

せきれい

sekirei



2024.Autumn: vol.117

美しく、豊かな暮らしを応援する
生活情報誌。



◎特集I

せきれいインタビュー

睡眠改善インストラクター 公認心理師

小林 麻利子 さん

質の高い睡眠術で毎日を充実

◎特集II

ぐっすり眠って、健康的な毎日を手に入れる！

◎シリーズ

- ◎時短！らくカジ生活 朝ごはんを脳を目覚めさせよう！気力&体力が充実した一日をスタート。
- ◎快適！暮らしアップ 眠りで身体をケア。快眠をサポートするパジャマ。
- ◎解決！すまいマイスター 毎日使うガスコンロ 突然のトラブルへの対処と予防法
- ◎知っトク！情報 トコジラミってどんな虫？刺されにくくする対策とは

質の高い睡眠術で 毎日を充実

睡眠を改善することで仕事もプライベートも充実！
そんなうれしい効果をもたらす「質の高い睡眠術」とは
どんなものでしょうか？
睡眠改善インストラクターの小林麻利子さんに
快眠のための正しい手法を伺いました。

睡眠改善インストラクター 公認心理師

小林 麻利子 さん

こばやし まりこ



良い睡眠とは何か 深い眠りの重要性

皆さんは自分の睡眠に満足していますか？日本は赤ちゃんから大人まで世界で最も睡眠時間が短い国といわれています。昔から、長時間の労働や残業、睡眠時間をも削って仕事をすることが美德とされ、多くの人が十分な睡眠を取れずにいるのです。今回は、そんな日本人の典型である方に向け、質の高い睡眠を得るための具体的な方法をお伝えします。

まず、良い睡眠とは何かを考えてみましょう。質の高い睡眠は、単に長時間眠ることではありません。眠りの深さとその持続時間が重要です。理想は、寝始めてから30分以内に「深い眠り」に入ること。眠りが深ければ身体や脳がしっかりと休息でき、翌朝スッキリ目覚められます。充実した一日を過ごすことができるというわけです。

反対に、寝つきが悪かったり、途中で何度も目が覚めたりすると、睡眠の質は低下します。すると、日中のパフォーマンスに悪影響を及ぼすばかり。集中力が続かず、イライラしやすくなります。長期的には肌荒れや体重増加、生活習慣病のリスクも高まるという統計データもあります。マイナス面ばかりですね。

快眠を手に入れるための 実践的テクニック！

では快眠を得るため、毎日の生活習慣を見直していきましょう。特に効果的なのは、お風呂の活用です。体温が一時的に上がって、その後下がるタイミングこそ、深い眠りに入るための最適な時間。そこで、就寝時間から逆算して1時間前にお風呂から上がるようにします。40℃のお湯に15分浸かる。これで深部体温が約0.5℃以上上昇し、その後にくっと下がるた

め、深い眠りを得ることができます。

お風呂から上がった後のリラックスタイムも大切で、この時間をしっかり確保することで、自然な眠りに導くことができます。就寝15分前は特に副交感神経を優位にする時間を取るように心がけましょう。

視覚や聴覚も大事ですが、より効果的なのは嗅覚。香りの刺激は脳に速やかに伝わり、リラックス効果を高めてくれるのです。特に研究報告が多いラベンダーのアロマがおすすめ。コットンに滴下して吸うだけでOKです。

また、深呼吸や軽いストレッチも副交感神経を活性化させ、体をリラックス状態に導きます。吸うと吐くを合わせて10秒、そして吐く息を長く、ということ意識して呼吸を10分行うと、副交感神経が優位になる研究報告もあります。

一方おすすめできないのは、指先を使うスマホゲームなど。交感神経が働き脳も活性化され、快眠できなくなってしまいます。お風呂から上がった後はなるべくスマホを触らないようにしましょう。

さらに、光の制御も忘れてはなりません。照度(明るさ)と色温度を調整するなど、就寝前の光環境を整えることが、快眠への道のりを支えます。メラトニンの分泌を促すために、就寝3時間前から、色温度が低い赤い光を使用するのが効果的です。寝室は基本的にシーリングライトやダウンライトはつけず、フットライトの使用がポイントです。特に大切なのは、お風呂場の照明。低照度・色温度の低いものを選んでください。体を洗った後は、いっそ照明を消して湯船に浸かるというのもいいですね。

