

## 喉やお肌を乾燥から守りましょう！

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冬の乾燥対策」です。

空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

### 風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きて喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きて喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。

空気の乾燥もありますね。マスクも



マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。



有効ですし、こまめな水分補給をしてのどを潤すのも大切です。さまざまなとちもあるので、ときどきなめるのも良いですよ。

室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリなのだそう。また、洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも手です。たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだり、エッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

### 湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが。40℃程度のお湯にゆっ

くり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディタオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。顔も同様で、保湿成分を含む洗顔料などを使い、泡で優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度（32〜36℃程度）がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになませます。特にクリームは、手でよく温めると伸びが良くなります。

### 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くださいね！



答えは裏面をみてね！



石けんやボディソープは、良く泡立てて使うことで肌への摩擦を軽減させ、乾燥対策につながります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく、乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌が目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。ボディオイルもおすすめです。手でなじませてから使用を。入浴後に、濡れたまま使えるタイプもあります。



水仕事や手洗い、消毒で手肌の乾燥も気になりますね、ハンドクリームを指先までしっかり塗って保湿をしましょう。



今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 01 避難場所と避難所は違います！

いつ起こるかかわからない災害。知っておいた方がよいことのひとつに避難場所と避難所の違いがあります。避難場所は地震による津波、災害、洪水などのリスクから命を守るために一時的に緊急避難する場所。高台にある広場や大きな公園など、屋外が多いです。一方、避難所は災害で自宅に住めなくなった人が一時的に共同生活を送る場所。学校や公民館が多いです。マークも似ているようで少し違います。避難場所は地面のその場所を示す緑のマルのところに人が行くようなマーク、避難所は屋根のある建物に人が入るようなマークです。大地震が起きた直後はまず、「避難場所」に逃げるのが大切！避難場所と避難所の違いを踏まえて、ぜひ、ハザードマップで自宅や勤務先、通学先の近くのどこにそれらがあるか、調べてみることをおすすめします。



避難場所



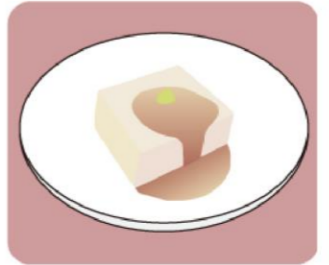
避難所

## 02 フォーマルとオケーションの違いとは？

最近、ファッションサイトなどで目にする「オケーション」。卒業式や入学式などに着る服…と想像しますね。ではフォーマルと何が違うのでしょうか。フォーマルは「正式の」「公式の」という意味。つまり公の場で求められる服装で、式典や祝賀会、参拝、冠婚葬祭など、格式の高いイベントで着用する正装を差します。一方、オケーションはフォーマルファッションの一部で「式典」「祭典」「行事」という意味。結婚式や卒業式、入学式などで着る服装で明確な定義はなく、その場や目的に合った服装が求められます。ちなみに、オケーションには3タイプあり、ソーシャルオケーションは社会的、社交的な行事のことで、結婚式やお葬式など礼節が求められる行事。オフィシャルオケーションは公的な場面。学生は制服、社会人はスーツや制服などがあります。プライベートオケーションは個人的な場面のこと。カジュアルな結婚式の二次会、レストランウエディング、ホームパーティーなど、自由度の高い服装での参加になります。

## 03 ごま豆腐をつくろう！

なめらかな口あたりのごま豆腐。おうちでつくれます！材料はだし汁（かつお&昆布がおすすめ）とねりごま（白・黒どちらでも）の割合が4：1程度、片栗粉はねりごまの1/3～半分量、塩ひとつまみ。つくり方は、材料をすべて鍋に入れ、泡立てないようにしっかりと混ぜることできれいに仕上がります。混ぜたら火をつけ中弱火～弱火で、鍋底から全体を混ぜるイメージで手を休めずに混ぜます。1、2分混ぜると、もったりした感じになるので、さらに手を止めず焦げないように鍋底から混ぜます。ヘラで混ぜたとき鍋底が見えるくらいになったら火を止め、容器に入れて平らになります。粗熱が取れたら冷蔵庫で約1～3時間程度冷やし固めて完成。しょうゆやわさびでどうぞ♪ だし汁の代わりに豆乳を使うのもおすすめ。分量はお好みで調整を。



