

イヒナビ

vol.20 *ihinavi*

旭化成ホームズ株式会社
東京法人支店

～従来の常識が通用しない可能性も～

今年の梅雨は蒸し風呂状態！

～従来の常識が通用しない可能性も～

体調を整えるための3つのポイント！

～健康にもおすすめ～

注目の全館空調の家！

今年の梅雨は早めの対策が大切



関東甲信越の梅雨入りは 6月上旬予定

梅雨入り前にやっておくべきこと！

今年の関東甲信越地方の梅雨入りは6月上旬であると、先日気象庁が発表を出しました。5月中旬から奄美地方や沖縄地方で梅雨入りとなり、続々と梅雨入りをしていくため、晴れの日が貴重になるので、今から溜まっていた洗濯物や、側溝の掃除などをしておくことをお勧めします。

①お風呂場のカビや湿気対策 ～毎日使うお風呂場だからこそ、綺麗に保つ～



今年は気温も上昇するため、蒸し蒸しとした梅雨になる予報が出ています。湿度も温度も高ければ、カビや湿気はさらに増えてしまうので、梅雨に入る前に、しっかりと対策をしておきましょう。

- ・ 天気がよく乾燥している日に徹底した換気をする
- ・ 換気扇やフィルターを掃除する
- ・ カビを根こそぎ取り除いておく
- ・ お風呂などは、最後に入る人がタオルなどで水分を拭う

②冷蔵庫やパントリーに要注意 ～食品を保存している場所は衛生的に～



冷蔵庫の中だから安心！という訳ではありません。調味料がこぼれていたり、冷蔵庫の開け閉めの頻度が高まると、庫内にカビが増殖することもあります。また、パントリーなども、梅雨に入る前に、しっかりと整理をしておきましょう。

特に注意したいのがパントリーに保存している干し椎茸や昆布などの乾物系です。梅雨に入る前に古いものは使い切ってしまうことをお勧めします。

③布団など冬物の洗濯やクリーニング

冬物の衣料品を収納容器に入れる前に、少しでも湿気を入れないように、晴天にしっかり乾燥させて収納することが大切です。湿気があると、カビや虫食いの原因にもなります。天気予報をしっかりチェックして、「この日にやるぞ！」と予定を決めておくことをお勧めします。



梅雨前に体のケアも

梅雨の時期は体の不調も 出やすくなります

梅雨の影響で自律神経の乱れも

梅雨になると、雨が降ることで気圧下がります。急激な気圧の変化で体調不良になってしまうこともあります。すると自律神経が乱れて、交感神経（体を活動させていく神経）と副交感神経（体をリラックスさせる神経）が入り乱れてしまい、頭痛や不眠などになってしまうのです。さらに湿度が高まり、体内の水分調整がうまくいかず、むくみやだるさ、肩こりなどの影響も出てしまいます。

梅雨時期の体調管理ポイント

①雨の日でも朝起きたら、部屋を明るくする！

雨が降っていると、日中でも暗い状態になりますが、朝起きたら明るい照明をつけることで、副交感神経から交感神経に切り替わるように照明でスイッチを入れてみましょう。明るい部屋で目覚めると、交感神経が働いていきます。



②ぬるめの湯船に浸かる習慣をつける！

ぬるめのお湯に20分程度浸かると副交感神経が働き、体を休ませることができます。温度が高すぎると交感神経が働くため、おすすめは38～40度程度です。肩や首の筋肉をほぐして血行をよくしていくことで、深い睡眠ができるようになります。シャワーだけではなく湯船に浸かる習慣ができると梅雨の体調不良も乗り越えやすくなっていきます。

③体調不良の原因は、湿度！湿度管理を心がけましょう！

湿度が高いと体リウマチなど、体が痛くなってしまうこともあります。湿度を下げるために、除湿機をかけたりして部屋の湿度を40～60%に調整することがおすすめです。湿度が60%を超えてしまうとカビが生えやすくなり、体への影響も高まります。



体調のことを考えるなら、全館空調の家がおすすめです



ロングライフ全館空調

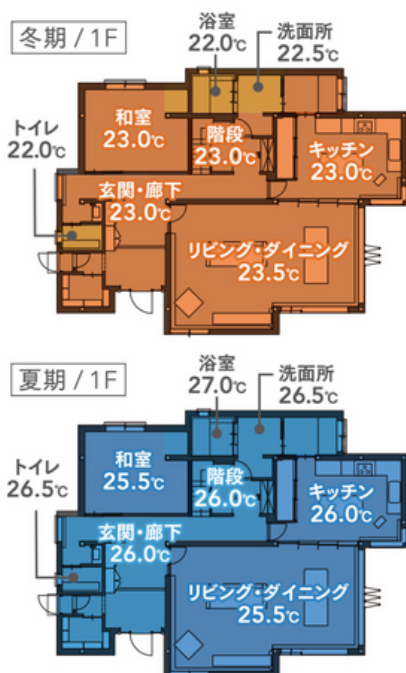
HEBEL HAUSのロングライフ全館空調は、大きく3つの特徴があります。
梅雨の時期の快適な温度や湿度はもちろん、省エネや地球環境に配慮しています。



