LIXIL リフォームネット

リフォームかわら版

Vol.58
2025年1月号

喉やお肌を乾燥から守りましょう！

冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介します。

＜発行＞
再生工房タカショー
鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL.0120-302-666
FAX.099-814-7751

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「冬の乾燥対策」です。

空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きで喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きで喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。

空気の乾燥もありますね。マスクも有効ですし、こまめな水分補給をしてのどを潤すのも大切です。さまざまなのど飴もあるので、ときどきなめるのも良いですよ。

マスクは不織布が手軽ですが、シルクや綿が素材の一部に使われているタイプはよりお肌に優しく、おすすめです。

室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリなのだそう。また、洗面器やボウルなど大きめの器にお湯を入れておくのも手です。たとえば、そこにハーブティーを入れて香りだけを楽しんだり、エッセンシャルオイルを垂らすのも良いですね。

湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お肌の乾燥は進行すると粉をふいたり、かゆみが出たりと困りますね。

お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが。40℃程度のお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。すすぎも熱めのお湯は避けましょう。

石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌用の刺激の少ないモノが良く、そのままつけたり、ボディータオルでゴシゴシ洗うのはやめましょう。

顔も同様で、保湿成分を含む洗顔料などを使い、泡で優しく洗うことをおすすめします。体温より高いお湯ですすぐと、肌のバリア機能が乱れ、乾燥の原因に。水だと汚れや余分な皮脂が残るので、「ちょっとぬるいかな」と思うくらいの温度（32～36℃程度）がおすすめです。

保湿も大切です。腕や足は皮脂分泌が少なく、ひび割れやかゆみのトラブルも起こりやすいところ。クリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになじませます。特にクリームは、手でよく温めると伸びが良くなります。

腕は手先から二の腕に向かって丁寧に塗りましょう。足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって塗ります。皮脂腺や汗腺が少なく、乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌が目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡りま す。ボディオイルもおすすめで、手でなじませてから使用を。入浴後に、濡れたまま使えるタイプもあります。

石けんやボディソープは、良く泡立てて使うことで肌への摩擦を軽減させ、乾燥対策につながります。

顔につける化粧水や乳液も保湿性のあるタイプが良く、さらに保湿力を高めるなら、クリームの使用がおすすめ。説明書にある量をとり、４本の指にクリームをなじませて、両頬、おでこ、鼻、あごの５点におき、４本の指の腹をつかって細かく円を描くように伸ばします。お肌を強くこするように塗ると、摩擦でお肌をいためるので「優しく」が基本ですよ。目元まわりや首、デコルテも忘れず塗りましょう。

水仕事や手洗い、消毒で手肌の乾燥も気になりますね、ハンドクリームを指先までしっかり塗って保湿をしましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏面をみてね！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

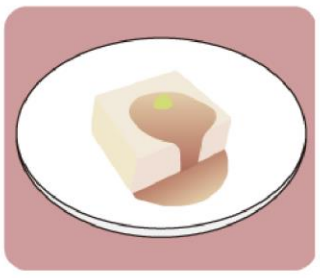
01 避難場所と避難所は違います！

いつ起こるかわからない災害。知っておいた方が良いことのひとつに避難場所と避難所の違いがあります。避難場所は地震による津波、災害、洪水などのリスクから命を守るために一時的に緊急避難する場所。高台にある広場や大きな公園など、屋外が多いです。一方、避難所は災害で自宅に住めなくなった人が一時的に共同生活を送る場所。学校や公民館が多いです。マークも似ているようで少し違います。避難場所は地面のその場所を示す緑のマルのところに人が行くようなマーク、避難所は屋根のある建物に人が入るようなマークです。大地震が起きた直後はまず、〝避難場所〟に逃げることが大切！ 避難場所と避難所の違いを踏まえて、ぜひ、ハザードマップで自宅や勤務先、通学先の近くのどこにそれらがあるか、調べてみることをおすすめします。