子どもの睡眠トラブル 解消法と親の役割

子育て中の親御さんからは、お子

さんの睡眠トラブルについての相談をよく受けます。赤ちゃんに関する相談で特に多いのは、夜泣きや寝つきの悪さ。改善するためには、体内時計を妨げず、促すことが大切です。まず、最も大切なことは、大人と同じ、「お風呂の入り方」です。大人は深部体温が上昇するほど浸かりますが、赤ちゃんは体表面の血流が良くなる程度しか浸からないケースが多いので、お風呂上がり、平熱からグッと深部体温が低下するタイミング、つまりお風呂後速やかに寝かせることが大事です。なかなか寝つかなくて困る、というご家庭はぜひ試してみてください。もう少し大きくなったお子さんも、寝つきが悪い場合は、就寝前にお風呂にチャップンと浸かって、速やかにベッドへ。子どもの場合も、浴室や寝室の照明にこだわると、眠りの質がグッと高まります。

質の高い睡眠が 私たちにもたらす恩恵

私自身も、かつて会社員として多忙な日々を送っていましたが、睡眠不足とストレスから体調を崩した経験があります。そこから睡眠の重要性に目覚め、睡眠改善の研究を始めました。その結果、体調が劇的に回復し、日中のエネルギーレベルが飛躍的に向上したのです。集中力や記憶力も大幅に改善され、仕事の効率が大幅に向上しました。精神も安定し、ストレスに対する耐性が強化されたと感じました。

ここで大切なのは「睡眠はがんばらなくていい」ということです。努力は必要なく、ひと工夫して気持ちよく眠るだけでいいのです。質の高い睡眠は生活を豊かにしてくれます。大きさに言えば、睡眠があなたの人生も変えてくれるのです！まずは、今夜から実践してみてくださいね。



SleepLIVE(株)代表取締役
睡眠改善インストラクター 公認心理師

小林 麻利子 こばやし まりこ

最新研究を基に、睡眠や入浴などの実践的な個人指導が人気を呼び、4000人以上の不眠を解決。第32回日本睡眠環境学会奨励賞受賞。マンションやホテルの睡眠環境プロデュースも実施。テレビやラジオなど多くのメディアで活躍中。

小林 麻利子さん
著書プレゼント

不美人習慣を
3日で整える
熟睡の練習帳
(ジー・ピー)



プレゼントのご応募は12ページへ ▶

ぐっすり眠って、 健康的な毎日を 手に入れる！

世界有数の寝不足の民、日本人。
しっかり睡眠をとることができないと
悩んでいる人はたくさんいます。
涼しい秋の夜長がやってきました。
これを機に上質な睡眠習慣を身に付けましょう。

睡眠不足が重なり健康被害に直結！

心身の健康に大きく影響するといわれている睡眠負債。これは、毎日の睡眠不足が積み重なることで心身に悪影響を及ぼすおそれがある状態を指します。睡眠の債務超過におちいると、肥満、うつ病、認知症、成人病などになりやすくなるといわれています。歳とともに睡眠は浅くなりますし、また仕事や子育てなどで忙しいとついつい睡眠時間を削ってしまいがちですが、健康寿命を延ばすためにも睡眠の質を改善していきたいですね。



