



# スズユウ便り

令和4年3・4月号



## (有)スズユウ工務店

千葉県若葉区大宮町2841-1  
TEL 043 (233) 6090  
フリーダイヤル 0120-438-435  
<http://www.suzuyu.net/>

### コロナ禍でも体を動かして健康に♡

新型コロナウイルス感染症がなかなか収束せず、外出自粛が続く中、皆さんはどのようにお過ごしですか？

外出する機会が減り、運動不足になっていませんか？  
運動量が減ることによって、身体に様々な影響があります。  
食事からの摂取量と、運動や生活活動による消費量がバランスよく保てているのが健康のために良い状態ですが、運動量が減ると摂り過ぎた食事からエネルギーは体内で脂肪になってしまいます。



脂肪が必要以上に蓄積して肥満になり、脂肪が原因となって糖尿病、高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなります。

健康に過ごすためには運動が大切ですが、続かないのが現実です。  
まずは一日10分ほど運動することを目標にしてみませんか？  
運動はなかなか難しいと思う方は、お風呂掃除や階段の拭き掃除、部屋の掃除をしたり、なるべく身体を動かすようにしましょう！



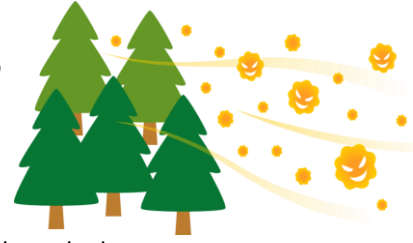
### 春=スギ花粉・ヒノキ花粉=対策

今年も辛い時期がきました。そう、嫌な“花粉”の季節。  
春になると花粉や湿気などに悩まされている方も多いのではないのでしょうか？  
毎年やってくる花粉や湿気はちょっとした対策をするだけでお悩みが軽減することができます。



まずは、「花粉を持ち込まないこと」花粉は帰宅する際、人の衣類に付着して侵入します。

帰宅したら身体や服に付着した花粉を除去するのを  
お勧めします。手でコートをバンバン叩くと衣類の奥  
に花粉が入り込んでしまったり、空気中に飛散してしまいます。



家に入る前にコートを脱いでコートを振るように花粉を落とすようにしましょう。  
粘着テープを使っても花粉対策にもなります。そして、湿度調整をすることで花粉が飛散しにくい環境に整えることも大切なポイントです。

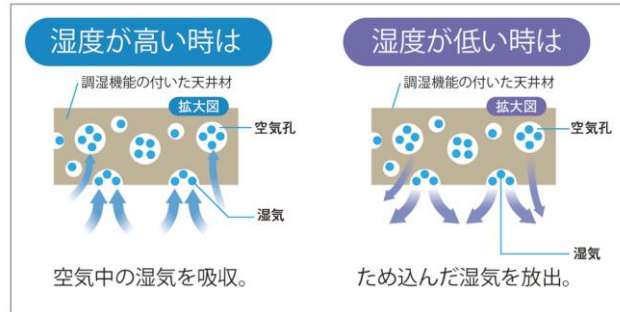
### 部屋の湿度管理

乾燥すると花粉症症状が悪化する原因となります。また、低湿度の方が高湿度に比べて花粉が飛散しやすくなります。「湿度調整をする」ことで花粉が飛散しにくい環境に整えることが大切です。



そこで、湿度を吸収・放出してくれる機能を持ち合わせた天井材やクロスの貼替をお勧めします。

■湿気を吸収・放出してくれる機能により爽やかな空間を演出。



### 収放湿性

とは、湿度が上がると吸湿し、逆に乾燥すると放湿してお部屋の湿度を快適な状態に調整する性能のことです。お部屋の湿度を調整することで、カビ・ダニ・ウイルスの発生を抑制します。

冬は外気温との差により、多量に空気中の湿気が壁や窓などに結露となって現れます。結露となる湿気も吸収するので、結露対策にもなります。お部屋の湿度を保ちながら、常に快適な室内空間にしてくれます。

当面「自宅」が生活の基点になる可能性は高いので、おうち時間が快適に過ごすことができる環境作りを検討してみたいはいかがでしょうか？

