

# 令和6年 **5** 月暮らしのお手入れ

## 目次

- (1)  自分に合う枕の探し方 仰向けで首の角度 15 度
  - (2)  屋根の悪質改修に注意！ 昨年 2.5 倍、警視庁呼びかけ
  - (3)  忘れ物を防ぐ玄関の作り方 靴箱やドアの壁、収納に
-  **住まいのお手入れ - 家の環境** 暑さ・寒さが気になる

## (1) 自分に合う枕の探し方 仰向けで首の角度 15 度

\*寝た時にマットレスと頭・首の隙間を適切に埋められるものが自分に合った枕。

\*横向きに寝る方が楽だと感じる人には、抱き枕がおすすめ。

\*人体の構造を解剖学的に見た時、睡眠時の首の角度を最も良い状態にするために枕は必要。

\*枕の高さを男性は 7.5 cm、女性は 6 cmを目安に 5mm ずつ調整。

\*チェックポイントは「仰向けに寝た状態で首の角度が約 15 度になっているか」「横向きに寝た状態で額、顎、胸が一直線になっているか」「楽に呼吸できるか」の 3 点。

\*頭の重さは 4 kg もあり、7 cm 前にうつむくと首に 20 kg もの負荷がかかります。

\*寝る姿勢を整え、睡眠中に体をリセットするのは快眠への第一歩。

(2024 年 4 月 6 日 日本経済新聞記事より抜粋)

## (2) 屋根の悪質改修に注意！

### 昨年 2.5 倍、警視庁呼びかけ

\*2023 年に警視庁へ寄せられた屋根業者の訪問に関する相談件数は、2022 年から 2.5 倍に増加。

\*警視庁は 4 月から防犯ステッカーを配布するなど注意喚起を進めています。

\*悪質なリフォーム業者は突如訪問し不安をあおり、工事を契約させます。

\*さらに外壁や雨樋の工事も次々に持ち掛け、被害が大きくなるケースが目立ちます。

(2024 年 4 月 27 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

### (3) 忘れ物を防ぐ玄関の作り方

#### 靴箱やドアの壁、収納に

☆玄関を機能的にする3つのコツ

- 玄関のドア壁面にマグネットがつく場合、ハンカチやマスク、印鑑などを収納できるラックを貼り付ける。
- 壁面にフックをつけて鍵をぶら下げる。フックはマグネットつきやシールで貼れるタイプがある。
- レシート・領収書フォルダを靴箱に置くことで、財布がパンパンになるのを防ぐことができる。簡単に出し入れできるクリアファイルがおすすめ。

(2024年4月27日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

### 住まいのお手入れ - 家の環境

#### 暑さ・寒さが気になる

- 壁や床や屋根裏に断熱材が入っていない場合
  - \*断熱材が入っていないと部屋の温度が一定に保たれないので、室内を暖めてもすぐに冷えてしまいます。
  - \*雨漏りや水漏れによって断熱材が濡れることで、断熱性能が落ちることもあります。
- 窓の部分で特に暑さ、寒さを感じる場合
  - \*窓から逃げる熱量は大きいので、窓の周辺では寒さ（暑さ）を強く感じます。
  - \*温度差が大きいと結露も発生しやすくなります。
  - \*二重サッシやペアガラスにするという対応が考えられます。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

