

住まいのかわら版

Vol. 8

2023年8月号

株式会社コバホーム

相模原市緑区長1746-1
TEL.: 042-784-5110

室内でも熱中症対策をしましょう

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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

節電が叫ばれる今ですが、我慢をせず、エアコンなどを使いながら、暑さ乗り切りたいですね。

熱気を避け 過ごしやすい室内環境に

●朝、窓を開けて換気をする
1日のうちで、比較的気温が低く、乾いた空気を部屋に通すことが大切。こもった空気を追い出しましょう。

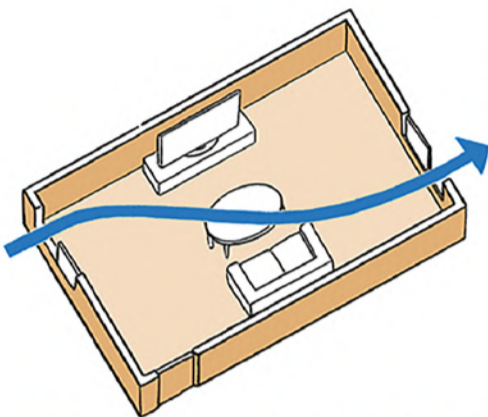
●カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに入れないようにする

熱気の多くは窓から入ってきます。カーテンなどで熱気を遮断しましょう。窓に貼る遮熱フィルムも効果的です。また、1日数日で窓だけリフォームすることも可能なので、遮熱効果に優れた窓を取り入れることもひとつの手です。さらに、窓の内側より、外側で熱気や強烈な太陽光を遮蔽する方が効果的と言われています。シェードや

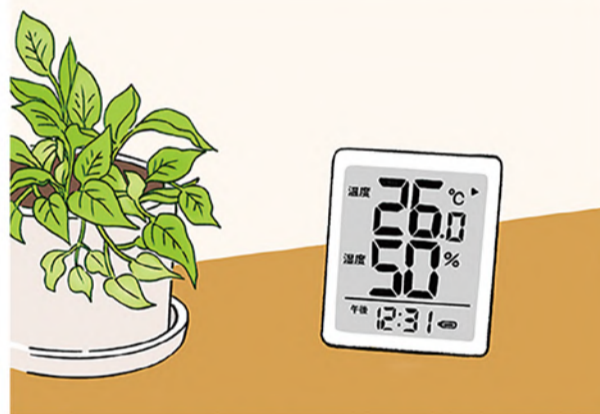


すだれを設置することも有効です。

●エアコンなどで室内を快適に
「まだ大丈夫」「電気代がもったいない」と我慢するのは絶対にいけません！特に、年を重ねると暑さに鈍感になってしまい、気づかぬうちに熱中症になってしまうこともあるので、ぜひエアコンを使い、室内を快適にしましょう。サーキュレーターを併用すると、より効果的です。



風を通すときは、窓を2ヶ所以上開けると効果的。窓が1つしかない場合は、換気扇や扇風機を使いましょう。



一般的に、過ごしやすい室温は、25～28度、湿度は45～60%とされているので、目安にすると良いですね。

●温度・湿度をチェックしましょう

室内の環境状況を知ることが大切。温度・湿度計を設置し、室内の状況をチェックすることで、エアコンなどを調節できます。熱がこもりやすいキッチンや、子ども部屋で、子どもが遊んでいるときもチェックをお忘れなく。

水分補給はもちろん 就寝時の環境も快適に

●水分補給は基本のキ！

当たり前のことですが、水分補給も十分に行いましょう。入浴中や就寝中はたくさん汗をかいたため、入浴後と就寝前、起床時は必ず、コップ1杯の水を飲みましょう。普段の生活のなかでも、こまめな水分補給は大切。1時間に1度など、自分で目安を決め、喉が渇いていないときも水分を摂りましょう。また、日中の水分とともに、塩分を補給することも大切。おやつで補給するのも良いですね。

●快眠できる環境をつくる

寝不足は、熱中症のリスクを高めてしまいます。エアコンはもちろん、接触冷感シート、頭を冷やす枕など、涼しさを感じるアイテムを上手に使いながら、快眠を目指しましょう。



ちぢみやサッカー生地など、ポコポコと凹凸のある素材は、肌との接着面が少なくなるため、さらっとした着心地に。

パジャマも大切です。おすすめの素材は、綿や麻、シルク。特に麻は、汗をかいても肌に張りつきにくく、吸水性が高い素材。放湿性にも優れているため、夏にはぴったりです。素材以外に、デザインもポイントで、Tシャツタイプより、前開きタイプが通気性が良くおすすめです。パジャマの袖口、裾口がゆったりしているタイプも、通気性が良く熱がこもりにくい特徴があります。ご自分に合ったタイプを選んでみましょう。

