

くらしのレター



毎日を心地よく 夏の夜に、快適な眠りを

寝苦しい夏の夜を心地よく眠るために、リネンの寝具を取り入れてみませんか。リネンのシーツや掛け布団カバーは、さらりとして肌触りがよく、爽やかな涼感があります。また、リネンは吸水性が高く、乾きやすいので、汗をかいても体にまとわりつきません。洗濯にも強く、洗えば洗うほどやわらかさが増し、肌になじんでくるのも魅力。保温性もあり、一年中快適に使えます。毎日触れるからこそ、ちょっと上質なものを。気持ちよく眠って疲れを癒やせば、暑い夏も健やかに過ごせそうです。

暑さに負けず、夏を健やかに暮らす

梅雨が明け、本格的な夏になると、暑さが厳しくなり、熱中症や

夏バテなど体調をくずしやすくなります。

早めの予防と対策で、夏を元気に乗り切りましょう。

室内でも起こる熱中症

熱中症は、炎天下で長時間過ごしたり、暑い中で運動をしていた場合だけに起こるものではありません。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと注意が必要です。特に2階に寝室がある場合は、昼間に上がった気温や湿度により、熱や湿気がこもりがちです。窓を開けたり、冷房をつけたりして、湿気を逃がし、室温を下げましょう。また、入浴中や就寝中に汗をかくと、脱水により熱中症を引き起こすこともあるので、水分補給を忘れないでください。熱中症になると、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりします。体温の上昇が目まい、頭痛などの熱中症の症状が出たらすぐに休み、適切な処置を行いましょう。

夏バテにも注意

夏の暑さや湿度の高さは、熱中症だけでなく、なんとなく体の不

調が続く夏バテを引き起こす原因にもなります。私たちの体は、自律神経の働きで、暑さを感じると汗をかいて体の外へ熱を逃がし、体温を調節しています。しかし、暑い屋外とエアコンで冷えた室内の急激な温度差や、冷房の効きすぎた室内に長時間いることで自律神経のバランスが崩れ、胃腸の不良や全身の倦怠感、食欲不振を招きます。また、熱帯夜が続くことにより、睡眠不足になると、日中の疲労を回復しづらくなり、夏バテを引き起こしてしまいます。

生活習慣を見直す

熱中症の原因は環境だけでなく、その日の体調も影響します。生活習慣を見直して、熱中症や夏バテを予防。暑さに負けない体をつくるのが大切です。体調がすぐれないときは、水分補給し、無理をせず早めに休息を取ること。特に汗腺が未発達で熱がこもりやすい子どもや、体力が低下している高齢者は注意が必要です。

もしかして熱中症？ そんなときは…

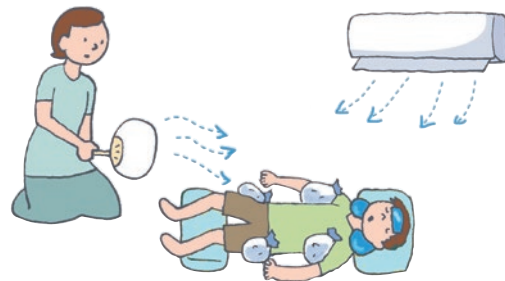
意識がないときは

症状を確認し「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合（重症度3）は、すぐに救急車を要請します。救急車が到着するまでの間に、涼しい場所に移動し、体を冷やすなどの応急処置を行います。



涼しい場所に移動させ、 体を冷やす

風通しのよい日陰や冷房が効いている室内に避難させます。衣服をゆるめ、うちわや扇風機で風を当て、首筋、脇の下、股関節などを氷などで冷やします。



水分・塩分を補給する

水分の摂取は本人が自力で摂取できる場合に限りです。汗で失われた塩分が適切に補給できる、スポーツドリンクや経口補水液を飲みます。意識がはっきりしない、吐き気を訴えるときは、誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませないこと。病院で点滴を受けるなどしましょう。



