

令和8年1月暮らしのお手入れ



冬の朝、すっきり目覚めたい

寝室の暖房、朝まで22度維持

☆朝すっきり起きるためのポイント

●起きてすぐに照明をつける

*まぶしいと感じる白い光が脳を覚醒させ、眼気を覚ます

●スヌーズ機能はオフにする

*プリアラームで徐々に覚醒を促し、好きな曲や自然音を利用して一度で起きる

●朝まで寝室の温度を22度に保つ

*熟睡しやすくなり、寝具から出るときも気温差が少なく起床が楽に

(2025年12月6日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



1月の住まいのお手入れ

わが家の定期診断チェックポイント

木製建具



●目的

*建具の動きが悪くなるのは、建具自体の変形や建具金物の劣化が主な原因。

*床や壁の変形、不同沈下など、家自体の変形の場合も。

*住宅の不具合の初期症状の発見という意味も。

●方法

*2~3年に1度、すべての建具について可動範囲全体を実際に動かして、作動状況をチェック。

●ポイント

*スムーズに動くか、隙間やがたつきがないか、作動時に異音はないかを確認。

(参考:NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)