



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

お洗濯から花粉症対策

お洗濯のポイント

柔軟剤で洗う

柔軟剤を入れて洗った衣類は静電気防止効果があり、静電気による花粉の付着を減らすことができます。



夜～早朝にかけて干す

洗濯物は夜から早朝にかけて干し、お昼くらいにある程度乾いていたら取り込みます。洗濯物は濡れている時が最も花粉が付きやすいため飛散ピーク11～14時(都市部)を避けて干します。また乾いたものはすぐ取り込むのが◎。

洗濯物を取り込む時のポイント

- 外干しした洗濯物を取り込む前に、外で1枚ずつ花粉を振り払いましょう。
- 花粉症の人はマスクやメガネを着用し、最後に自分の着ている衣類をはらってから家に入りましょう。



※花粉の飛散量が多いときには室内干ししたり、乾燥機などを使用しましょう。

衣類選んで花粉予防を

綿、ポリエステルなど化学繊維で表面がツルリとして花粉がつかない素材を選ぶことで花粉の付着を少なくすることができます。



逆に表面に凹凸の多い衣類(フリース、ニット等)や静電気が起きやすい衣類(ウール、アクリル類)は花粉が付着しやすいためなるべく控えるようにしましょう。



節分豆チョコバー

材料(4人分)

板チョコ	2個(100g)
節分豆	30g
ミックスナッツ	20g
マシュマロ	20g

作り方

- 1 チョコレートを小さめに割り、耐熱容器に入れて電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。
- 2 粗く砕いた節分豆・ミックスナッツ・1cm大にカットしたマシュマロを混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いたバットに1.5～2cmの厚みになるように広げる。
- 3 冷凍庫で2時間程冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。



※チョコレートはバターやミルクなど好みの甘さのものをご使用ください。



バスタイムを活用! つらい花粉症を乗り切る!



花粉を洗い流す

花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす花粉症。外出先から帰宅したら、まずはお風呂で身体についた花粉を洗い流すことが先決。最初は洗髪、それから身体へとシャワーを浴びてからお風呂に浸かるように。

意識的に湯気を吸う

鼻腔内の温度と湿度を高くするとアレルギー性鼻炎の症状緩和に役立つそう。お湯をはるときはふたを開けて浴室を湯気で充満させ、湯気を吸いましょう。さらに湯船に浸かって、お湯に浸し、絞ったタオルを鼻にあてて呼吸を数回繰り返すと、鼻とのどの保湿・保温に最適。



アロマを活用

清涼感のある香りのユーカリやペパーミントのエッセンシャルオイルをお風呂に数滴垂らして、アロマバス入浴を。鼻も気持ちもすっきりして、リラックス度アップ。

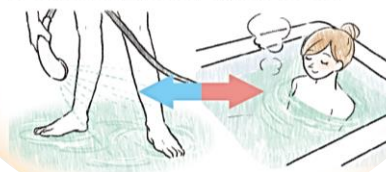
ぬるま湯に浸かる

42度以上の熱いお湯に浸かるとアレルギー症状を引き起こす体内の化学物質ヒスタミンが過剰に反応すると言われています。38～40度くらいのぬるめの湯に10分程度浸かるのがベスト。



温冷交代浴

アレルギー性鼻炎の症状は自律神経と関係が深いと言われ、入浴は自律神経のバランスを整えるのにおすすめ。なかでも温冷交代浴は優れた力を発揮! ぬるめのお湯に3分浸かり、手足に20度くらいの冷水をかける、これを交互に数回繰り返して。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

※丸の付いている日が定休日です。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!