02 フォーマルとオケージョンの違いとは？

最近、ファッションサイトなどで目にする「オケージョン」。卒業式や入学式などに着る服…と想像しますね。ではフォーマルと何が違うのでしょう。フォーマルは「正式の」「公式の」という意味。つまり公の場で求められる服装で、式典や祝賀会、参拝、冠婚葬祭など、格式の高いイベントで着用する正装を差します。一方、オケージョンはフォーマルファッションの一部で「式典」「祭典」「行事」という意味。結婚式や卒業式、入学式などで着る服装で明確な定義はなく、その場や目的に合った服装が求められます。ちなみに、オケージョンには３タイプあり、ソーシャルオケージョンは社会的、社交的な行事のことで、結婚式やお葬式など礼節が求められる行事。オフィシャルオケージョンは公的な場面。学生は制服、社会人はスーツや制服などがあります。プライベートオケージョンは個人的な場面のこと。カジュアルな結婚式の二次会、レストランウエディング、ホームパーティーなど、自由度の高い服装での参加になります。

03 ごま豆腐をつくろう！



なめらかな口あたりのごま豆腐。おうちでつくれます！ 材料はだし汁（かつお＆昆布がおすすめ）とねりごま（白・黒どちらでも）の割合が４：１程度、片栗粉はねりごまの1/3～半分の量、塩ひとつまみ。つくり方は、材料をすべて鍋に入れ、泡立てないようしっかりと混ぜることできれいに仕上がります。混ぜたら火をつけ中弱火～弱火で、鍋底から全体を混ぜるイメージで手を休めずに混ぜます。1、2 分混ぜると、もったりした感じになるので、さらに手を止めず焦げないように鍋底から混ぜます。ヘラで混ぜたとき鍋底が見えるくらいになったら火を止め、容器に入れて平らにならします。粗熱が取れたら冷蔵庫で約１～ 3 時間程度冷やし固めて完成。しょうゆやわさびでどうぞ♪ だし汁の代わりに豆乳を使うのもおすすめ。分量はお好みで調整を。

こんにちは／

お施主様の笑顔が

私どもの一番の喜びです。

あなたの街の再生工房タカショーです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。
日頃からお世話になっておりますお客様へ、
お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談など
お役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

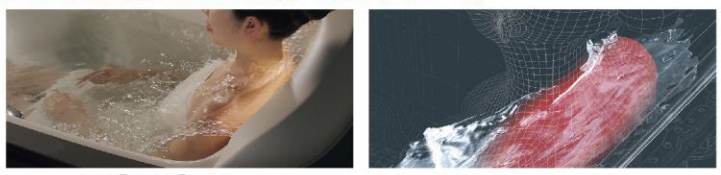
洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

心も身体も癒される極上のひとときを。

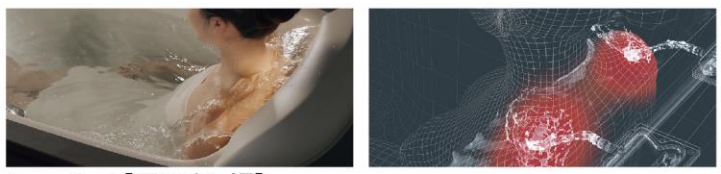
システムバスルーム スパージュ

LIXIL

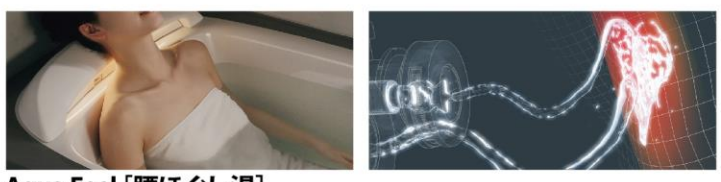
その心地よさは、想像を超えていく。



Aqua Feel［肩湯］
あたたまる湯のベールで、心からリラックスできる



Aqua Feel［肩ほぐし湯］
湯の膜に隠された、リズミカルなウェーブ状の吐水が心地よい



Aqua Feel［腰ほぐし湯］
湯の刺激で、背から腰の筋肉を、やわらげてほぐす

こだわりの選べるシャワー

エコアクアシャワー
空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立

エコアクアシャワーSPA
毎日のシャワーが楽しくなる、3種類の吐水モード

スパージュの
スペシャルサイトはこちら▶

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①はかり ②スポンジケーキ ③フルーツ（いちご→ぶどう） ④お母さんの頭のスカーフ ⑤壁の調理道具

ご相談・お問い合わせはこちらまで

再生工房タカショー

株式会社 孝匠
〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
Tel.0120-302-666 Fax.099-814-7751
Mail：info@taka-shou.com
HP：http://www.taka-shou.com