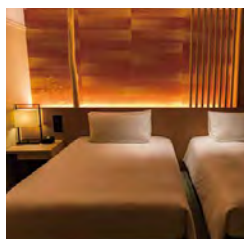
小林麻利子さんに聞いてみた！

快適な睡眠へつなげるために取り入れたいこと



明かりを制する者は、睡眠を制する！

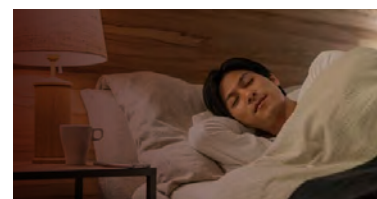
室内環境として押さえないのが、「明るさ」。夜は暗くして眠りを促すメラトンを分泌させ、朝は朝日を浴びてセロトンを分泌させ、その約15時間後にメラトニン分泌を促すスイッチを押しましょう。夜は夕食後から就寝時刻に向けて、照度と色濃度を低下させていきましょう。また、天井のライトから、フロアライト、フットライトと光源を下げていくのが理想です。照明の色は温かみのある電球色がおすす
め。浴室の照明は明るすぎることがほとんどなので、入浴時は洗面所のライトだけで入ります。こうすることで、メラトニンが分泌し、リラックスしてスムーズに睡眠に入ることができます。



部屋の温度と湿度も重要

睡眠時の室温は年間を通して20℃～26℃くらいが理想です。夏は26℃を超えるようなら、エアコンをかけましょう。熱中症対策につけっぱなしが重要ですが、冷気が一切体に当たらない様に、風量自動で、風向きは固定がベストです。また、冬寒くなってきたら、衣類や寝具で温まるのではなく、部屋の空気を温めて快適にしたほうが上質な睡眠につながります。湿度も睡眠環境においては非常に重要。約50%を目指しましょう。

インテリアのおすすめカラーは、グリーンかパステルカラーで。木目調のインテリアもリラックス効果があります。



POINT

子どもの睡眠時間が年々短くなっている

現代の子どもの4～5人に1人は睡眠問題を抱えています。日本小児保健協会の調査では、6歳以下の子どもの生活リズムは22時以降に就寝する割合が増加。厚生労働省の調査では、21時前に就寝する4歳の子どものは5人に1人以下でした。さらに日本の学生は世界的にみても夜更かしをしているといわれ、朝食をとらず日中の強い眠気をこらえて授業を受

けていることが指摘されています。

子どもの睡眠障害にも注意が必要です。なかでも睡眠時無呼吸症候群は症状が1ヶ月以上続くようなら、専門医に相談しましょう。子どもの睡眠不足や睡眠障害は、肥満や生活習慣病、うつ病のリスクが指摘されています。生活習慣の改善をするとともに、時には病院などの専門機関へ相談しましょう。



せきれい編集部
おすすめ

日本中の睡眠不足さんを
救うため、様々な
スリープテックが登場!

332 入眠にはラベンダーの香りを

睡眠に最適なアロマは「ラベンダー」。寝室にディフューザーを置いてもよいですが、それよりもコットンにラベンダーの精油を染み込ませ、鼻の近くに置くなどすると効果はより高いです。ヒバやシダーウッドもおすすめ。



ストーンに落としたりディフューザーに
使い方は自由自在



SLEEP STEP
ブレンドエッセンシャルオイル

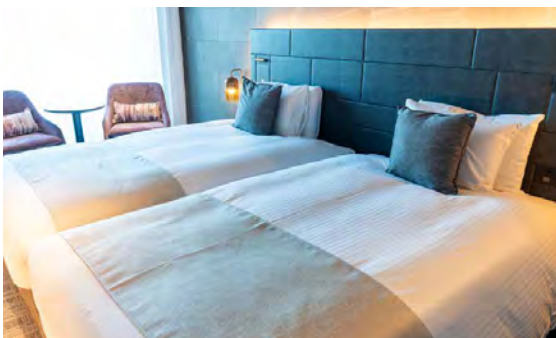
332 自分に合った寝具を選ぶサポート

デパートなどの寝具売り場では、睡眠に関する相談所が設けられていることも。データをもとに睡眠改善のアドバイスが受けられたり、自分に合った寝具のサポートをしてもらえたり。枕やマットレスなどは自分に合ったものを選びたいですね。



332 ホテルが快眠をサポート

最近ではどのホテルもマットレスやまくらにこだわり、上質な睡眠がとれるための工夫がされています。なかには、快眠に特化したホテルも誕生。睡眠プランを目的に宿泊するという人も増えているのだとか。専用の測定器で睡眠の検査ができるプランもあり、睡眠で悩める人たちから注目されています。



