

住まいのかわら版

Vol. 1

2023年1月号

<発行>

株式会社コバホーム
相模原市緑区長1746-1
TEL.:042-784-5110

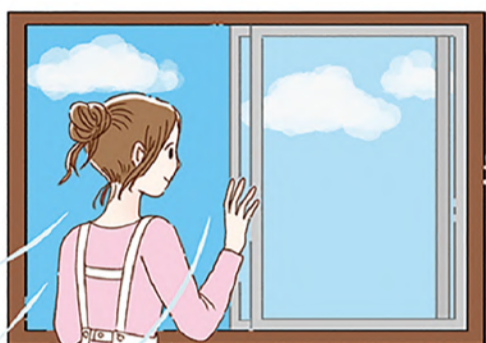
暖房器具を適材適所に使いましょ
さまざま暖房器具。その特徴と効率良く使うポイントを知って、冬をぽかぽかに過ごしましょ

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「暖房器具」です。

寒い時期に欠かせない暖房器具。その特徴や使い方をご紹介します。

おなじみの暖房器具を効率良く使いこなそう

エアコンは、広い部屋を暖めるのに最適。扉やふすまなどを閉めることで、効率良く暖めることができます。自動運転にするのも効率的に使うポイント。こまめに温度設定を変える、その温度に近づけるために電力を消費してしまいます。寝室で使うときは、あらかじめ暖めておき、寝るときに消すことをおすすめします。しかし、朝方はとても寒いので、起きる30分前くらいに起動するよう、タイマーをセットすることで、ヒートショック対策になります。エアコンは乾燥しがちなので、ぜひ加湿器との併用をおすすめします。今は加湿機能が備わったエアコンもあるので、電



適度な換気も大切。掃除の際や部屋を移動するときなど、ちょっとした合間にすると、おっくうになりませんよ。

気店に問い合わせ合わせてみるのも良いですね。

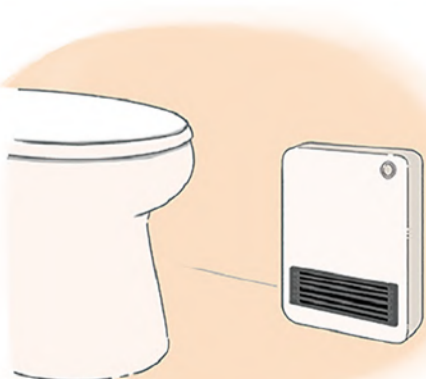
ホットカーペットは、足元を温めるのに、とても助かります。しかし、長時間使用すると電気代がかかるので、半分だけ温める機能や省エネモードを使うと良いですよ。ひざ掛けや毛布の併用もおすすめ。また、専用のカバーかホットカーペット対応ラグをかけて使うようにしましょう。



足元に置いて使うミニサイズのホットマットはリモートワークにおすすめ！効率良く足元を温めることができます。

コントローラーの故障を防ぐため、上には何もかぶせないようにご注意ください。座卓、ダイニングテーブルなどと併用する際は、テーブルの脚や椅子で電熱線を踏まないことも大切。長期間使用による劣化も心配ですね。折りたたんだときに、電熱線のポキポキという音が聞こえたり、本体の表面が破けたりしていたら、使用をやめて、買い替えましょう。

オイルヒーターは、機器内のオイルを温めることで、放射熱によって体の芯から温めることができます。寝室や子ども部屋など、コンパクトな空間を暖めるのに向いています。風がなく、空気も汚さないのも、赤ちゃんやペットがいるおうちにもおすすめ。メンテナンスは表面を軽く拭く程度で済むところも魅力です。一方、暖まるのに時間がかかるのと電気代が比較的高いのがデメリット。窓付近やドア周辺など、冷気の入口に置けば、冷気の侵入を抑えられます。また、起きる少し前に起動させるタイマーを使うと、効率良く使えます。



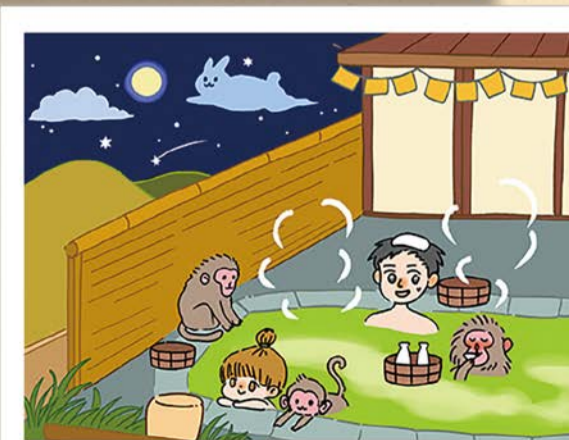
セラミックファンヒーターは、小型タイプもあるので、脱衣所やトイレに使えば、ヒートショック対策になります。