経口補水液を作るときは、1ℓの水に対して塩3g、砂糖40gを加える。

熱中症の症状

重症度 1

- 目まいがする、立ちくらみがする
- 筋肉痛、こむら返りがある
- 拭いても、拭いても、汗が出てくる

重症度 2

- 頭が痛い
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい、倦怠感

重症度 3

- 意識がない
- 体にけいれん、ひきつけが起こる
- まっすぐに歩けない、走れない
- 体温が高い

※重症度2～3は病院へ。症状が軽くても改善しないときは病院で受診を。

監修／王 康義（おう やすよし）

王 内科胃腸科院長。京都大学医学部卒業、京都大学医学博士。総合内科専門医、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医・指導医、胃腸科専門医、日本東洋医学会認定医、日本医師会認定産業医。

熱中症・夏バテを防ぐために

熱中症や夏バテを予防するためには暑さに負けない体づくりが大切です。

食事や睡眠、運動などの生活習慣を見直し、快適に過ごせる環境を整えましょう。

水分補給と食事の工夫

暑い日には、気づかない間に汗をかき、のどが渇いたときにはすでに脱水が始まっている場合があります。室内でも冷房が効いていないときなどは、小まめに水分補給を。スポーツドリンクなどを必要以上に飲むと糖分の過剰摂取になるので、通常は水や麦茶でOK。アルコールは脱水作用があるので、水分補給には適しません。

また、暑さに負けず、元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事も大切です。同じ物ばかり食べず、なるべく多くの種類の食品を食べるようにしましょう。ただし、食欲がないときは、胃腸に負担をかけないさっぱりとしたものを食べるなど、無理をしないようにしましょう。

適度な運動と質の良い睡眠を

適度な運動で汗をかくと、自律神経が活発になり、体温調節がスムーズに。食欲増進や睡眠の質のアップも期待できます。無理のない範囲で、軽いジョギングやウォーキングなど、汗ばむ程度の運動をしましょう。ただし、気温の高い日中は避け、涼しい早朝や夕方以降に行くこと。寝苦しい夜は、寝室の環境を整え、快適に眠れるよう工夫をしましょう。就寝前にお風呂に入り、ぬるめのお湯にゆったりつかれば、眠りやすくなります。

室内を涼しく快適に

暑さを我慢することも、熱中症の原因になります。暑いときは、エアコンや扇風機を利用して室温を適度に下げましょう。ただし、室内と屋外の温度差があまりに大きくなると自律神経の乱れを招きやすくなります。自分で快適に過ごせる範囲内で、冷やしすぎないようにしましょう。また、すだれやカーテンで直射日光を遮ったり、打ち水をするなどの暑さを和らげる工夫も、取り入れましょう。

無理せず、楽しく食べよう！

タンパク質を豊富に含む食品や、旬の野菜なども取り入れて、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。食欲がないときには、そうめんやそば、豆腐などが食べやすいうえ、高カロリーなのでおすすめです。肉類や魚介類、野菜などをのせ、具だくさんにすれば一皿でも栄養バランスよく食べられます。ときには外食なども活用し、無理せず、楽しく食べられるよう工夫しましょう。

- 暑さに負けない体をつくるタンパク質



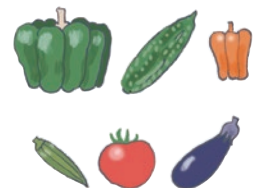
体を動かすエネルギー源となるタンパク質を含む、肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品などをしっかり摂り、筋肉の疲労回復、基礎代謝アップに。