睡眠プロセスにアプローチする睡眠プログラム

ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋が、睡眠改善学に基づいて提供している睡眠プログラムプラン「スリープ・アドバンテージ」。快眠のためのアメニティや選べるピロー、アロマなどが宿泊客は全て無料で利用できます。

※ Sleep Advantage®は北米のクラウンプラザホテルで2004年から導入されている快眠プログラムですが、上記プランは日本向けに独自に開発されたもの。



ANAクラウンプラザホテル グランコート名古屋 愛知県名古屋市中区金山町1-1-1

332 入眠を導くおたすけグッズ

「明日も早いのに、なかなか眠りにつけない」というお悩みも辛いもの。心身をリラックスさせて、心地よい入眠に導くグッズはいかがでしょうか。睡眠前まで忙しいという方におすすめ。



疲れがちな目をケアする
デスクワークなどで特に目の疲れを癒したい方向け。優しいストレッチと温度で癒されます。リラックスできるBGM機能付き。

NEWPEACE Motion Eye
(株式会社MTG)



こった頭を優しくほぐす
心地よい刺激と温感がエステティシャンのマッサージのように、こった頭をほぐしてくれます。入眠前のルーティンに。

NEWPEACE Motion Head
(株式会社MTG)

332 スマホを最大限活用!

スマホのアプリには、睡眠を測定するものがあります。睡眠時間や睡眠の深さ、イビキなどの記録を付けてくれます。スマートウォッチとの連動でより正確に記録ができるので、これを利用していいでしょう。視覚化することで、自分の睡眠状態を把握しやすくなります。また、音楽サイトやポッドキャストには、入眠に特化した音楽やチャンネルも豊富に用意されています。「快眠」「睡眠」「入眠」などで検索して、自分に合った音楽を試してみましょう。とはいえ、寝る前のスマホは覚醒の元なので、手短かに操作をしたらスマホは触らず、リラックスを心掛けましょう。



332 快眠をサポートするドリンク・サプリ

睡眠不足の様々な悩みをサポートするサプリメントやドリンクも増えてきました。中高年の浅い睡眠や、ストレス性の睡眠不足などお悩み別に商品を選ぶことができます。ドラッグストアやコンビニで手軽に購入しやすいのも助かります。

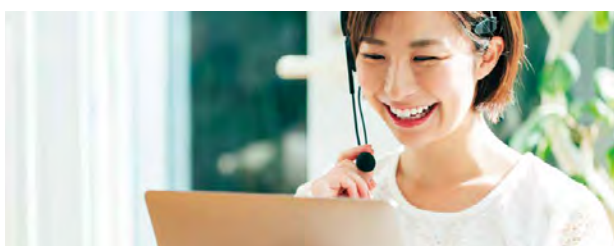


睡眠サポートドリンクやサプリは、あくまで健康的な睡眠の補助として使用します。睡眠障害や深刻な不眠で悩んでいる方は、専門の病院へ行きましょう。

332 本格的なカウンセリングを受ける

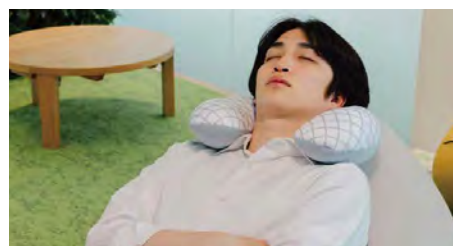
小林麻利子さんが代表を務めるJCSP 日本睡眠改善カウンセリングでは、国家資格「公認心理師」による睡眠力カウンセリングを、医療レベルの脳波測定結果を基に指導されています。全国オンラインからも利用が可能です。

JCSP
日本睡眠改善
カウンセリング
申し込み



332 仮眠ができるスポットも増加!

