

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「**熱中症対策**」です。

思い込みにとらわれず 熱中症対策をしよう

今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けてなければならないのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

・どの渴きを感じない
・夜中にトイレに行くのが面倒なので水分補給をせずに就寝する
熱中症は、自宅で起ることも多くの場合もあります。熱中症のリスクを避けるためにも、喉が渴いていなくて水が大切！1時間にコップ1杯程度、取りましょう。ちなみに、水は、キンキンに冷えたものは避けた方がベター。胃腸に負担がかかり、急激に体



その際に、塩分補給も大切。梅干しや塩気のあるお菓子でもいいので手軽なものを取り入れましょう。

5～15度くらいがおすすめです。



外出は控え、エアコンを使いましょう。

ほかに、すだけやカーテン、ブラインドなども使い、直射日光を避けながら換気を適度にすることも大切です。

ちなみに、エアコンは、体に直接当たらないよう、風向きを調節すると良いですよ。もし、エアコンなどが壊れてしまい、使えないときは、冷たいタオルや保冷剤をガーゼなどに包んで冷やしましょう。ぬるま湯のシャワーも効果的です。

冷やす場所は、太い血管が通る首やわきの下、脛筋部がおすすめ！



また、こんな考え方も要注意です。

・エアコンは体が冷えるから、もしくは特に暑さを感じないから使わない外が暑い日はエアコンを使って、室温の上昇を抑えることが大切。特に、危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な

暑さに慣れる体づくりと 体の内部を効率的に冷やす

最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、適度に汗をかくと体温の上昇が抑えられるので普段からウォーキングなどの運動をし、汗をかくことを意識することが大切。汗をかいたら水分と塩分を補給する習慣を身につけると良いですね。

アイススラリーで体を冷やすことも
熱中症対策になります。アイススラリーとは、シャーベット状の氷飲料のことです。体の内部から冷やすことができ、シャーベット状の氷飲料を扱うメーカーからもアイススラリー飲料が発売されるなど、浸透しつつあります。

市販のスポーツドリンクを冷やすと、氷を溶かして水分を補給する効果があります。家にいる時はもちろん、スポーツの時にもおすすめですよ。自分に合った対策で、暑さを乗り切りましょう。



アイススラリーは、製氷皿でボトル2/3のスポーツドリンクを冷やせ、残り1/3のドリンクと一緒にミキサーにかければOK



女性視点だからできる「キモチ」を大切にした

リフォームらいと

高齢期に備える早めのリフォーム

高齢者にとってなぜ早めのリフォームが大事なのか



配慮すべき3つの項目

①温熱環境

温熱環境を改善することで、ヒートショック・熱中症の予防をはじめ、運動機能の維持や血圧低減効果なども期待できます。特に、ヒートショックや室内における熱中症は見過ごせません。それだけに、断熱性能だけでなく、日射遮蔽性能などを向上することも検討すべきです。

②外出のしやすさ

社会との関りが薄れることで認知症のリスクが高まることが分かりました。外出のしやすさを確保するためには、家の中だけでなく、玄関から道路までバリアフリー化も不可欠です。転倒防止のために、手すりは最低限必要な場所には設置しておきたいものです。



③トイレ・浴室の利用のしやすさ

特に排泄行為の自立度は、自宅に住み続けることの可否を検討する重要な判断材料になります。ご自身での排泄行為が難しくなったことをきっかけに、ご家族へ負担をかけるからと高齢者施設などへの入所を決めるケースが多く、「できるだけ長く自宅で過ごしたい」というニーズを満たすには、加齢による心身の変化を見通したトイレ計画が肝要になります。



まだまだ多くの高齢者の方が、早めのリフォームの必要性に気付いていないのが実情です。
1日早くリフォームすれば、1日長く快適な暮らしを送れるのです。これからの暮らし今までを見通したリフォームが重要となります。



エイジングイノベーション

~年齢を感じさせない理想のケア~



女性視点だからできる「キモチ」を大切にした
キッチンリノベーション
tel; 095-801-3456 fax; 095-801-3450
http://rlw.jp
〒851-0133 長崎市矢上町21-5