- エネルギー代謝を助けるビタミンB群

炭水化物やタンパク質をエネルギーに変えるのを助ける。豚肉やうなぎ、レバーなどは、ニラやねぎと一緒に食べると吸収しやすい。



- 夏野菜でミネラル補給



夏の太陽をたっぷり浴びた旬の野菜は、みずみずしく、ビタミンやカリウムなどミネラルが豊富。



適度な運動

屋外での運動は熱中症のリスクがあるため、涼しい室内での運動がおすすめ。朝のラジオ体操や就寝前のストレッチなどを取り入れてもよいでしょう。



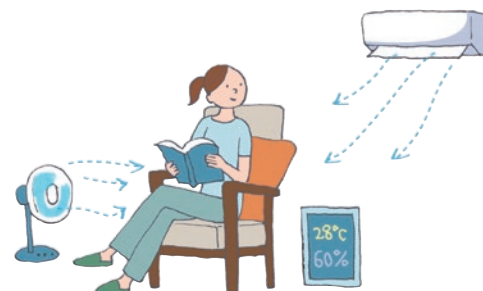
入浴して体を温める

シャワーだけですませず、ぬるめのお湯につかり、しっかり体を温めます。副交感神経が活発になり、リラックス効果も得られます。



ぐっすり眠る

快適に眠るための寝室環境は室温約25～28℃、湿度50～60%といわれます。エアコンや扇風機のタイマー機能などの活用を。また、パジャマや寝具にこだわるのも一案。



温湿度計で室内の温度や湿度をチェック。今いる環境を知り、エアコンの温度調節を小まめに行うこと。扇風機を併用すると同じ温度でも、涼しく感じます。



エアコンに頼らず、暑さを和らげる工夫も。打ち水は涼しい朝や夕方効果的。

外まわりのお手入れと台風対策

外まわりをきれいにしておく、住まいの印象がよくなります。また、台風シーズンに備えて、早めに点検を行っておきましょう。



●外壁は水洗い

汚れが目立ってきたら、ホースを使って、上から下へと水洗いをすると、すっきりきれいに。

外壁

普段のお手入れはほとんど不要ですが、汚れが目立ってきたら、上から下へホースで水洗いをしましょう。汚れがひどいときは、中性洗剤を湯で薄め、スポンジに含ませ、軽くこすりまわります。目地部分をこすり過ぎて、傷付けないように注意しましょう。

●藻が発生したら

湿気の多い場所では、ゴミを栄養源として藻が発生することがあります。その場合、市販のカビ取り剤を薄めたものを、刷毛やスポンジなどで塗り、5〜10分程度放置してから水で洗い流します。

●塗り替えの目安は…

外壁の塗り替えは、汚れ具合にもよりますが、15年が目安です。

※外壁を塗り替えたいという方は、お客さまセンターへご連絡ください。

シャッター雨戸

普段のお手入れは、ハンディモップなどでホコリを払いまわす。ガイドレール（左右の溝）の底に入ったホコリは故障の原因になるので、ブラシでかき出し、おきましょう。

●汚れが目立ってきたら

固く絞った雑巾で水拭き後、乾拭きを。汚れが落ちない場合は、中性洗剤をぬるま湯で薄めたものをスポンジに染み込ませて拭き、水拭き後、乾拭きをします。

※酸性やアルカリ性の洗剤はサビや変色の原因に。また、直接ホースで水をかけると漏電や故障の原因となるので避けましょう。



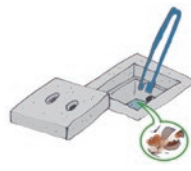
雨樋

雨樋に枯れ葉などのゴミが詰まると、雨漏りの原因に。また、樋受金物がしっかりと固定されているか、勾配が正常か、継ぎ目を外れていないかなどを点検しておきましょう。

※高所の掃除や修理は危険です。お客さまセンターへご連絡ください。

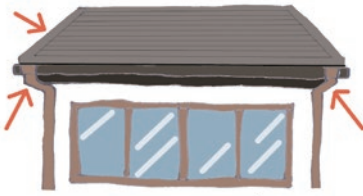
排水桝（ます）

排水桝に落ち葉や土が入り込んで詰まると、水があふれてしまいます。フタを開けて、ゴミを取り除いておきましょう。



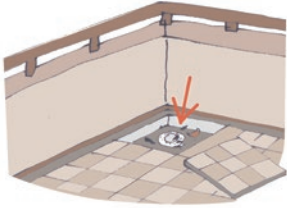
バルコニードレイン

バルコニーの隅にある排水口（ドレイン）は、樋とつながっているため、詰まりがあると多量の雨水を排水できません。マットを開けて掃除をしましょう。



●屋根まわりをチェック

屋根まわりの破損や瓦のズレ、雨樋の詰まりがないか、目で見てチェック。台風に備えて、早めの点検で被害を最小限に。



●バルコニーのお手入れも

マットを開けて排水口（ドレイン）のゴミを取り除いておく。また、バケツの水などは一気に流さず、ゆっくり流す。

台風が近づいてきたら

●窓ガラスの保護

強風による窓ガラスの破損を防ぐために、雨戸を閉め、クレセント錠をかけてカーテンを閉めます。雨戸がない場合は窓ガラスをテープで補強。

●雨水の浸入を防ぐ

給気口からの雨水が浸入しないよう、24時間換気システムのスイッチは切っておきましょう。

●屋外を片付ける

強風で飛ばされないよう片付け、植木鉢などは屋内に移動。物干し竿などは固定しておきましょう。

●浸水に備える

床下・床上の浸水のおそれがある場合は、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切ります。また、貴重品、高価な家電製品は、2階などの高い場所に移動しておきます。

●激しい雷には

落雷による家電やOA機器の破損が増加しています。テレビからアンテナ線を外し、電化製品はコンセントを抜いて、過剰電流が流れるのを防ぎます。



※日頃から、防災グッズを準備しておくことも重要です。

身近な人が亡くなった時の手続き

身近な人が亡くなり、お葬式が終わったらずぐに、悲しみの中でもやるべきことは多くあります。いざという時のために、手続きの流れをつかんでおきましょう。また、残された人が困らないように、今からできることを準備しておくことでさらに安心です。



家族と情報を共有しておこう!

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

まずは健康保険と年金の手続きを

健康保険は保険証の返却とともに死亡の届け出を提出しましょう。葬祭費(※1)が支給されるので、請求忘れのないように注意。他にも払い過ぎの保険料や未支給の高額療養費などがあれば清算手続きも忘れずに。年金受給中だった場合は、こちらも死亡の届けと同時に未支給の年金がないかを確認しておきましょう。また、遺族年金などが受給できるかを窓口で相談し、受給可能な場合は、申請をします。

保険の申請、クレジットカードの解約等

民間の保険に加入していた場合は、保険金の請求手続きも早めに。銀行などの利用していた金融機関をピックアップし、残高なども調べておきましょう。クレジットカードなどは解約の手続きを。生前、確定申告をしていた場合は、亡くなるまでの収入に対して確定申告をする必要があります。準確定申告といわれるこの手続きは死後4か月以内が期限なので注意を。

相続手続きは複雑。早めの対応を

手続きの中で一番大変なのが相続。まずは遺言があるかを調べます。ない場合は遺族間で、どのように遺産を分けるかを話し合い、遺産分割協議書を作成します。この協議書がないと、預貯金の払い出しはもちろん、不動産登記の移転などができません。そして、相続税の支払い期限は10か月以内。納税義務の有無の確認、税額の計算は難しいので、一般的には税理士に依頼するのがいいでしょう。

●遺言書や財産リストをつくっておきましょう

遺族は短期間の間に多くの手続きをしないといけません。家族で情報を共有しておくで安心です。銀行や証券会社の口座情報、保険などの契約や、クレジットカードの情報などをリストアップしておきましょう。

種類	期限	手続先	手続内容
健康保険	14日以内 ※2	●国民健康保険・後期高齢者医療保険→自治体の窓口 ●職域健康保険→勤務先	●資格喪失の届け ●葬祭費・埋葬費の請求 ※1 ●未支給の高額療養費等の請求
年金	すみやかに	●国民年金→自治体窓口 ●厚生年金→年金相談センター等	●死亡の届け ●未支給の年金の請求 ●遺族年金等の受給確認・請求
生命保険	2年以内	保険会社	死亡保険金の請求
預金・証券	相続確定後なるべく早く	口座のある銀行、証券会社等	名義変更
利用サービス	早めに	クレジットカード、携帯電話、インターネットサービス会社等	解約手続き
税金	所得税	亡くなった人の住まいを管轄する税務署	●確定申告(亡くなる前年度分の申告がまだの場合) ●準確定申告(亡くなった年度分)
	相続税		相続税の申告

※1…葬儀費用の一部を、国民健康保険、後期高齢者医療保険からは葬祭費として1~7万円(自治体によって異なる)、健康保険(会社等で加入している)からは埋葬費として5万円が支給される。 ※2…葬祭費・埋葬費、高額療養費の請求は、2年以内の申請が可能ですが、忘れないためにも資格喪失の届けと一緒に手続きを行っておくとよい。

