



暮らしのヒント

知っておきたい 花粉症の基本

ぽかぽか心地いい春!でも、
花粉症が気になって…。
そんなあなたのために、
快適生活のヒントをご紹介します。

花粉情報のこまめなチェックを

花粉症の原因で一般的なスギ、ヒノキは、地域により差はありますが、3月下旬をピークに4月中旬まで飛散します。他にもイネ科は春から初秋、ブタクサやヨモギは夏の終わりから秋にかけて飛散します。ピーク時には、「晴れて気温が高い日」「空気が乾燥して風が強い日」「雨上がりの翌日や気温の高い日が2、3日続いた後」に特に多くなるので、花粉情報や天気予報をこまめにチェックしましょう。

出典元:環境省「花粉症環境保健マニュアル2019」

花粉から身を守るには

外出時はマスクをして、室内では空気清浄機というのは定番ですが、最も大切なのは室内への花粉の侵入を防ぐこと。花粉の約4割は外干しした布団や洗濯物に付着したものです。ベランダに囲いをしたり、通風を確保して室内干しするなど、外干しを避けるのがおすすめ。また、コート類は化学繊維でツルツルした素材なら、花粉が付着しにくいとされています。

窓を使って上手に換気

できるだけ花粉の侵入を許さず換気するには、窓の開け方を工夫することです。全開するとたくさん花粉が入ってしまいますが、レースのカーテンを閉めるだけでも侵入を約40%ダウン。窓を10cmほど開けるだけなら、侵入量はさらに大きく減らせます。

出典元:花王株式会社生活者研究センター
「花粉に関する生活者実態とその対策の検証」



PICK UP
01

扉なのに
窓と呼ばれる?
「フランス窓」



News from
MADO around the world

France



フランス窓は、2枚一対で内側に引いて開閉する縦長で観音開きの窓。ヨーロッパでよく見られる形式の窓です。

もとは、窓の底辺が床に面して天井まであるものをいい、バルコニーやテラス、ポーチなどに面したものは人が出入りできるのでフレンチドアと呼ばれたりします。

ちなみに、観音開きの扉の片方を閉じたときには、扉の下についた金具をストンと



落として施錠しますが、あの金具の名前はフランス落としといいます。フランス窓に付ける落とし金具というのが由来といわれます。

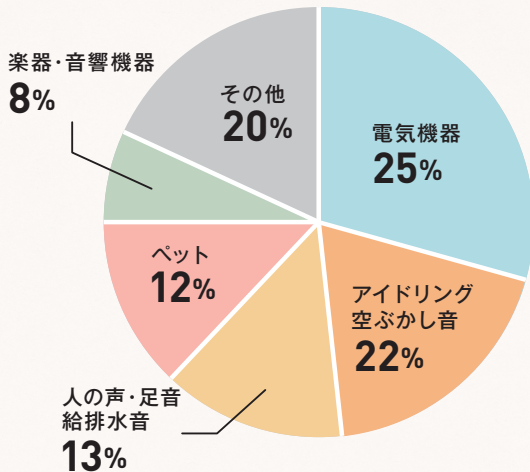
窓・玄関・エクステリアをリフレッシュ！ わかる！リフォーム講座

💡 自動車、掃除機、ペットの鳴き声など 生活騒音はさまざま

例えば車の空ぶかしの音やエアコンの室外機の音。掃除機や洗濯機、ピアノ、あるいはペットの鳴き声など室内で発生する通常の生活音も、他の人にとっては騒音と感ずる場合があります。

平成29年度生活騒音の発生源内訳(全国)

※総回答数:1208件



出典元:環境省「平成29年度騒音規制法施行状況調査」

TOPICS

騒音や生活音が気になる？ 静かな暮らしに窓が一役買います！

💡 騒音をなくす気配りが大切です

騒音をなくす5つの気配り

- 1 時間帯に注意
掃除や洗濯の時間に配慮する・早朝、深夜に風呂の給排水をしない
- 2 音が漏れない工夫をする
窓を開けたまま話さない・楽器を使う部屋の防音対策
- 3 音を小さくする工夫をする
ドアを乱暴に開け閉めしない・テレビやステレオのボリュームに配慮
- 4 音の小さい機器を選ぶ
静音タイプの家電を使う
- 5 ご近所とのおつきあいを大切にする

💡 音が入り出る「窓」を見直しませんか

防音対策で大きなポイントとなるのが窓です。簡単な施工で対策できる2タイプの【かんたんマドリモ】がおすすめです。

【かんたんマドリモ 内窓 プラマードU】は、今ある窓に樹脂の内窓を取り付けます。二重窓にすることで騒音は半分以下に聞こえて断熱性も高まります。施工は約60分。【かんたんマドリモ】は、今ある窓枠に新しい樹脂窓をかぶせて取り付けます。防音タイプのガラスを選ぶことで防音性、断熱性がアップ。施工は約半日です(窓の大きさにより異なります)。

\\ かんたん!どこでも //

ストレッチ

check!

足首のストレッチで、
ねんざ予防やむくみを解消!

歩く、しゃがむ、階段の上り下りなど、足首は人の動きに伴って常に動作します。足首の柔軟性を高めておくと「ねんざしにくくなる」「体全体の動きが良くなる」「結構を促進してむくみや冷え性が改善する」といううれしいメリットがあります。

Let's
どこでもストレッチ!

足首をくるくる回すだけ。右回し左回しを各10回、足を組み替えて両足首行います。筋肉をほぐすつもりでゆっくり回すのがポイントです。

筋肉がほぐれて
気持ちいい!



世界の{おいしい グルメ散歩



{ネパール「ダルバート」}

「ダルバート」はネパールの国民食ともいえる、ワンプレートのカレーです。ごはん、カレー、野菜の炒め物や酢漬けの副菜を混ぜて食べます。スパイスの複雑な香りが食欲を刺激しますが、味わいは優しく日本人の口によく合います。見た目にカラフルでヘルシーなので、日本でも注目の一品です。

スパイスだけでなく、
優しい味わい!



ニッポンの窓をよくしたい