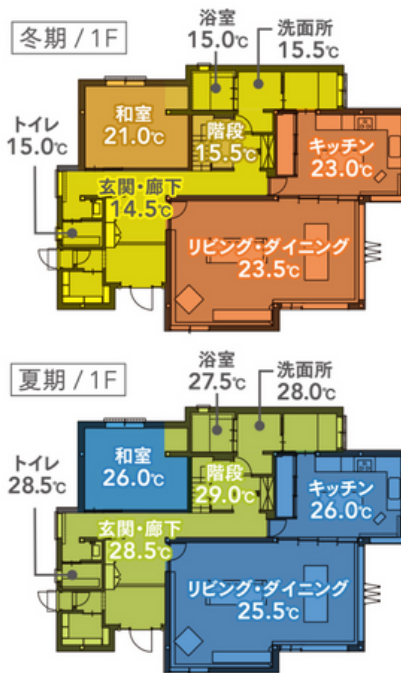
- ①ロングライフ全館暖冷房システム・・・・・・・・・・家中どこでも、いつでも快適な温度
- ②熱交換型換気システム・・・・・・・・・・省エネしながら、キレイで新鮮な空気
- ③住環境ARIOS・・・・・・・・・・光と風で、人と地球環境に配慮

室温シミュレーション（冬期は24.0℃、夏期は26.0℃に設定した場合）

● ロングライフ全館空調

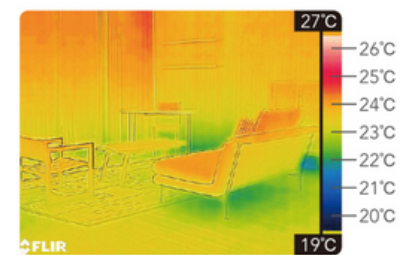


● 個別エアコン



室温サーモグラフィ

● 室内の大部分が約22～25℃に



撮影時期：冬期 設定温度24℃

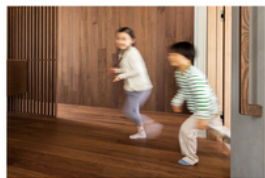


ロングライフ全館空調

MERIT
01

家中どこでも、いつでも、適温へ

季節を問わず、家中どの空間でも24時間一定で快適な温度を保ちます。



居室間の移動が苦にならない



扉を開けたままでも気にならない



温度変化に弱いペットにとっても安心

MERIT
02

不快なエアコンの風が気にならない

エアコンの風が直接当たって冷えすぎる、
ほてるといったストレスがほとんどありません。



MERIT
03

さまざまな健康リスクを低減

常に快適な温度を保ち、キレイな空気を循環させることで、住居内に潜む健康リスクを低減します。



ヒートショックや
熱中症対策に



足元まで暖かく
冷え性の緩和に



シニア層の
体温調整サポートに



花粉をカットし
アレルギーの予防に

CLOSE UP

ヘーベルハウスをかたちづくる
「ALCコンクリート・ヘーベル」
は調湿性に優れているので、梅雨
時期も快適です。内部に含まれた
独立気泡と直径0.05～0.1μの細孔
の働きで、四季を通じて湿度をゆる
やかに調節します。



＜編集後記＞

今年も異常気象が続き、梅雨時期でも気温の上昇が予想されています。ただでさえ湿度が高くなることで、体が重く、だるくなってしまう梅雨ですが、さらに気温の上昇で体調不良になる方も多くなるのではないかと言われています。

この異常気象を変えていくことはできませんが、私たちの住まいを変えていくことは、まだまだ可能です。

昔は木造の家で、縁側からの風を感じ、打ち水で涼を感じ、氷で冷やしたスイカを食す、、、こうして夏を乗り越えていましたが、令和のいま、このような過ごし方は皆無です。

そこで今回ご紹介させていただいたのが健康面でも安心な「全館空調の家」です。家自体が同じ温度に保たれますので、梅雨や夏場はもちろん、寒い冬でも、快適に過ごすことができます。「全館空調の家」ではオプションで換気と同時に湿度調整もできる機能もございます。

HEBEL HAUSでは、限られた敷地での間取りプランや二世帯住宅、賃貸併用住宅など、経験豊かなスタッフが家づくりのお手伝いをさせていただいております。お気軽にご相談くださいませ。