

目の乾燥を防ぎましょう

さまざまな環境で起こる目の乾燥。
日常生活の中でできる予防や対策をご紹介します。

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「目の乾燥」です。

目の乾燥は、スマホの利用やエアコンによる室内の乾燥はもちろん、ストレスなども影響があると言われてい
ます。目が乾いているな、と感じたら、
ぜひ対策をしましょう。

涙のことを知って まずは身近にできることを

●涙の成分とは？

目の表面を覆っている涙は、実は「液層」と「油層」という2つの層でできています。液層はタンパク質など様々な成分を含んでおり、角膜への栄養補給や感染予防など、涙の重要な働きを担っています。油層はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌され、外側を覆うことで水分の蒸発を抑える働きがあります。

●目の乾燥に効果的な目薬を使う

市販の目薬を選ぶなら「防腐剤無添加の人工涙液」がおすすめです。ま



セルフケアで目をいたわり 乾きを防ぐ

●まぶたを鍛える

不完全なまぶたきでは涙の油が出てくるようになります。しっかりまぶたきできるように、まぶたを鍛えましょう。上まぶたの運動は、2秒間目を閉じた後、2回まぶたを上げ、ぎゅーっと目を閉じます。下まぶたの運動は、目を開き、まぶしい感じに下まぶたを上に向かって動かします。次に目尻と眉毛の間を指で上げてキツネ目にして下まぶたを上に向かって動かすイメージで目を閉じようとしてください。

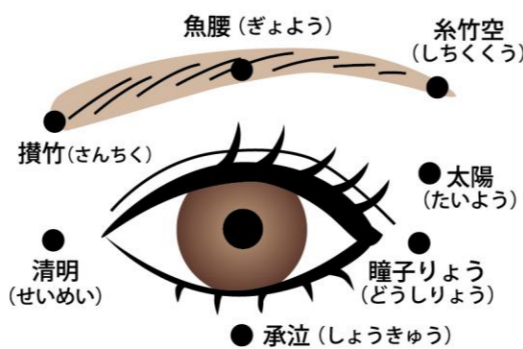
●目のまわりのマッサージをする

目の疲れは目の乾燥にもつながります。目のまわりには、血流を促すツボがたくさんあるので、気持ちよく感じる程度で押したり離したりと数回繰り返しましょう。

●目を温める

目を温めるのも効果的です。目を温めて血流を良くすることで、マイボーム腺から油が出やすくなり、涙の質を改善して、バランスを整える効果が期待できます。40℃程度の蒸しタオルをまぶたに約10分あてると良いですよ。目を温めてからマッサージをするのも良いですね。

●目に良い食べ物を食べる！



ツボを指で2～3秒、気持ちよく感じる程度の強さで押したり離したりを繰り返しましょう。

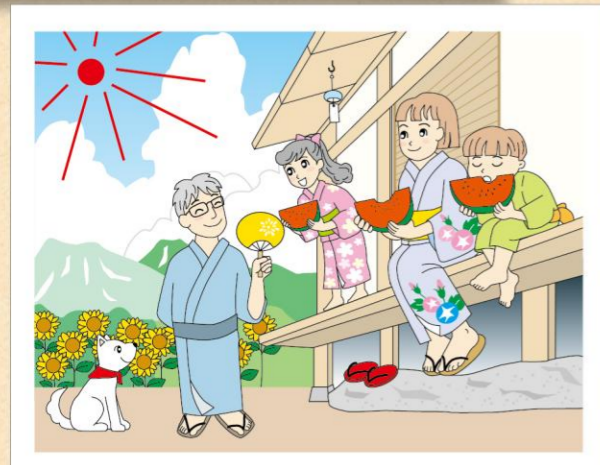


目を休めることも大切。スマホやパソコンを使用したら、1時間に15分程度、休憩しましょう。窓の外遠くの景色を見るのもおすすめです。

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！

01 かまぼこ板のいろいろ

かまぼこってなぜ板についているのでしょうか。それは、板がかまぼこの水分を吸収し、おいしさを保ってくれるからだそうです。かまぼこ板には適した素材があるそうで、その条件は白くて節がないこと、かまぼこの身に木のにおいが移らないこと、蒸しても反らないこと。今は多くが輸入材の白いモミの木を使っているそうです。かまぼこを使いきれなかったときは、板から外さずにラップをしっかりとすることや、専用のケースに入れることをおすすめします。かまぼこ板は再利用できます！たとえば、まな板。薬味など小さい食材を切るのに便利です。きれいに洗って乾かし、和菓子などをのせたり、2枚を合わせて鍋敷きとして使ったりするのも良いですね。また、塗装してルームプレートにするのもかわいいです。ぜひ参考にしてみてください。