ルで立ち上がり早いのも特徴。使用時は、部屋にガス栓の増設とホースが必要。石油タイプは優れた速暖性に加え、ランニングコストが比較的リーズナブルなのが特徴。セラミックタイプは乾燥しやすいので、加湿器との併用がおすすめ。ガスや石油タイプは乾燥しにくい。吹き出し口はどのタイプも高温になるので、赤ちゃんやペットのいるおうちには注意しましょう。

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！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

実は12月が旬!? レモンを楽しみましょう

レモンといえば、その見た目や味から夏をイメージしがちですが、国産レモンの旬は12月。冬がとっておいしい時期です。新鮮なレモンを選ぶコツは、持ったときに重みを感じるもの。水分を十分に蓄えている証拠です。また、ビタミンCやクエン酸などが含まれ、香りもさわやかなので、はちみつレモンにして、お湯で割ったり、紅茶に加えたりして楽しみましょう。国産レモンを洗い皮ごと輪切りにして清潔なビンなどに入れたら、レモンが浸かるまではちみつを入れ、ひと晩置けば出来上がりです。また、レモン汁にお肉を漬けると肉の保水力が高くなるため、しっとりやわらかく仕上がるそうです。レモン汁に魚を漬けておくと生臭さがマスキングされるという効果も。仕上げにレモンをかけたり、調味料にレモン汁を加えると、酸味で減塩にもなりますよ。



インフルエンザにご注意を！

コロナの不安が続きますがインフルエンザも心配。そこで予防法をご紹介します。手洗いうがいは、コロナ禍でもおなじみなので続けたいですね。アルコール消毒はインフルエンザにも効果的。コロナ対策も緩和される今、外出先で入店時など、ついアルコール消毒を忘れていませんか？ ぜひ、こまめに使いたいですね。部屋の湿度も大切。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、ウイルスも活発に。そこで、湿度50～60%を心掛けましょう。加湿器や洗濯物の部屋干しもおすすです。加湿器は卓上のもや、500ミリリットルのペットボトルの水をそのまま活用できるタイプなど、手軽なものもあるので、オフィスやリモートワークの時にも便利です。ちなみに、室内温度は20～25度がおすすめだそうです。十分な睡眠と適度な運動は基本中の基本！ 人ごみの多い場所を避けるのも対策の一つです。重症化リスクを避けるために、可能であればワクチンを打っておくのも良いですね。

年賀状の作る&送るスタイルが進化

年賀状といえば、昨年の感謝と年始のあいさつを伝えるのが一般的ですが、インターネットやスマホ、SNSが普及し、そのスタイルにも変化が。年賀状を作るとき、インターネットで「年賀状 テンプレート 無料」と検索すると、かわいいものや、写真のフレーム付きなど、多彩なデザインのテンプレートがあり、お好みのデザインをダウンロードしてハガキに印刷できます。また、年賀状を印刷まで依頼できるサービスも登場。スマホにアプリをダウンロードし、好きなデザインを選んでスマホ内の写真をはめ込み、宛名印刷まで依頼できるので手軽です。さらに今ではSNSで伝える人も。SNS上にある様々なテンプレートから選び、直接相手に送信すれば完了です。無料のテンプレートもあるようです。自分に合ったスタイルで年始の挨拶をしたいものですね。



ダイエットにもアンチエイジングにも最適 オートファジーを活性化させ、健康生活を实践

住まいの快適レポート

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらす メリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの働きを促す ノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜と鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スペルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ

◆ ご注意 決して無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご了承願います。



今年もご愛読いただき
ありがとうございました。
来年も皆様のお役に立てる
情報をお届けいたします。
よろしくお願ひします。

間違えがし答え: ①雲がうさぎになっている ②流れ星がある ③サルがお酒を飲んで酔っ払っている ④男の子の髪型 ⑤後ろの飾りがのれんに

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介します。

TEL:042-784-5110 / FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp