

「発行」

(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

快適な睡眠で健康な毎日を送ってしまおう！

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
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「睡眠」です。

日常のちょっとした気づきで快眠へ導く

最近、「睡眠負債」という言葉があるのをご存知ですか？毎日、少しの睡眠不足が蓄積されることで、体力の低下や脳や心のコンディションも低下するなど、さまざまなリスクがあるそうです。しかも、これらは、休日の「寝溜め」では解消されないそうなので、日々の睡眠を良質なものにしましょう。

大切なのは、体内時計を整えること。同じ時間に起きて、朝食を食べることもおすすですが、更に、起床後、すぐに朝日を浴びることを加えてみましょう。朝日を浴びると、「セロトニン」という人を活動的にさせるホルモンが出て、体内時計が

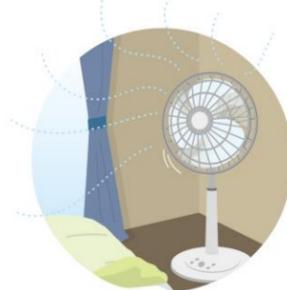


リセットされやすくなります。時間も5分程度で充分。ぜひ、やってみてください。



朝の体内リセットは曇りや雨の日でも外を見るだけで効果アリ！

夜も同じ時間に眠ることが最適。寝る前のお酒はNG。眠っているつもりでも、体は就寝状態でないことが多い。眠りが浅くなってしまうそうです。お酒を楽しむなら、就寝3時間前までがおすすです。仕事で遅くなり、小腹が空いて眠れないとい



扇風機は部屋全体の空気をかき回す感覚で上を向かせましょう

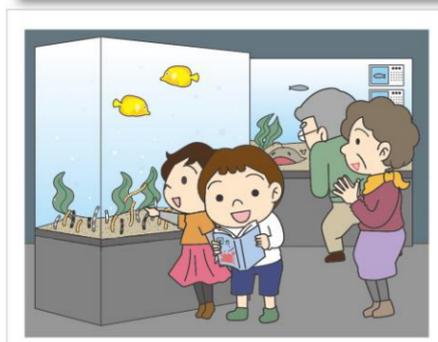
う場合は、そうめんやうどんなど、消化に良いものを通常の半分程度で済ませれば体に負担もかかりません。眠るときに、エアコンを使うこともあります。暑い日は、ぜひ活用したいところ。眠りに入るとき、気持ちの良い温度にすることが大切なので、最適な設定温度は26〜28度がおすすです。扇風機は、体にあて続けるとだるさが残るため、快適な目覚めの妨げになるため、気をつけましょう。

良い寝具を選び、特徴を知って快眠を！

寝具も快眠のための重要なアイテム。敷きパッドは、ガーゼや麻素材など、通気性が良いものがおすすです。逆に、中綿がポリエステルのは、熱がこもりやすいのでNG。広く出回っている冷感マットは、冷たさを持続させるものではなく、触れた瞬間の冷たさを実感するものです。周囲の温度が30度以下の場合に効果を発揮するので、もし「思ったより冷たくない」と感じたら、部屋の温度が高すぎる可能性があります。エアコンや扇風機を使いながら、効果を実感したいですね。また、プラスの効果として、吸汗や速乾性、吸放湿性に優れたのであれば、ムレによる不快さも軽減されるので細かくチェックを。ジェルマットは、体温



自分に合った寝具を吟味してみるのも良いですね



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

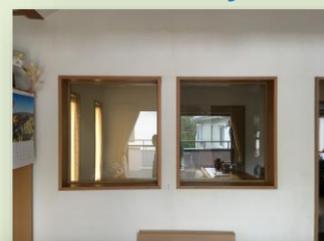


夏の暑さを解消！夏の性能向上リフォーム

before



～お悩み～
西日がきつく、夏場は玄関外のすだれを付けて生活していました。



～お悩み～
リビングの風が抜けなくて…

after



before



after

室内のFIX窓を開閉型に変えて室内の通気性向上!!



つまみを使って好みの場所で固定できて便利!

リフォームのPoint

玄関ドアを開閉式の通気窓がついているタイプに交換し、室内窓も開閉式に変えて、風の通り道ができました。においもこもらず、夏の暑さを解消しました。

玄関ドアを交換し、断熱性向上!!
LIXIL「リシェントⅢ」採用。



かんたん手芸教室

「マカロン」の小物入れ

持ち物： 裁縫道具

■ 10月2日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/



アドバンスセきた
ホームページ QRコード



当店でTポイントが貯まります。

高齢になると、特定の色が見えにくくなったり、色の差が判別しにくくなったりします。
 必要な照度（照明の明るさ）は、40歳を過ぎたころから大幅に上昇するといわれています。20代と高齢者を比較すると、60代で約2倍、70代で約3倍の照度が必要です。
 明るさが足りないと、つまづいたり転倒する危険性が高まります。ケガを防ぐため、まずはより明るい照明に交換しましょう。
 昼光色より昼白色の方が明るくなります。ただし、明るすぎると体調によってストレスを感じる場合があります。明るさ調整ができるタイプを選ぶと良いでしょう。
 また、人感スイッチや足元灯などを活用することで、けがのリスクは減っていきます。
 用途や年齢、生活環境に合わせて照明を選んでみてはいかがでしょうか？



「昼光色」とは…

部屋をスッキリと明るくし、細かな作業や勉強などに適している。適した部屋は、オフィス・書斎・勉強部屋

「昼白色」とは…

太陽に近い自然な光で部屋を明るくする。昼光色が明るく感じる場合は昼白色がおすすめ。場所や目的を選ばないので迷ったら昼白色を…。

「電球色」とは…

温かみのある落ち着いた光でリラックスしたい場所にオススメ。料理や素材をおいしく見せる効果もある。適した部屋は、寝室・リビング・和室



イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

使いきれなかった花火、どうする？

楽しい夜を演出してくれる花火。でも使いきれずに残ってしまった、ということはありませんか？ 実は、花火の使用期限は10年くらいだそうです。しかし、火薬が湿気を含んでしまうと、着火しづらくなってしまいますので、保存法が大切です。そこで、新聞紙が活躍！花火を新聞紙で包み、袋に入れて湿気の少ない場所に保管するだけで良いのです。そこに乾燥剤などを入れることもおすすめ。花火を保存するときは、破れや火薬もれがないか十分に確認しましょう。もし、捨てる場合は、バケツに水をためて、花火をひと晩からまる1日、十分にぬらしてから、燃えるごみとして出しましょう。自治体によっては、未使用の花火を回収してくれる場合や、別の捨て方があるなど、さまざまなので、電話やホームページで確認してくださいね。



アリにかまれたときの対処法

日常生活でもよく見かけるアリ。油断するとかまれたりすることがあります。人をおかむことで知られているのは、イエヒメアリ。とても小さく、家に住みつき、甘いものなどにたかるのはこのアリです。ほかに、体が茶褐色のアミメアリ、ヒメアリもご注意ください。アリは蟻酸という毒を持っていて、これが体につくと、ピリピリしたような痛みを覚えます。もしアリにかまれて、ピリピリとした痛みを感じたら、流水でよく流しましょう。こすったりすると悪化してしまう可能性があるため厳禁です。十分に流したら、患部を保冷剤などで冷やしてみましょう。薬はかゆみ強い場合は、抗ヒスタミン薬配合の塗り薬、炎症がある場合は、ステロイド外用薬配合の塗り薬がおすすめです。痛みや炎症がひどい場合は病院を受診しましょう。アリを退治するには、市販の殺虫剤も良いですが、アリの嫌いな酢や柑橘系、シナモンの香りを取り入れるのもおすすめです。

手づくりのかき氷シロップをつくろう！

今や、夏だけでなく通年で人気が高まっているかき氷。おうちでシロップをつくってみてはいかが？ 材料は、お好みの果物（缶詰でもOK）とお好みの砂糖、あれば色止めにレモン汁を加えても良いです。量はお好みで調整してください。好きな果物と砂糖をミキサーなどにかけます。水分が少ないと感じたら、少量の水を足し、なめらかになったら出来上がり。牛乳を加えればミルク味、フルーツを加えればフルーツ味、水と砂糖を火にかけて、砂糖が溶けたら粉ゼラチンを少量入れてとろみをつければ完成。和風の抹茶シロップは、抹茶に少量ずつ水を加えてとろっとしたら、砂糖を加えて混ぜます。溶けにくかったら、電子レンジで30秒ほどチンしても良いです。抹茶シロップに白玉や小豆を加えたら贅沢なかき氷に。ぜひお試しください。



小さなスペースだから簡単！自由で楽しく空間づくり
暮らし上手の
トイレ・アレンジ

住まいをおしゃれに彩ると、毎日の暮らしも少しだけ楽しくなります。いつも使う見慣れたトイレを、センスのいい空間に変えるアイデアを紹介します。

トーンを揃えた中にアクセントをひとつ

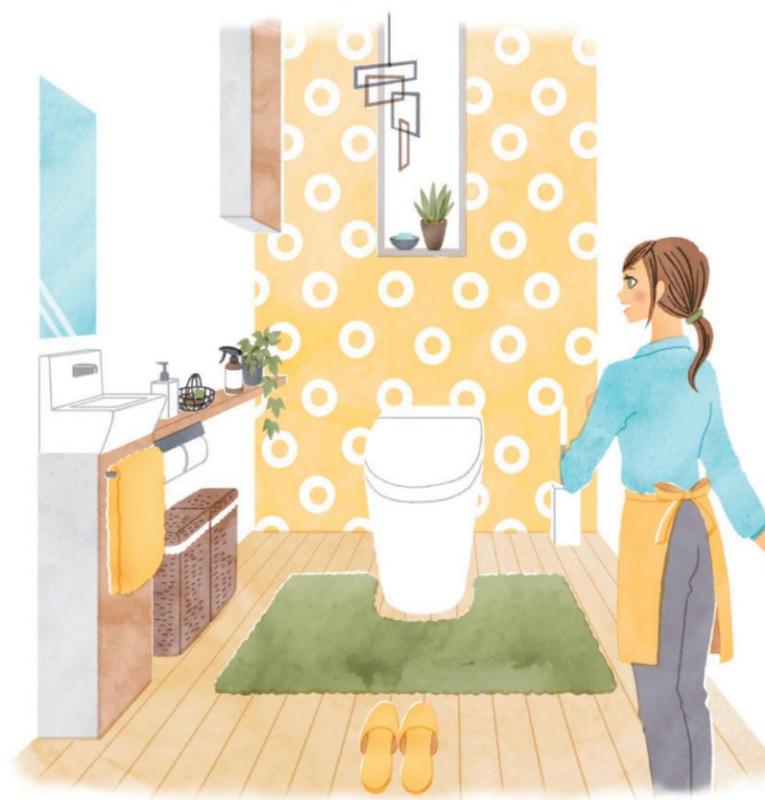
トイレは小さな空間だからこそ、少しの工夫でおしゃれにアレンジできます。大切なポイントはトイレの壁や床の色に合わせた基本のトーンを決め、アクセントになるアイテムや色を加えること。たとえば、白&グレーにビビッドな色のアクセントや、白&ナチュラルな木目にカラフルなファブリックのアクセントといった具合。タイルやマット、ソープトレーなどの各アイテムのうち、一部をアクセントとして、ほかを基本のトーンで揃えると、あつという間にすてきな空間に変わります。

収納やアイテムで空間に彩りをプラス

収納ボックスは、空間をすっきり見せるうえアクセントとしての効果も。収納が足りない場合は目隠しカーテン&壁につっぱり棒の収納の組み合わせを活用しても。モバイルやポスターなどを空いたスペースの彩りに加えるのもおすすめです。

アレンジ前にはきれいに掃除を

アレンジを始める前に、きれいに掃除しておきましょう。トイレのアレンジと掃除を季節の変わり目ごとの習慣にすれば、い



つでもキレイなおしゃれな空間をキープできるのでおすすめです。まずは小さな空間でアレンジ技を磨き、そのセンスを活用して、自分らしいおしゃれな住まいをつくっていきましょう。

アクセントカラーを単色でとり入れるのもいいですが、北欧系のファブリックなど、カラフルな柄のものにするのもおすすめ。アクセントはバランスが大切ですから多用しすぎに注意しましょう。

暮らしメモ

トイレの「におい問題」はどうしても気になるもの。芳香剤や消臭剤スプレーも良いですが、たまにはちょっと贅沢な香りを楽しんでみませんか。

香りを変えてもっとすっきり！

香りのアイテムはいろいろありますが、トイレのアレンジにあわせて、空間を彩るインテリアとして楽しめるものを選んではいかがでしょうか。たとえば、空間に香りを広げるアロマストーンや、リードデフューザーなど、見た目もおしゃれなものを選べば空間のアクセントに。お香やキャンドルを使うのもおすすめです。

ミントなどのすっきり系がおすすめ

香りには好みがありますが、家族の苦手な香りは避け、みんなが心地よく過ごせるものを選ぶのがベスト。おすすめは、すっきり爽やかなミント系の香りや、せっけんなどの清潔感のあるもの。インテリアのテイストにあわせるのもいいですね。



アロマオイルを垂らして使うストーンや、スティックから香りが広がるリードデフューザーなど、見た目も楽しめるものを。