



Smile+

January.2016

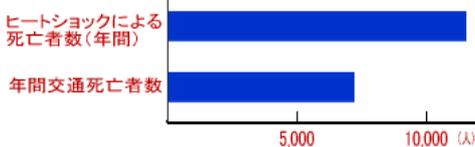
L&M 株式会社 (建設部 マサケン)

本社：名古屋市市中村区名駅3-3-2志摩ビル6C
尾張旭事務所：尾張旭市吉岡町2丁目8-11
TEL：052-561-2018 FAX：050-3488-3958

ロウバイ(蠟梅)：梅の一文字が入っていますが、いわゆるバラ科サクラ属の梅と異なり、ロウバイはロウバイ科ロウバイ属になります。江戸時代の初めころ中国からわたって、年明けの寒い時期に甘い芳香を漂わせます。その香りはアロマ効果も期待されていて化粧品にも使用されているそう。名前の由来は2通りあり、①花が蠟細工のように透き通って光沢があるから、という説と②旧暦の臘月(ろうげつ：旧暦の12月、今の1月くらい)に咲くから、という説があります。他の花に先駆けて咲くことから、花言葉は「先導」「先見」などの他に「慈愛」という意味もあり、優しく地味ながら品のあるこの花にお似合いの花言葉です。

これから寒い時期に多い「ヒートショック」にご用心！

交通事故死亡者より多いヒートショックでの死亡



2006年の交通事故死亡者数は7,272人(事故後30日以内に亡くなった人)であるのに対して ヒートショックで亡くなった人は推定14,000人とされています。

また、ヒートショックは、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

「Heat Shock」

急激な温度変化により身体が受ける影響、とされていますが、特に建築の分野では寒いこれからの時期の、入浴時の事故が問題となっています。

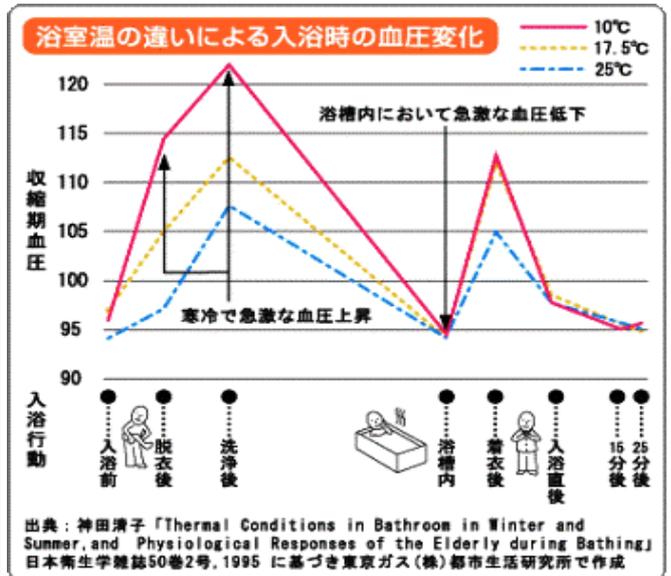
左の表を見て驚かれる方も多いでしょうが、実は交通事故での死亡者数よりもはるかにヒートショックで亡くなる方が多いのです。

その大半は入浴中での事故。

海外の国々と比較しても、入浴中にこれだけの人が亡くなる国は他にはありません。

では急激な温度変化がなぜ命にかかわるような事故につながるのか。下の表を見ていただくと、外部の温度変化に伴って、血圧が急激な上昇・下降を起こしていることがよくわかります。

血管が柔軟な若いうちならまだしも(それでも若い方にも起こりうることで決して安易に考えてはいけません)、高齢になった場合、こんなに急激な血圧の変化をおこしては、入浴中に意識を失ったり、はては浴槽でおぼれてしまうという大変な事態にもなりかねません。もし、以下の項目で心当たりのある方は特に要注意です。



Check Point

注意! ヒートショックを起こしやすいのはこんな人

- ❶ 65歳以上である
- ❷ 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病をもっている
- ❸ 肥満気味である
- ❹ 不整脈が起こることがある
- ❺ 自宅の浴室に暖房設備がない
- ❻ 一番風呂に入ることが多い
- ❼ 熱いお風呂が好き
- ❽ お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