比類なき傑作

優れた配合バランス

パーティアプラセンタには11種類の特別な成分が含まれています。
自然界から厳選したその成分は、人の身体の状態を整えます。

独自の成分配合バランスを保っており、一粒のカプセルに、健康の秘訣が詰まっています。



施工事例

落ち着きの空間リフォーム～2階洋室壁紙貼替・照明器具交換工事～

<施工後>



お客様の声

天井のクロスは傷んでいましたので、
壁紙とドアノブ交換と照明器具の交換をご依頼されました。



お客様へのご提案

床の色に合わせて壁紙のコーディネートを致しました。
色選びは施主様がされて落ちていたセンスは素敵です。

<施工前>

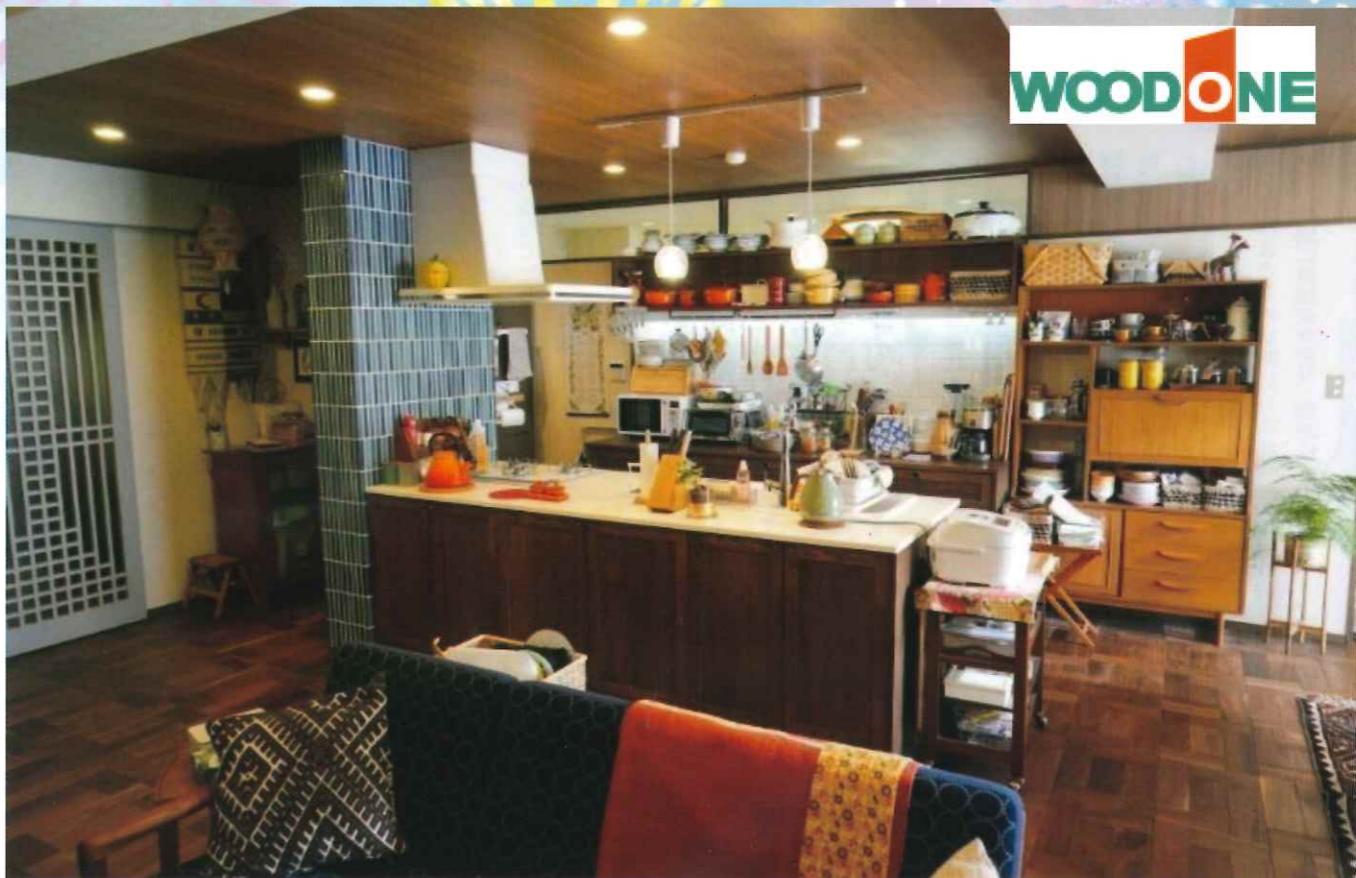


リフォーム施工データ

リフォーム箇所	洋室壁紙貼替+照明器具交換工事
住宅の種類	一戸建て
建物構造	木造住宅
採用機器	リリカラ(壁紙)・オーデリック(照明器具)

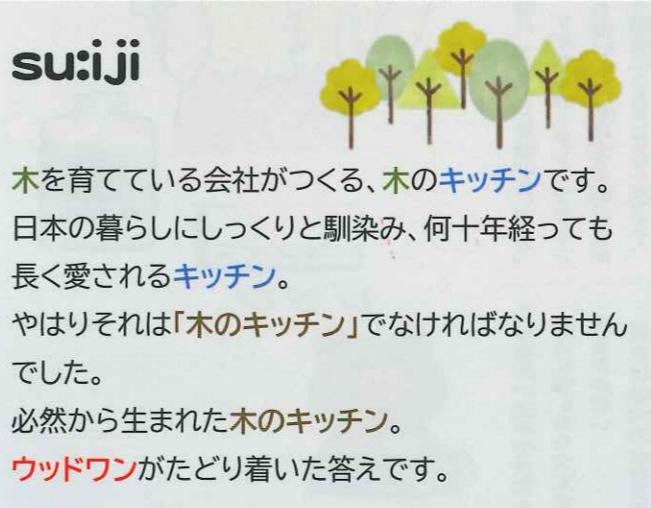


TBS テレビ系火曜ドラマ『持続可能な恋ですか？～父と娘の結婚行進曲～』にキッチンを美術協力



WOOD ONE

無垢の木のキッチン「スイージー(su:iji)」とカップボードが設置されたドラマセット



木を育てている会社がつくる、木のキッチンです。
日本の暮らしにしつくりと馴染み、何十年経っても
長く愛されるキッチン。
やはりそれは「木のキッチン」でなければなりません
でした。
必然から生まれた木のキッチン。
ウッドワンがたどり着いた答えです。



・沢田家の自宅リビング（無垢の木のキッチン「スイージー(su:iji)」）



・沢田家の自宅リビング（カップボード）

無垢の木のキッチン「スイージー」は、
ドラマの主人公である沢田家の自宅リビングに
設置されており、木のぬくもりが感じられる空間が
演出されています。

