

『かわら版』

第131号

<発行>

(株)リヤベ住建
046-267-8270



『風邪のひき始めに有効な対処法』

“風邪はひき始めが肝心”とよく言われているように、風邪かなと感じたときにどのような対処法をとるかによって、早く治るか、悪化してしまうかが左右されます。

そして、良かれと思って行っていることが、実は風邪を悪化させてしまう可能性も！そこで今回は、風邪を早く治すために行うべき対処法を4つご紹介いたします。



■ “汗をたっぷりかく”は間違い！

たくさん着こんで汗を出すと風邪が治ると思っている人が少なくありませんが、実はこれはNG！無理に汗をたくさん出しても風邪は治りません。むしろ、脱水症状に陥る危険性が出てきてしまいます。無理に汗を出すのではなく、しっかりと水分補給をして安静にすることが大切です。それでは、風邪を早く治すために有効な対処法をご紹介します。

■ 風邪のひき始めの対処法

① 部屋の湿度を50%以上に保つ

風邪のウィルスは湿度に弱いと言われていて、50%以上に保つことで、ウィルスの働きを弱めることができるので、加湿器を使用するとよいでしょう。また、くしゃみをしたとき、空気が乾燥しているとウィルスが空気中を舞い、湿度が高いと床に落ちるので、風邪の感染防止にも湿度管理は大切です。

② 食事のポイントは “体をあたためる” “消化されやすい”

体を内側からあたためることで、免疫細胞が活性化してウィルスを撃退します。体をあたためる働きのあるしょうがや、免疫力を高めるネギ、にんにくを使ったスープなどがおすすめです。また、消化されやすいものを選ぶのもポイント。食べ物の消化にはかなりのエネルギーが消費されるので、体力が奪われてしまいます。お肉や食物繊維など消化に時間がかかるものより、スープやおかゆなど消化されやすいものを選ぶとよいです。

③ 熱が上がってきたら脇、首を冷やす

体をあたためることは大切ですが、熱が上昇することで体力はどんどん奪われてしまいます。また、発汗して脱水症状を引き起こす可能性もあります。熱が上昇してきた場合は無理に汗をかくのではなく、冷たいタオルで脇や首の頸動脈付近を冷やし、体温調節をすることが大切です。

④ たっぴりと睡眠をとる

風邪で消耗した体力回復に睡眠は欠かせません。睡眠中は成長ホルモンをはじめとしたホルモンが多く分泌されます。睡眠をしっかりとることで、体の免疫力も高まります。風邪のウィルスと闘うためにも、体力を回復させ、免疫力を高めることが大切です。風邪かなと思ったら早めの対処を！



『生ゴミのニオイを抑えるための8つの方法』

その2

(3) 紙くすで水分を吸収させる
新聞紙、チラシなどの紙で生ゴミの水分を吸い取らせる方法です。くるんだり、敷いたりして使います。簡単で効果的ですが、ゴミの量が増えてしまうのがデメリットです。
(4) ポリ袋を重ねて使用する
ニオイをシャットアウトできるシンプルな方法です。生ゴミをコンビニの袋などで二重にしてゴミ箱のゴミ袋に入れます。密閉性の高いジップ付きのビニール袋だとさらに効果的です。ただし、水分除去もしておかないと、密閉しているため内部が高温になりやすく腐敗のスピードがはやまってしまいます。



今月のレシピ 『わかめときゅうりの和風サラダ』(4人分)



- ◆材料 わかめ(塩蔵) 70g
きゅうり 2本、玉ねぎ 1/4個
(A) しょうゆ、みりん、酢 各大さじ1
ごま油 大さじ2、砂糖 小さじ1
塩 少々

◆作り方:

- ① わかめは水洗いしてさっと茹でて、冷水に取ってしぼり、食べやすくざく切りにする
- ② きゅうりは長めの乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてしぼる
- ③ (A)をよく混ぜ、①、②を和える

地元工務店の相談会 “基準が見えにくい住宅の不安や疑問を解決！”

(第2、第4土曜日開催 10時～15時 要予約)

◇新築◇

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？(ムリのない資金計画の提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

◇リフォーム(リノベーション)全般◇

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

◇建替えかリフォームで迷っている

抱えている問題を快適で理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。日時を決めさせていただきます。
Tel: 046-267-8270
e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当:北)



『新築建替え工事 K 様邸』

昨年からお話をいただき計画をしておりました K 様邸ですが建替えに向けて今お住まいの住宅解体に入らせていただくこととなりました。

長年住み慣れた我が家で愛着もありますが、建物の老朽化と息子さん夫婦との二世帯となると手狭で厳しいため、建替えとなりました。

K 様も仮住まいへの荷造り、引越しと慌ただしい日々ですが新居を楽しみにしていると述べられています。

私共も全力でお手伝いをして、夏の完成に向けて頑張りたいと思っています。



築 39 年 現在の住まい



完成 模型

こんな家になります！

- ・木造 3 階建て 二世帯住宅
- ・ホームエレベーター設置
- ・プライバシー確保計画
- ・夏・冬、各部屋の温度差が
少ない
- ・制震・高耐震工法
- ・ZEH 光熱費実質ゼロ仕様

『プリリアント会』開催

2019年初回のプリリアント会は豊洲にある

「川島織物セルコン ショールーム」に行ってきました。

まずは座学で「カーテンの上手な選び方」を専門家から学び、そのあとショールームでは厚手のカーテンとレースのカーテンとの意外な組み合わせなど、色々と説明を受けながら回ってきました。縫製の仕方など、説明を聞けば聞くほどなるほど！と感心することはばかりです。新築、リフォームなどでカーテンを選ばれる際にはお客様のご案内に少しでも参考にして参りたいと思います。



部屋別におすすめの暖房器具

冬はもちろん、寒暖差が大きい春や秋など、暖房器具の活躍する時期も長いです。

暖房機器の種類も豊富でどこで何を使えばよいか迷いますね。

広い部屋で使うなら、暖かい風が遠くまで行き届くエアコンが最適。ただし、乾燥するので加湿器との併用を。個室ならファンヒーターやオイルヒーターを。

石油やガスのファンヒーターは短時間で温風が出るので早く温まりたい人におすすめ。ただし、ときどき換気が必要です。

オイルヒーターは輻射熱を利用してじんわり暖めるので体にやさしく、乾燥もしにくいので寝室におすすめ。器具自体も熱くないのでペットや子供のいるお宅にも良いですね。

セラミックファンヒーターはトイレや洗面室など小さい空間を暖めるのに最適。

人感センサーや空気清浄機付きのものなどバリエーションもあります。カーボンヒーターやパネルヒーターはすぐ暖かくなりますが、範囲に限界があるので、足元など部分的に暖めたい人におすすめです。用途に合った暖房器具を選べると良いですね。



◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで
読み取ってね！