●インターネット上のデジタル遺産も忘れずに

インターネット上のサービスは気づかれなまま放置されてしまうケースが多いため、デジタル遺産と呼ばれます。サービスのIDとパスワードを忘れずにリストアップ。ただし、保存場所などは見つかりにくい工夫を。

種類	内容	遺族に知らせたいこと
情報端末機器	パソコン、スマートフォン、携帯電話など	ログインのID、パスワード
データ	情報端末機器に保存されている写真、動画、データ、メール履歴など	家族に伝えたい情報の場所
利用サービス	インターネット上で行うSNS、ブログ、ネットショッピング、ネット銀行、ネット証券など	利用URL、アカウントやID、パスワード、データの削除依頼、解約手続きなど

石橋信夫記念館文化フォーラム 第12回

「西郷隆盛に学ぶ新時代の切り開き方」

大和ハウス工業では、毎回多彩なパネリストをお招きし、歴史上の優れた指導者の知恵やリーダーシップから、今の日本人のあるべき姿と今後の指針を語っていただく「文化フォーラム」を開催しています。今回は幕末に鹿児島で生まれ、「公の精神」をもって国家の理想像を掲げ、日本の近代国家の礎を築いた、西郷隆盛をテーマとして取り上げます。

◆フォーラムの概要

日時 / 2019年10月19日(土) 14時~17時

会場 / 大和ハウス工業 東京本社 2階大ホール
(東京都千代田区飯田橋3-13-1)



パネリスト・
コーディネーター
磯田 道史氏 (歴史学者)



パネリスト
原口 泉氏
(鹿児島県立図書館館長)



パネリスト
家近 良樹氏
(大阪経済大学
特別招聘教授)



パネリスト
林 真理子氏
(作家)

Daiwa House News

応募方法

※抽選の上、無料でご招待いたします。

●ハガキによる応募

ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記の上、お送りください。
宛先 / 〒107-0051
東京都港区元赤坂1-4-2 知性ビル
「石橋信夫記念館文化フォーラム事務局」行

●ホームページからの応募

「大和ハウス工業オフィシャルホームページ」内の応募フォームからお申し込みください。

<https://www.daiwahouse.co.jp/forum/bunka/>

●応募締切 / 2019年8月30日(金) (消印有効)

※抽選結果はハガキの発送をもってお知らせいたします。
※いただいた個人情報、当フォーラムに関する連絡以外では使用いたしません。

Good things 暮らしにイイモノ



水辺のレジャーに防水バッグ
海水浴やカヤックなど水辺のレジャーに活躍する防水性の高いバッグ。ぬらしたくない荷物をまとめておけば安心。

優れた気密性で防水性の高いバッグ。出し入れ口には固めのテープ2本が配され、生地接合部分は縫製せず熱溶着加工されています。口をくるくると3回ほど巻いてバックルを留めて使用。たっぷり入る丸底とコンパクトな平底のデザインがあり、着替えやタオル、また、携帯電話や財布などの小物をまとめておくのに重宝します。台風など大雨時には、避難グッズや貴重品を入れて防災袋として活用すれば、大切な物をぬらしません。透明で中身がわかりやすいのも便利です。

●モンベル ドライバッグシリーズ / (手前)ドライバッグ レクタ5L:W25cm×H40cm、2,052円、(奥)ドライバッグチューブ15L:φ24cm×H48cm、3,024円 ※価格はいずれも税込み
問い合わせ: モンベル・カスタマーサービス TEL.06-6536-5740

Cooking 簡単おやつ

日々のお楽しみ
メモ



ココナッツミルクを使ったベトナムのデザート「チエー」。タピオカのもちもちとした食感とともに楽しめよう。

タピオカのチエー

- 材料** (2人分) タピオカ(乾燥・大粒)…50g
A [ココナッツミルク1カップ、牛乳1/2カップ、砂糖大さじ1]、お好みのフルーツ[パイナップル、マンゴー、バナナなど(缶詰でもよい)]、ゆで小豆(市販)・ミント…適量
- 作り方**
- 1 タピオカをたっぷりの湯でゆでる。タピオカ全体がほぼ透明になるまで1時間ぐらいゆで、ざるに上げて水洗いし、水気を切る。
 - 2 Aを小鍋に入れ、火にかけ砂糖を溶かす。火を止めて冷まし、①を合わせる。
 - 3 器に②とフルーツ、ゆで小豆を盛り、ミントを飾る。

おたよりひろば

2人暮らしの参考に

●私は母との2人暮らしなので、「くらしのレター」128号の平屋の家は大変参考になりました。これからも楽しみにしています。玄関収納の効率よい使い方を特集してほしいです。
(香川県 / T・Kさん)

将来は平屋に減築?!