ヒートショックを防ぐには・・・

熱いお風呂が好きな方のおすすめ入浴方法

- ① 浴槽に40°Cでお湯を溜める
- ② その後に43°Cに設定したシャワーで3分間お湯を入れる。
シャワーの湯気で浴室全体がほんわかと温まり、湿度も増して、少々もの足りない温度でも満足して入ることができます。
そしてお風呂から出るときもご注意ください。ゆっくり立ち上がり、できたら手すりを利用して転倒をふせぎましょう。

浴室には浴室暖房乾燥機、脱衣室は簡易式の暖房器を設置

温度の急激な変化を避けるためにも、浴室に暖房乾燥機(天井式・壁式)を設置したり、衣服を脱ぎ着する脱衣室にも暖房器を設置して、あらかじめ部屋を暖めておくことが大切です。水回りの電気製品だと漏電などが心配なので、業者さんともよくご相談くださいませ。

ヒートショック防止設備

三乾王 (TOTO)



お風呂が変わる、暮らしが変わる。

浴室換気暖房乾燥機『三乾王』

浴室暖房換気扇

各メーカーが出しているのですが、それぞれの浴室の状況や電気の配線状況(電気式ではなく温水式の場合もある)等色々考慮して機器を選択する必要があります。

現在天井換気扇がついている場合は、その開口を利用して付け替えることも可能。

天井換気扇が無理なら壁掛け式という方法もあります。

ヒートショックを防ぐのみならず、衣類の乾燥もでき、梅雨時や花粉で外干しが難しい季節や、浴室の湿気を飛ばしてカビを防ぐこともできて便利です。

インテリアバー (TOTO)

浴室内手すり



浴室の出入り口や、浴槽へのまたぎ・浴槽からの立ち上がりなど、姿勢を保持するための手すりの設置もまた大切です。

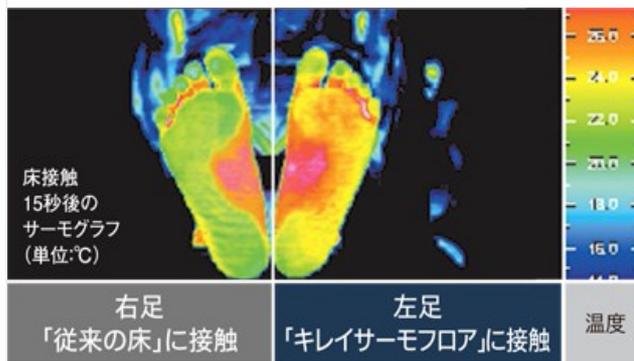
「うちは既にユニットバスだから、後で施工できないかも」という方は、後施工タイプの専用手摺もありますので、まずはご相談ください。



ユニットバスへの変更



壁や床がタイルの在来工法のお風呂は、しんと冷えやすいもの。この機会にお風呂を改装という方はユニットバスがお勧めです。浴槽や床をまるっと保温して、温かなお風呂ライフを満喫してください。



簡易べったら漬

整腸作用のある大根と体を温める作用のある甘酒を使って、簡易版べったら漬を作ってみましょう。甘い味はお子さんにも好評です。お塩の代わりに塩麴を使ったり、ゆずの皮や昆布と一緒に付け込んで、Myべったら漬を目指すのもいいですね。

【材料】(作りやすい分量) 大根 1/2本(400~500g位)、砂糖(あればきび砂糖または三温糖) 大さじ3、酢(あればリンゴ酢) 50cc、市販の甘酒 100cc位、塩 小さじ2、昆布(適当な大きさに刻んでおく) 10cm位

【作り方】

- ①大根は、輪切りで5等分にし、それぞれ皮をむいて、それをまた縦に4等分ずつ切ります。
 - ②①とすべての材料をジッパー付きの保存袋に入れ、よく揉んだりして中味をよく混ぜ合わせます。
 - ③液ダレ防止のため、袋ごとタッパーに入れて冷蔵庫で保存します。好みの薄さにスライスして食べてください。
- ※漬けて翌日から3日目くらいはあっさりサラダ感覚、4日目あたりからしっとり漬物感覚になります。1週間で食べきれんくらいの量だと思えます。
※冬季とはいえ発酵食品なので、保存は殺菌した容器を使い、早めに消費してください。