こんにちは！  
お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

京阪ホーム社員一同

## あなたの街の京阪ホームです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

## 快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

心も身体も癒される極上のひとときを。

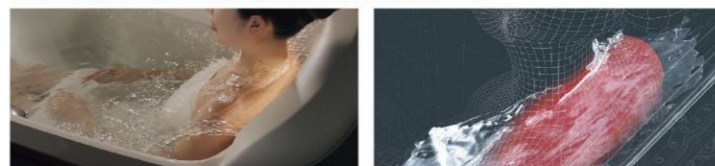
# システムバスルーム スパージュ

LIXIL



湯を、愉しむ。時を、味わう。  
SPAGE [スパージュ]。  
それは、人生を豊かに潤す  
システムバスルームです。

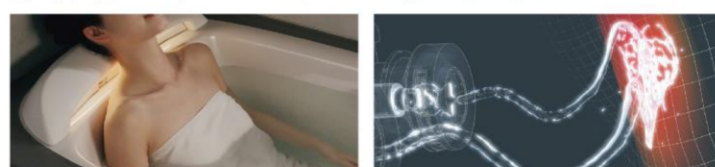
その心地よさは、想像を超えていく。



**Aqua Feel [肩湯]**  
あたたまる湯のベールで、心からリラックスできる



**Aqua Feel [肩ほぐし湯]**  
湯の膜に隠された、リズムカルなウェーブ状の吐水が心地よい



**Aqua Feel [腰ほぐし湯]**  
湯の刺激で、背から腰の筋肉を、やわらげてほぐす

こだわりの選べるシャワー



**エコアクアシャワー**  
空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立

**エコアクアシャワー-SPA**  
毎日のシャワーが楽しくなる、3種類の吐水モード



シルクミスト吐水  
パワーマッサージ吐水  
アクアスプレー吐水

スパージュの  
スペシャルサイトはこちら▶



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①はかり ②スポンジケーキ ③フルーツ(いちご・ぶどう) ④お母さんの頭のスカーフ ⑤壁の調理道具

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## 株式会社京阪ホーム

TEL 0120-26-7575  
https://keihanhome.co.jp



# 室内でも油断大敵

# 低体温症に注意して元気に冬を過ごそう！

冬の寒さも本番。この時期、特に注意したいのが、室内でも起こりうる低体温症。生活習慣やお家の環境を見直して、予防対策。快適な毎日。

## 低体温症って？



低体温症とは、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が35℃以下となる状態を指し、初期段階では体の震えや皮膚の感覚麻痺などの症状が表れます。低体温は、自律神経の乱れを筆頭に、さまざまな不調を引き起こす要因の一つとされます。冬山の登山をはじめ屋外のイメージが強いですが、実は夏場の熱中症と同様に、自宅などの室内においてもリスクが高く、注意が必要です。

### 主な原因

- ストレス
- 筋肉量の減少
- 加齢
- 長時間の低温環境

### 体への影響

- 免疫力の低下
- 血行不良
- 消化不良
- 思考力の低下

### 異変のサイン

- 寒気や震えが出る
- 皮膚の感覚麻痺
- 歩行でよろける
- 意識障害



## 低体温症にならないための予防対策

### 住まいの環境を見直す

暖房を入れているのに、底冷えする。室内がなかなか暖まらない。そう感じている方は、お家の断熱性能を向上させる対策を講じましょう。

室内温度は最低でも  
**18℃以上**に！



- ★ 窓に市販の断熱シートを貼る。また内窓を取り付けるなど二重窓にすると断熱効果も上がり、暖房費の節約にもつながります。
- ★ 床に段ボールなどを敷き、その上に絨毯やラグを設置。床暖房にリフォームするのも一考です。
- ★ 加湿器を利用して、湿度を上げる。

### 体温アップに欠かせない生活を習慣づける

#### 食事

体を温め、免疫力アップに役立つ食材を多彩に取り入れた料理を食卓に。タンパク質・脂質・炭水化物の栄養素を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。おすすめは、鍋料理です。



#### 運動

運動は熱を生み出す筋肉を維持・増強し、代謝アップに有効です。ウォーキングやスクワットなど、日常こまめに体を動かす習慣をつけましょう。



#### 入浴

体を芯から温めるのに、入浴は効果的。40℃くらいのお湯に肩まで浸かって、10分程度を目安に。

### オススメ商品 室内用窓 デコマド

仕切りたいけど、つなげたい。室内のあらゆる空間に、光と風を呼びこみたい。そのワガママ、叶います。

光と風を採り込みながら、スタイリッシュで快適な空間を演出します。

### 室内に「窓」



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

もっと明るい部屋にしたい場合は、部屋間にも「窓」を。光と風を通して明るく開放的な空間づくりが楽しめます。



©株式会社 LIXIL

「壁」の代わりに「窓」で仕切る。大きなガラスのパーティション使用で、圧迫感を消し、広がりを感じられる開放的な空間に。

商品のお問合せは…

株式会社京阪ホーム

TEL. 0120-26-7575  
https://keihanhome.co.jp