●最近、お友だちのお家に遊びに行ったところ、とてもすてきな平屋でした。外から見ても中に入っても広々としていておしゃれ。わが家のお隣さんも平屋。メリットがたくさんあるので増えているんだなあと感じました。将来、平屋に減築もいいな。
(佐賀県 / M・Kさん)



フローリングを補修したい

●床暖房用のフローリングの傷が目立ち、気になります。市販のフローリングのへこみ、傷の補修キットが売られています。おすすすめのお手入れ方法を教えてください。
(熊本県 / J・Nさん)

ガス電気について知りたい

●現在、「エコウィル」で、床暖房や電気、ガスなどの割引サービスがあります。そろそろ10年、次のことを考えねばならない時期。「エネファーム」「エコジョーズ」「オール電化」などさまざまなコストについて比較など、ガス・電気についての特集をお願いします。
(滋賀県 / Y・Oさん)

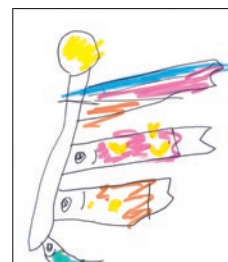
玄関をきれいに

●結婚して、初めてのアパート暮らしを始めたばかり。家の中の掃除は、一生懸命していましたが、玄関のお手入れは、どうしていいかわからずに行っていました。「くらしのレター」128号の「玄関をいづもきれいに」の記事が、すごく勉強になりました。防犯対策についても書いてあり、夫婦で対策を考えていこうと思いました。
(大阪府 / A・Mさん)



「おたよりひろば」は読者のみなさまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、皆さまのおたよりをお待ちしています。

子どもの絵はがき
大人の絵手紙



熊本県 / りんちゃん (4歳)



大阪府 / みのひちゃん (10歳)



神奈川県 / ゆきちゃん (7歳)

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ⑩

今回は全身のトレーニングです。基本は腕立て伏せですが、二人でやることで単調にならずに行えます。

【ペアプランク & タッチ】



両手と足先で体を支えるのが大変なら、膝をつけて行う。



① 少し離れて向かい合い、腕立て伏せの姿勢を取ります。手は肩の真下につき、お腹を引き締めてかかとから頭までを一直線に。

② ①の姿勢から、二人同時に右手を床から離してタッチをし、元に戻します。次いで左手で同様にタッチをし、タイミングを合わせて繰り返します。

③ まずは左右5回ずつを目標に。余裕を持ってできるようなら、タッチをしたら腕立て伏せを1回行ってみましょう。

体力に応じて回数を調節したり、余裕があればタッチでなく握手をしたり、タッチする高さを高くするなどしてみましょう。また、体力に自信がない人は膝で体を支え、体力のある人だけ腕立て伏せをするなど、パートナーと話し合いながら、いろいろなパターンで試してみましょう。

監修/スポーツクラブNAS スポーツ健康医科学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり POST 今月のテーマ わが家の夏の暮らし

冷房は何℃から?

● 夏は窓を全開し、エアコンを極力使わないようにしています。それでも暑くて我慢できなくなったら、エアコンを使用します。ほかのお宅では何℃になったら使うのでしょうか。

(神奈川県/R・Kさん)



夏はサバ缶でそうめん

● 暑い夏は、そうめんが食卓に上る回数が増えます。山形県ではそうめんとサバの水煮缶と一緒に食べる人が多いと知り、まねてみました。きゅうりや貝割れ菜、小ねぎ、しょうがなどと食

べると栄養満点! 簡単でとてもおいしい食事になります。サバの缶詰は栄養豊富。皆さんのおすすめレシピを教えてください。

(東京都/M・Mさん)