日中のパフォーマンスを上げるために、お昼寝をするというのも有効です。最近ではホテルのデイユースプランやレンタルスペースなど、快適に仮眠できるスペースが増えてきています。なかには睡眠カフェや本を読みながら仮眠がとれる施設も。お気に入りのお昼寝スポットを見つけるのもいいですね。



朝ごはんを脳を目覚めさせよう! 気力&体力が充実した一日をスタート。

脳の覚醒を促す脳内ホルモン、セロトニンの分泌を増やすには、朝の光を浴びて体を動かすこと、そして朝食をとることが効果的。また、朝食を毎日食べている子どもの方が学力や体力が高いという調査もあります*。朝ごはんをしっかり食べて、充実した一日を過ごしましょう。

*文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査、スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査による

科学的にも証明されている、朝ごはんの効果

ブドウ糖をはじめ、様々な栄養素を補給する必要性

脳のエネルギーはブドウ糖ですが、体内に大量に蓄えておくことができません。また、寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。



「よく噛んで食べること」のできる朝ごはんを

噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚め、それが朝の排便習慣にもつながります。しっかり噛むことのできる朝ごはんを食べたいものです。



取材協力:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <https://www.hayanehayaoki.jp>

一日を快適に過ごす! 時短!朝ごはんレシピ



焼ききのこのバターしょうゆご飯

今が旬のきのこを使った一品。相性のいい醤油&バターが食欲を誘います。

材料 (4人分)			
しいたけ	4枚	酒	大さじ1
まいたけ	1/2パック	塩	小さじ1/3
エリンギ	1本	バター	40g
ご飯	2合分	しょうゆ	大さじ1
三つ葉	20g		

<作り方>

- ① バターは小さく切り分けておきます。三つ葉は5mmくらいにきざみます。
- ② しいたけとまいたけは軸を取り、エリンギは縦二つに裂きます。酒と塩をふって下味をつけ、魚焼グリルか焼き網で焼きます。
- ③ 焼きあがったら、しいたけは細切りにし、エリンギは半分の長さで切ってから手で裂きます。まいたけも手で裂きます。
- ④ ボウルに炊きたてのご飯を入れ、①と③、しょうゆを加えて混ぜます。



トースターでできる!カップオムレツ

彩り鮮やか、冷めてもおいしいから、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (アルミカップ4個分)			
卵	2個	ブロッコリー	50g
牛乳	大さじ2	チーズ	30g
塩・こしょう	各少々	ハム	1枚
		バター	適量

<作り方>

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩少々(分量外)を加えた湯で下茹でしてざるにあげます。水気をふいてアルミカップに入る大きさに切り分けます。ハムは7~8mmの色紙切りにします。
- ② 卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます。
- ③ アルミカップにバターを塗り、①とチーズを入れて②を流し入れ、オーブントースターで7分ほど焼きます。



ハムとチーズのフレンチトースト

いつもおうちにある食材が大変身!

材料 (2人分)			
食パン (サンドイッチ用)	4枚	卵液	
ロースハム	2枚	卵	1個
スライスチーズ	2枚	牛乳	1/2カップ
サラダ油	適量	砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1g

付け合わせ

ベビーリーフ	適量	オリーブ油	小さじ1
ワインビネガー	小さじ1	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① パンは2枚1組にして、ハムとチーズを1枚ずつはさみます。
- ② 卵、砂糖、塩を合わせて、卵を溶きほぐしながらよく混ぜます。
- ③ ②に牛乳を加えてバットに入れ、①を浸して、卵液を吸わせませす。
- ④ フライパンにサラダ油を薄く引いて温め、②を入れたら蓋をして弱火で3分ほど焼き、上下を返してさらに3分ほど焼きます。
- ⑤ 半分に切って、器に盛ります。ベビーリーフは、ワインビネガー、オリーブオイル、塩、こしょうで和えて添えます。

レシピ素材提供:株式会社 明治 Q「明治の食育 おすすめレシピ」で検索

眠りで身体をケア。 快眠をサポートするパジャマ。

快適な睡眠をサポートするアイテムのひとつ、パジャマ。素材やデザインなど様々な商品が販売されています。今回は眠りのトータルソリューションブランド「NEWPEACE」を展開する株式会社MTGに、快眠に適したパジャマについて教えていただきました。



Q1 「快眠に最適なパジャマ」とは?



A 通気性や吸湿性、透湿性がある生地を使用しているかが大切です。そのうえで上衣は、体温調節が適度にできる、前開きタイプがおすすめです。

Q2 季節によって「快眠に最適なパジャマ」は変わりますか?