02 忌まわしき「G」対策

G といえば…あのいや～な虫。そんな G をできるだけ見ずに生活したい…そんな対策をご紹介します。外からの侵入を防ぐために、エアコンの室外機のドレンホースに専用のキャップをつけましょう。100円ショップでも買うことができます。また、網戸をチェックし、すき間があったらドライバーで戸車の調整を。生ごみをこまめに処分することも大切。なんと髪の毛や人の垢も餌になるそうなので、こまめな掃除もおすすめです。すき間に潜むことが多いので、宅配の段ボールを溜め込まないようにしましょう。ほかに、G が苦手な柑橘系の香りを活かすのも良いですね。ハッカ油も苦手だそう。無水エタノール 10ml にハッカ油 15～20 滴を混ぜ、水 90ml を加えてポリエチレンのスプレーボトルに入れば手軽に吹きかけることができます。玄関やエアコンの室外機まわり、ゴミ箱などに定期的に使うと良いそうです。ハッカ油は猫や鳥にとっては有害なので、ペットのいるご家庭でのご使用は十分ご注意ください。

03 干し芋が人気！

文字通り、さつまいもを干した「干し芋」。小腹が空いたときなどにパッと食べられるだけでなく、自然な甘みのため、ヘルシーなおやつとして若い女性にも人気で、スーパーはもちろん、コンビニでも手軽に買うことができます。また、栄養豊富なところも魅力。蒸したさつまいもの2倍の食物繊維や、高血圧の予防に役立つカリウムやマグネシウムなどが含まれています。さらに、ビタミン B、C、E も豊富です。腹持ちが良いところも人気の要因になっているそうです。糖質は 100g あたり 66g と高めですが、ゆっくりと体に吸収されるため、トレーニング前食べるのもおすすめ。朝食にも良く、その際はゆで卵や魚肉ソーセージなどたんぱく質と一緒に摂ると良いですね。1 日のおすすめの摂取量は 70g、小さめの干し芋なら 3 枚強程度だそうです。



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い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。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

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。

暮らしに合わせてアレンジできるカウンター洗面

カスタム バニティ

新発売

LIXIL



11色のカウンターと3サイズ3色の洗面ボウルを組み合わせることでスタイリッシュで使いやすいカウンター洗面を自分らしくアレンジできます。

洗面器セット 全3色 間口600mm／750mm／900mm	カウンター 洗面ボウル専用穴加工済 全11色 カウンターサイズ： 900mm／1200mm／1800mm ※1800mmは現場カット可能	下棚 全11色
		ブラケット シルバー・ブラックの2色



完成イメージがわかりやすい【カラーコーディネーター】はこちらから

組み合わせ例



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①男の子の足元 ②風鈴 ③女の子の髪のリボン ④犬の首輪 ⑤お父さんが手に持っているもの

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>

空き巣から家を守る 防犯対策を強化して、安全&安心な暮らし

住まいの快適レポート

子どもの夏休みに合わせて、外出する機会も増え、家は留守がちに。防犯対策を工夫して、安全&安心な暮らしを手に入れましょう。

自宅は安全!?

空き巣に狙われやすいチェックポイント

- ☐ 外からの見通しが悪く、侵入者が身を隠しやすい。
- ☐ 窓が一枚ガラスで防犯対策をしていない。
- ☐ ポストに新聞や郵便が溜まっている。
- ☐ 洗濯物が長時間干したままになっている。
- ☐ 夜に家の明かりがついていない。



いますぐ実践したい防犯対策

防犯対策をアピール

玄関やベランダ、駐車場などに防犯カメラを設置しましょう。外から見てもすぐわかるような目立つ場所にあると、より効果的。



留守宅に見せない工夫を

外が暗くなると自動で点灯する外灯、人体などに反応するセンサー照明などを活用しましょう。長期不在の際は、新聞や郵便物を休止することもお忘れなく！

窓ガラスを強化

空き巣が侵入口として主に狙うのが窓。パールなどで簡単に壊せる一枚ガラスは、防犯フィルムを貼るほか、防犯合わせガラスにリフォームも。また面格子や窓シャッターも得策です。



スマートフォンと連携、IoT住宅にリフォーム

出勤した後に、玄関の鍵を閉めたかしら？と不安になり、一度家に戻ったりしたことありませんか？また家の鍵を紛失したり、職場におき忘れて困惑したことも。そんな失敗を防ぐのに最適なのが、住宅設備等をインターネットにつなぐIoT住宅です。スマートフォンで鍵の施錠はもちろん、照明スイッチのオンオフも。カメラを設置すれば家の見守りも可能に。



オススメ商品 取替窓 リプラス

カンタン取替窓リフォームで古さや暑さ・寒さの困りごとを解決

©株式会社 LIXIL



傷みや不具合が目立ってきた窓を新しい窓に取替えて、見た目も機能もグレードアップ。

リビング・居室・トイレ・浴室まで、窓の断熱性能を高められ、快適さが向上します。ガラスは防犯性能の高い「合わせガラス」も選べます。

古い窓枠の上に新しい窓枠をカバーする
“カンタン窓リフォーム”
1日で窓リフォームが完了！

※施工時間は、現場の状況により異なります。

©株式会社 LIXIL



商品のお問合せは…

株式会社京阪ホーム

TEL. 0120-26-7575
<https://keihome.co.jp>