



住まいのヒント【衣替えのタイミング】

衣替えの時期は的確に把握しづらいものです。特に春のはじめは、寒暖差が大きいので、いつ冬物を仕舞えばいいのか迷うケースが多くなります。冬物と春物でダンスがパンパン…という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、春の衣替えをする最適な時期についてご紹介します。

■ 春の衣替えは失敗しやすい

寒暖差が大きい春は、三寒四温という言葉もあるように、寒い日と暖かい日が交互に訪れます。そのため、暖かい日がしばらく続いたからといって、そのタイミングで衣替えを行うのは時期尚早。冬物を片付けたとたんに、寒さが逆戻り…なんてこともめずらしくありません。

■ 最適な時期は？

ずばり、最高気温が15度を下回る日が来なくなる時期がオススメです。地域差もありますが、大半の地域では4月中旬以降がおおよその目安です。

■ 3段階に分ける方法

衣替えを一気に済ませてしまうという方法もありますが、衣類に合わせて3段階に分けて最適な時期に衣替えを行う方法も一案です。
 ・第1段階は3月末頃にコートやダウンジャケットをはじめ、真冬に使用していた厚手の冬物を片し、スプリングコートや薄手のセーター等を出します。
 ・第2段階では、4月中旬に冬物の大半を片付けてしましましょう。薄手のアウターや半袖シャツを出しておくことと気温の高い日にも対応できます。
 ・5月頭にはスプリングコートや春物のセーターが不要になりますので、上に羽織れる衣類を一部残して夏物に入れ替えていきましょう。



なんでもランキング

ぽかぽかとしたこの季節。冬の厳しい寒さから一転コートを着る必要がなくなり、様々な服装を楽しむことができるようになってきましたね。そこで今回はこれからの季節にぴったりの「春っぽい服の色」をランキングにしました！

総計の1位「ピンク」は64%と断トツ。2位は「黄緑」で29%でした。春といえば華やかで淡いカラーをイメージするようですね。つついシンプルに白や黒の服を選んでしまいがちですが、この春を機に他のカラーにもぜひ挑戦してみてください。

春っぽい服の色といえば？

1位	ピンク	6位	緑
2位	黄緑	7位	オレンジ
3位	白	8位	ベージュ
4位	水色	9位	青
5位	黄色	10位	紺・ネイビー

家づくりSIOIワード 【平屋を建てる】



近頃人気が高い平屋。平屋を建てる際には、平屋ならではのプランニングがあります。平屋ならではの、気を付けるべき点をご紹介します。

■ 通風と採光

日本の風は主に南北に吹きます。通風のための開口部は、ぜひ南北に取りましょう。また、壁を多くし過ぎて、風の通り道を塞いでしまわない間取り作りも重要です。光の届きにくい家の中に光を取り入れるため、天窓や高窓の形状を工夫するのもポイントです。

■ 屋根断熱

外部の熱が建物内に入って来る経路のうち、15%は屋根からといわれています。平屋は屋根の面積も広くなるため、屋根断熱が必須です。断熱層は最低でも100mm以上、暑い地域では200mmを確保しても良いくらいです。また、断熱性能は樹脂系のスタイロフォームを使用するのがオススメです。

■ プライバシー

周囲からの視線からプライベート空間を離すため、リビングを人目に触れにくい所に配置するほか、基礎を高く作るという手もあります。何十センチか高くするだけで道を歩く人と視線がずれ、プライバシーが守り安くなります。

おうちがしあわせ 【春のメンタル調整】

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や心の疲労など、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。心のバランスを整える意識をもっていきましょう。



■ 自分の心の疲労状態

不安や心配が頭を離れない、物事に集中できない、何事にも興味がわかず楽しくない、などの状態が続いたら要注意です。また身体面では、食欲がでない、だるさが続く、寝つきが悪いなどの症状がでたら、心のバランスが乱れている証拠です。

■ 心のバランスを整えるために

(1)生活リズム
起床時間、就寝時間、朝昼夕の食事の時間を、毎日同じ時間になるように心がけましょう。無理はせず、自分にあったリズムを心掛けて下さい。

(2)休養をとる
プライベートも忙しくし過ぎないように、音楽を聴いたり、散歩をしたり、休息日をつくと良いです。

(3)栄養バランスの良い食事
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないように心がけが大事。心身疲労回復にはヤマモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

(4)体温調節
気候が不安定な春には、「薄着の重ね着」をして、暑さ寒さに対応できるようにしておくといいでしょう。暑さや寒さもストレスに繋がります。

■ 心身のリラクゼーションに

就寝前などに心と体をほぐす体操をするのも効果的です。仰向けに寝て両手を頭の上で組み、手のひらを外向きに返したら思い切り背伸びを。心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