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！

オープンガーデンの魅力

オープンガーデンとは、一般住宅の庭を開放し、誰でも気軽に見学ができるスタイル。そもそも、1920年代、イギリスで生まれた文化です。日本でも、最近、草花を育てることが好きで、広い庭で多種多様な草花を栽培している人が「自分や家族だけで楽しむのはもったいない、もっと多くの人にも楽しんでほしい」という思いから、自治体のサポートによって実現し、全国に広がりつつあるそうです。自治体によっては、観光協会がオープンガーデンマップを配布するなど、積極的なアプローチを行っているところも。季節の草花を楽しめるほか、実際に栽培しているオーナーの方は、知識も豊富なので、お話を聞くのも楽しいそうです。オープンガーデンをサポートしている団体もあるので、まずは、「オープンガーデン」で検索してみてください。



アルコールを使つてはダメなところ

コロナ禍を経て、アルコールの消毒液やシートが身近に感じられるようになりましたね。手指の除菌はもちろん、お掃除にも使えて重宝しますが、使えないところやモノがあるので、注意が必要です。たとえばテレビの液晶。表面にコーティングがされている可能性があるため、説明書にアルコールで拭いても良いと記載があるもの以外はやめましょう。皮革製品も、革から油分を奪ってしまい、ダメージを与えてしまう可能性があります。フローリングの床も、ワックスが塗られている場合は、表面のワックスが剥がれるだけでなく、アルコールとワックスが反応して白くなってしまふ可能性があるため、避けましょう。木製家具も、ニスやラッカー塗装がしてあると表面が白くなったり、ひび割れの恐れがあります。家庭用ゲーム機も、プラスチック部分が色褪せたり、変色する可能性があるため、避けた方が良いでしょう。正しく使って、清潔を保ちたいですね。

スイカを楽しもう

甘くてジューシーなスイカ。抗酸化作用があるベータカロテンやリコピン、ビタミンCのほか、カリウムなどを含み、栄養豊富です。そんなスイカを食べるだけでなく、違う形で楽しんでみては？ まずはジュース。ひと口大に切ったスイカと砂糖、塩を適量入れ、ミキサーで混ぜて濾せば完成します。スイカのみのも味でも美味しいですが、砂糖や塩を少し加えることで、スイカの甘さが引き立ちます。シロップを加えるのもおすすめ。スイカの果汁を凍らせて、氷代わりにすれば、味わいが薄まることなく最後まで楽しめます。熟しすぎたスイカも活用できます。ほかに、スイカを横半分に切って中身をくりぬき、サイダーを入れてひと口大に切ったスイカやキウイ、バナナ、市販の白玉などを入れてフルーツポンチはいかが？ パーティにもおすすめです。



電気代も熱中症も心配

節電・省エネ対策で、快適エコ生活を実現

住まいの快適レポート

今年は5月から真夏日が続出し、すでにエアコンの稼働も。電気代も高騰する中、節電・省エネを意識して、快適に夏を乗り切る工夫を実践！

家計を圧迫する、電気代高騰の背景

大手電力会社の多くが一斉に電気料金を値上げしました。主な理由は、コロナ感染後の経済復興やウクライナ戦争が引き金となり、天然ガス・石油・石炭などの化石燃料価格が高騰したためと考えられます。世界中で問題視されている地球温暖化の影響で、年々気温も上昇し、エアコンのフル稼働は必至。CO2を減らす意味でも、日々の節電を心がけましょう。



できることから始めよう！ 家計にも地球にも優しい節電対策

エアコン稼働の鉄則

- エアコンの温度設定は1℃上げると約10%の節電になるそう。なるべく、26～28度を維持しましょう。
- フィルターはこまめに清掃を。また扇風機と一緒に使用するのも、冷却効率アップにつながります。
- 節電だからと頻りにスイッチを切るのは逆効果。エアコンは作動時にもっとも大きなエネルギーを消費します。

家屋や室内を冷やす工夫

- 屋外の遮光対策が有効。つる性植物で外壁や窓を覆う緑のカーテンや、サンシェードなどを活用して、強い日差しを和らげましょう。室内カーテンも遮熱タイプにして、熱の吸収を抑える明るいカラーを選ぶのがベストです。
- 早寝早起き生活を実践。照明も室温を上げる一要因です。また照明器具はLEDに交換すれば、大幅な節電が期待できます。
- 部屋にこもった熱を逃がすには換気が一番です。対角線上にある2カ所の窓を開けて風の通りをよくしましょう。



視覚と香りで体感温度を下げる

- 白やブルーの寒色系インテリアに衣替え。視覚に加え、ペパーミントの香りは体感温度を下げる効果が期待できると言われています。清涼感のあるルームフレグランスの活用を。



再生可能エネルギー、太陽光発電の導入も考えてみよう！



そろそろ梅雨明け！夏本番の季節がやってきます。
暑い日が続きますが
どうぞ体調を崩さぬようお過ごしください。
水分補給をお忘れなく！
コバホーム スタッフ一同

間違いさがし答え: ①空にUFO ②お父さんのカバンの掛け方が逆 ③男の子のTシャツにうさぎ ④お母さんのズボンにスカート ⑤女の子の髪の毛の跳ね方が逆

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