

今月の特集

花粉症対策で家の中を安全地帯に

春の訪れとともに深刻化する花粉症の悩み。外出時のマスクや衣服の対策は当たり前になりましたが、本当に大切なのは、一日の大半を過ごす住まいの中での対策です。快適な生活のために、室内の花粉対策を見直してみませんか。

住まいで出来る 効果的な花粉症対策とは

花粉症対策の基本は、花粉を「入れない」ことです。しかし、窓を完全に締め切れれば室内の空気が滞留し、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

また、玄関の開け閉めや衣服に付着した花粉の室内への持ち込みも避けられません。室内でも花粉の影響を受けやすい環境であることから、家の中での対策は重要な課題となっています。

一般的な対策として、空気清浄機や除湿器の活用、こまめな掃除が挙げられますが、それだけでは十分とは言えません。特に寝室や居間など、長時間過ごす空間では、より確実な花粉対策が求められます。

花粉の侵入口となる玄関に専用の花粉除去スペースを設置することで、衣服に付着した花粉を効率的に除去し、室内への持ち込みを防いだり、洗濯物を干す際は部屋干しを基本とすることなども花粉対策のひとつです。

また、従来の窓を開けて換気する方法では、花粉の侵入を招くだけでなく、室内温度の変化による体調管理も課題となります。花粉シーズンは気温の寒暖差が大きい時期と重なることが多く、換気による室温変化が快適な室内環境の維持を困難にして

しまうのです。

加えて、布団や寝具への花粉の付着も気になる点です。室内の換気と温度管理、そして清潔な環境の維持を両立することは、一般的な対策だけでは容易ではありません。

このように、住まいの花粉対策には複数の課題が存在します。それらを根本的に解決するためには、住まい自体に花粉を寄せ付けない機能が備わっていることが不可欠なのです。

効果的な花粉対策とは、単なる対症療法ではなく、住環境全体をコントロールする包括的なアプローチが必要とされています。

『FPの家』が実現する 花粉フリーの暮らし

高断熱・高気密が特徴の『FPの家』は、気密性の高い構造と施工、また、

オプションの高性能フィルターの搭載によって、外部からの花粉の侵入を最小限に抑えながら、24時間換気システムが効率的に空気を入れ替え、常に新鮮な室内環境を維持します。

『FPの家』で新築住宅を建てた方々からは、「つらい花粉症も家の中では症状を感じる事がなく、夜も熟睡できるようになりました。」という声や、「高断熱・高気密住宅の暮らしで、花粉症であることを忘れるぐらい悩みが軽減した。」との声が寄せられることも。

『FPの家』なら、花粉の季節も窓を開ける必要がなく、まさに花粉フリーの安全地帯として、一年を通して快適な暮らしを送ることができるのです。

つらい花粉症でお悩みであればぜひ一度、『FPの家』をご検討してみてくださいはいかがでしょうか。



住まいる知恵袋

ヌック



部屋の隅や突き出した場所など、限られたスペースを有効活用して作る小さなくつろぎスペース。階段下や廊下の一角など、さまざまな場所に設けることができます。窓際のコーナーに小さなソファを置いて読書コーナーにした

り、階段下にデスクを設置してミニオフィスとして使うことも可能です。照明や観葉植物を加えることで、より居心地の良い雰囲気を演出できます。ヌックを作る際は、スペースの広さや用途に合わせて家具やインテリアを選ぶことがポイントです。家族のプライベートスペースとしても活用でき、小さな家でも快適に過ごす工夫として注目されています。特に都市部の狭小住宅では、ヌックを活用することで生活の質を向上させることができます。

お金の豆知識

決算セール

小売店が決算期末までに販売目標を達成するために行う大幅値引きのイベント。在庫を減らし、価格を下げて売り上げを伸ばすことが目的とされています。セール後半にはさらに値下げされることもあり、買い手にとって有利な条件が揃うことも。ただし、在庫限りや数量限定の商品が多いため、注意が必要です。



できた! 簡単DIY

不織布シューキーパー



今回は、不織布のショッピングバッグをリメイクして作る、シューキーパーのDIYアイデアをご紹介します。まず靴のサイズに合わせて不織布を切り、直線に縫って袋状にします。縫い終わったら袋を裏返し、表向きに戻します。次に、ティーパックを二枚重ねにして重曹を入れ、こぼれないように縫い合わせます。この重曹入りティーパックを袋状になった不織布の中に入れ、最後に、開いている不織布の口を好きなリボンやヒモで結べば完成。重曹が湿気や消臭に効果的で、靴のニオイや湿気を抑えてくれます。不織布は通気性が良く、軽量で持ち運びも便利。デコレーションを加えればオリジナリティもアップします。エコなDIYとして、ぜひ挑戦してみてくださいね。

に、ティーパックを二枚重ねにして重曹を入れ、こぼれないように縫い合わせます。この重曹入りティーパックを袋状になった不織布の中に入れ、最後に、開いている不織布の口を好きなリボンやヒモで結べば完成。重曹が湿気や消臭に効果的で、靴のニオイや湿気を抑えてくれます。不織布は通気性が良く、軽量で持ち運びも便利。デコレーションを加えればオリジナリティもアップします。エコなDIYとして、ぜひ挑戦してみてくださいね。

おしえて! Dr.住まいる

食品ロスを減らす方法

食品ロスを減らすには、買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ計画的に購入する「使い切る」意識が大切です。残り物はリメイクレシピでアレンジ料理に活用し、傷みやすい食材は優先的に調理しましょう。また、保存方法を見直し、野菜室やチルド室を活用するなど、適切な温度管理で鮮度を保つことも効果的です。



暮らしの1ポイント!

春野菜



春野菜は、ふきやたけのこ、たらの芽など、春の訪れとともに収穫される季節の味覚のこと。冬の間に蓄えた栄養をたっぷり含み、独特の風味と食感が楽しめるのが特徴です。新陳代謝を促す成分やビタミンが豊富で、春の体調管理にもぴったり。旬の味を楽しみながら、冬の疲れを癒し、新たな季節に備えましょう。