

ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

トイレの不満の筆頭は「狭さ」ですが、意外に多いのが「臭い」。

さて、その臭い対策ですが、9割以上の方が芳香剤など「他の臭いでカバー」しているとか。その臭いの元ですが、イラストのようなトイレ空間になっていませんか？



実は用を足した後の臭いより、布製のカバーやマット、カーテンに臭いが染み込みがちに。芳香剤対策より、「むしろ空気を大きく入れ替え、小まめにお掃除して清潔さを保つことが先決です。

同じ臭いでも清潔にしているか否かで、感じ方が変わってくるはず」と長年トイレの向上を訴えてきた建築家の渡会有子さんが強調しています。

そんな女性建築家が何よりトイレに必要と強調するのが、窓。

自然光が入らないトイレは、どうしても清潔感に欠け、換気も不十分に。

換気効率を高めるには「下から上への」空気の流れがポイントになります。

窓のないトイレはせめて「換気扇+給気口のあるドア」に。でないと換気扇は回っていても、空回りしているからです。

便器の色にもご注意を。

尾籠な話になりますが、健康チェックで大事なのは毎日のお通じチェック。

そのためには便器の色は白かアイボリー程度までに。

また汚れが目立たないからといって色の濃いものを選ぶのは本末転倒。

汚れはむしろ目立ちやすくして、小まめにお掃除することが清潔とともに臭い対策の近道なんです。



自分好みのお茶を お野菜でつくって
ヘルシーアップ!

花粉症にお悩みならお勧め。
早めに「しそ茶」

抗アレルギー作用があるので、花粉症の予防やアレルギー性鼻炎の症状緩和が期待できます。爽やかな香りにはリラックス効果もあります。

つくり方

香り成分は揮発性なので、葉はまるごと乾燥させます。



おいしい飲み方

葉を入れる前につぶすと、爽やかな香りが引き立ちます。細かく砕いて「ふりかけ」やパスタの香り付けにもどうぞ。

お野菜が材料、だからいい!

野菜は干すことで水分が飛んで旨味や甘味、ビタミンやミネラルなどの栄養が同時に凝縮され、独特の風味が生まれます。

読む和菓子

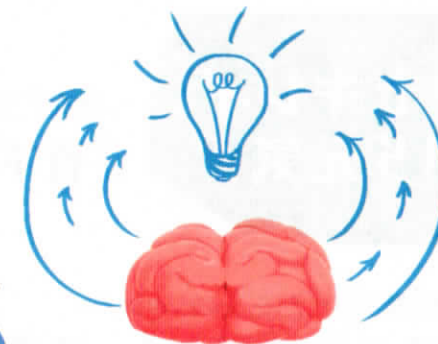
お手頃価格の文庫から

「ぼんぼこものけ江戸語り」 高橋 由太 著



江戸でのんきに暮らす青年剣士・相馬小次郎は、「ちよんまげ、ちようだい」と異名を取った相馬二郎三郎の孫。相棒(?)の半妖怪の美少女女ぼんぼこ、すきつ腹を抱えては妙な仕事を請け負うが、次々と大事件に巻き込まれ、命がけの戦いを繰り広げる羽目に...

脳の老いにストップ!



手指体操のすすめ

1日
数分

ちょっとした合間に少しずつ、
合わせて10分ほどでも効果あり!

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

やり方にもちょっとしたコツあり

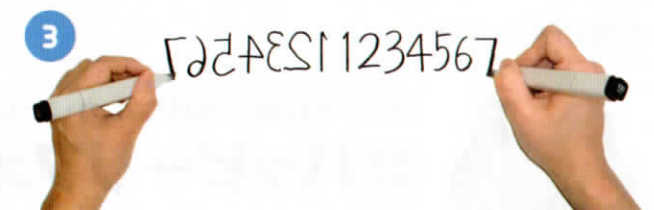
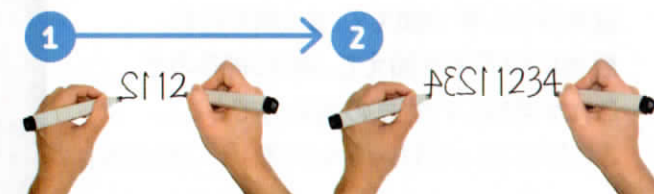
手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、自ら手指の動きに意識を集中させること。

数字は簡単でも

両手同時使い法

数字はイメージしやすいので簡単そうですが、両手を使って同時に書いていきます。同じ数字を書くだけですが、意外と集中力が必要な脳活法です。

●両手にサインペンや鉛筆を持ち、真ん中から外に向かって1~10まで書いていきます。



この時、利き手でない方の手にもしっかり筆圧をかけましょう。

横向きを書いたら、次は縦向きに書くのが応用編です。