

ニューズレター9月号



住まいのヒント 【いまずぐできる防災対策】

9月1日は「防災の日」です。いつ起きるかわからない災害に備え、家の中の防災対策をご家族で見直す1日に見ませんか。



■ 家具の置き方を工夫する

特に重いものが入った本棚、食器棚、タンスは必ず固定しておきましょう。ホームセンターで手にはいるL字金具やワイヤーなどを使い壁に固定します。寝室や子供部屋には、できるだけ家具を置かないか、背の低いものを選びましょう。

■ 食料・飲料の備蓄を確認する

防災のために特別な物を用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにすると、買い忘れを防げます。飲料水は1人1日3リットルが目安とされています。

■ ご家族同士の安否確認方法を決める

災害が起きた時、別々の場所にいる場合でも安否を確認できるよう、集合場所などを話し合っておきます。また以下のサービスも利用できます。

災害用伝言ダイヤル「171」
局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言板
携帯電話などからインターネットを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます。



なんでもランキング

各地での震災のニュースをきっかけに、防災グッズを準備する必要性を痛感した人も多いのではないのでしょうか。今回は「まだ準備していない防災グッズ」のご紹介です。

1位の「地図」は、忘れがちですが、スマートフォンが使用できなくなったときに必要になります。2位は「非常食」で、水は準備していても非常食までは準備していないという方が多いようです。火を使わずに食べられるものを常備しておく安心ですね。いつ起こるかわからない災害に備え、足りないものを再確認してみたいはいかがでしょうか。

まだ準備していない防災グッズ

1位	地図	6位	ビニールシート・雨具
2位	非常食	7位	衣類（防寒具含む）
3位	携帯ラジオ	8位	ローソク・マッチ・ライター
4位	医薬品	9位	電池、携帯電話用バッテリー
5位	飲料水	10位	懐中電灯

Gooランキング調べ

家VICTORYワード

【猫と暮らす家】
前回の「犬と暮らす家」に続き、猫と暮らす家の設計ポイントをご紹介します。

■ **キャットウォーク、キャットステップの設置**
猫は、やはり高いところが大好き。キャットウォークは吹き抜け空間の梁などを利用すると、設計に取り入れやすくなります。また、造作棚を互いに壁面に設置すると、上下移動を楽しむことが出来るキャットステップになります。

■ **陽だまりの窓辺に専用スペースを**
窓前の台座の幅を広くとってあげることで、日光浴のできる猫専用スペースになります。外の観察も、お昼寝もできるので、猫ちゃんのお気に入りの場所になるでしょう。

■ **トイレは隠れた場所に**
猫は排泄物を隠す習性があります。人の目が気にならないよう、玄関脇や勝手口などの場所に設置すると良いでしょう。床は手入れのしやすいタイルがおすすめです。

■ **室内用ペットドア**
猫専用のドアがついた室内ドアは、ロック機能つきものを選ぶとフレキシブルに使用できます。



おうちがしあわせ 【季節の変わり目のスカルプ・ケア】

夏から秋に移り変わるこの季節は、頭皮のトラブルが多くなると言われています。夏に受けた紫外線ダメージによる抜け毛の増加や、頭皮の乾燥によるフケなどです。季節の変わり目に気をつけたい、スカルプ・ケアの方法をご紹介します。

■ 抜け毛が増えるのは「秋」と「春」

季節の変わり目は頭皮の状態が変わりやすいですが、特に秋と春に抜け毛が増えやすく、その数は通常の2倍とも言われます。動物の毛の生え変わりと同じで、人の体毛も季節の変わり目に抜けやすくなるものなので、心配する必要はありません。

しかし、秋の抜け毛は夏の紫外線やエアコンによるダメージが蓄積している可能性が高く、気をつけてケアをする必要があります。

■ ケア①: 正しいシャンプー方法

洗浄力の強すぎないシャンプーで、頭皮までしっかりと洗います。おすすめは頭皮まで洗えるアミノ酸系のスカルプシャンプーです。すすぎ残しは地肌の炎症の原因になるため、しっかりと洗い流します。タオルドライ後、ドライヤーでしっかりと乾かします。

■ ケア②: 頭皮マッサージ

頭皮マッサージは、頭皮の血行を促進する効果や毛穴に詰まった皮脂汚れを浮き上がらせる効果があり、頭皮環境の改善に役立ちます。

身体の血行が良くなっている入浴後や、シャンプー後がおすすめです。



■ ケア③: 食生活の見直し

髪に必要な栄養素をしっかりと摂り、バランスの良い食事を心がけます。抜け毛予防に繋がるとされるのはビタミンB群で、豚肉やレバー、大豆などに多く含まれます。

