのアイデア
ティッシュケースは手の届きやすいテーブルに、カバン類はドア枠に鴨居フックを取り付けば吊るし収納ができます。粘着シール付きのマジックテープを使えば、電源タップを棚の裏側やテーブルの脚など、手軽に浮かせることができます。

浮かせる収納で暮らしを快適に♪
今や収納の定番ともいえる浮かせる収納。出し入れしやすい、モノの居場所が定まるなど、良いことがたくさん！

お気軽にお問い合わせください！
地域密着だからこそ
地域の皆様に喜ばれるお手伝いを

持家・土地
ご売却・ご購入は
A&Cへ
ご相談ください