

熱中症対策は万全ですか？

*気象庁のサイト「熱中症ゼロへ」を参考にしました。

今回は、高齢の方の熱中症対策について調べてみました。

■定期的に水分補給しよう

もともと体内の水分量が減少している高齢の方は脱水症をおこしやすくなっています。また、体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇いたと感じる前に定期的に水分を補給しましょう。キュウリやナスなど水分の多い食材を積極的にとるのもいいですね。

■室内を涼しくしよう

日ざしのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まりますが、高齢の方は暑さを自覚しにくい傾向にあります。自分の感覚ではなく、気温・湿度計等を活用して基準以上になればエアコン等で涼しく風通しの良い環境をつくるようにしましょう。

■「お風呂や寝る時も」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われて行き、気づかぬうちに熱中症にかかる事があります。入浴前後に

十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲み物を置いたりしておくとういでしょう。

感覚に頼るのではなく、時間を決めて水分補給したり、暑いと感じていなくても室温が高ければエアコンで涼しくする、といった事が大切のようです。周りの方の声かけも大事ですね。



もう一度確認！熱中症対策



7/22・23日
10:00～16:00

夏のわいわい感謝祭

今年も夏の感謝祭の季節がやってきました！
恒例の流しやうめん、ガラガラ抽選会など
企画盛りだくさんでお待ちしております！
リフォームのご相談も、もちろん承ります。
どうぞお気軽にご参加ください。

旬のレシピ

しそパワーで健康で美しく！

夏にたくさん出回るしそ。夏の薬味として食材として大活躍ですが、実は健康にも美容にもとても優秀な食材だそうです。

しそに含まれるαリノレン酸→アレルギー症状を緩和・βカロチン→がん予防・カルシウム→精神安定、といった効果や、肌荒れ・しみを防ぐ効果があるそうですよ。薬のような効果はないにしても、今まで以上に積極的に摂取したい食品ですね。

しその長期保存レシピ

簡単！マヨネーズ常備菜の調味料★大葉味噌

- 材料■
しそ 20枚
ごま油・酒・みりん 各大さじ1
味噌・すりごま 各大さじ2
砂糖 小さじ8

- 作り方■
1、しそをみじん切りにする。他の材料を混ぜておく。
2、鍋にしそ以外の材料に火を通し、しそを加えてしんなりして艶が出たら完成。

青ソソの中華風めんつゆ漬け

- 材料■
しそ 好きなだけ
めんつゆ 適量
ごま油 適量

- 作り方■
1、しそをタッパーにいれ、めんつゆをひたひたになるまで入れる。
2、ごま油を好みの量いれ一晩寝かせる

*おにぎりの海苔代わりにもいいですね。

*クックパッドより転載させていただきました。

ちょこっとコラム

「飲む点滴」と言われる甘酒。
甘酒は、酵素がたっぷり・ビタミンもたっぷり・必須アミノ酸9種・コウジ酸・抗酸化成分などなど、体にいいものがふんだんに入った「スーパーフード」なのです。

これからの季節、夏バテにも効果があります。

市販のものもありますが、甘酒は自宅でも簡単に作る事が出来ます。自分でつくれば、豊富な栄養素を壊すことなく摂取できますよ。

■魔法びんを使った作り方■

- ・米麹100g 水150ccを合わせ、65℃になるまであたためた後、魔法びんに入れ、8時間放置する。

*70℃以上になると麹菌が死んでしまうので温度調整に注意が必要です。

住まいる NEWS

ヨネダリフォーム



福知山店：福知山市和久市町172番地
TEL：0773-24-6210 FAX：0773-45-3733
篠山店：兵庫県篠山市字大沢1丁目7番地4
TEL：079-594-3646 FAX：079-594-3647

ヨネダの施工事例



小宮山が担当しました！

和室2部屋の改修をお世話になりました。

和室を洋室に改修し、バリアフリーにしています。

押入れのある方の和室はもとも隣の和室と建具で仕切っていましたが、壁にする事によって独立した洋室になりました。壁には欄間を残し、アクセントとして活かしました。そのままでは欄間から風が通ってしまうので、透明の亚克力板をはめています。押入れはクローゼットとして使えるよう仕切りを工夫しました。



クローゼットとして使えるよう仕切りを工夫しました。



既存の天井や梁を活かしています。



既存の欄間をアクセントとして活かしました。風除けに亚克力板をはめています。



二重サッシで障子を入れています。扉の動きがスムーズです。
障子は「アクリワロン」という素材を使っています。ガラスより軽く割れにくい素材で、湿気に強く水洗いも可能な素材です。

リフォームお得情報

今からでも間に合う！クールリフォーム



夏の熱気は、およそ70%が窓から入ってくるってご存知ですか？

窓を制するものが夏を制す。

窓からの熱気を効率よく遮断して、少しでも快適な夏を過ごしましょう！

LIXIL

インプラス

内窓は、冬だけのものと思いませんか？
内窓を取り付けることで室内の冷気を窓から逃さず、冷房効率を高めます。



w1000×h600
ペアガラス 取付費込 **3.5万円~**(税抜)

LIXIL

スタイルシェード

なんと遮熱率83%！
室内へ入る熱を大幅カットすることで冷房効率が高まります。
外観に合わせて色を選べるので、スタイリッシュに夏の日差しを遮ります。
*詳しくはスタッフにお問い合わせください。