A 夏になると半袖半ズボンで寝る方も多いですが、エアコンで身体が冷え過ぎることが考えられます。そのため、季節問わず長袖長ズボンの着用を推奨します。

Q3 就寝時の衣類として避けた方がよい着衣はありますか?



A 前開きでない上衣です。スウェットやTシャツといったホームウェアで就寝する人もいますが、プルオーバータイプは熱がこもりやすく、快眠の条件のひとつである体温調節がうまくできないこともあります。

Q4 寒い季節、靴下を履いて寝る方もいますが…



A 就寝時の体温調節は末端から行われるため、靴下を履くとそれが阻害されることがあります。どうしても冷えるという場合は、指先の開いたオープントゥの靴下を着用されるのがいいかと思います。

Q5 子ども向けパジャマについて、大人とはちがう注意点があれば教えてください。



A 大きくは変わりません。ただ寝相の悪さはお腹が冷える理由のひとつでもあるので、腹巻の着用もいいと思います。また子どもの方が汗をかきやすいので、吸汗速乾素材のものを選ぶといいでしょう。

寝ている間にカラダを回復させるパジャマ

<ポイントは体温調節>

- 心地いい肌触りの素材
- 寝返りがしやすい形状
- 熱が発散しやすい前開きのデザイン
- 靴下は、つま先の開いたタイプのもの



NEWPEACE 睡眠理論×テクノロジーで叶える「眠り」

公式オンラインショップ <https://www.mtgec.jp/shop/c/c3050/>



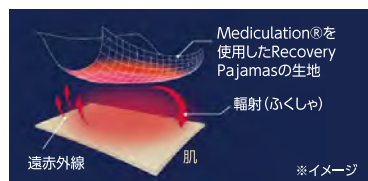
着て、寝るだけで疲労回復へ
リカバリーパジャマ

ケアセット(ロング)
38,500円(税込)

- 血行を促進、疲労回復を促す独自の特殊繊維
- 心地よい肌触り、放熱性と吸湿性にすぐれた素材
- 寝返りのしやすいデザイン

天然鉱石を練りこんだ独自の特殊繊維。

自ら放出している遠赤外線(体温)を身体に輻射(ふくしゃ)。血行を促進することで、疲労回復をします。洗濯を繰り返しても機能を発揮します。



眠りをサポートする関連商品

独自形状&新素材で一人ひとりにフィット
整形外科医監修



**首肩
サポート
まくら**

ニューピース
ピローリリース
14,850円(税込)

毎日使うガスコンロ 突然のトラブルへの対処と予防法

ガスコンロも使用年数が経つと「あれ、火が消えてしまう」といったトラブルが発生。突然の事態に慌てないための知識や日ごろのメンテナンスを紹介します。



よくあるトラブルと対処法

しばらくすると火が消えてしまう

立ち消え安全装置が作動している可能性があります。鉛筆の先のような形をしたもの(立ち消え安全装置や点火プラグ)が出ているので、柔らかい布で拭くか、毛先が柔らかいハブラシで汚れを落としましょう。また、温度センサーが付いている場合は、水で濡らしてかたく絞った布で頭部と側部を拭きます。ほかにも、使用時に鍋底と温度センサーが密着していないと、途中で火が消えることがあります。



お手入れ後に炎が不揃いになる

バーナーキャップが浮いていないか、裏返しになっていないかなど、正しく取り付けられているか確認しましょう。

コンロの炎が赤くなってきた。どうすれば？

まずは鍋にススが付いていないか確認を。



ススが付かない場合

空気中のチリなどによる炎色反応によることも。また、以下が原因になることもあります。

加湿器を使用していると、水分に含まれるカルシウムが燃えて赤くなる

グリル使用時にコンロを使用すると、焼物の塩分などが燃えて赤くなる

ススが付く場合

バーナーキャップが目詰まりしている可能性があります。また、バーナーキャップが変形している場合も炎が赤くなるので、この場合は交換が必要です。

日ごろのお手入れ

バーナーキャップの目詰まりを予防する

バーナーキャップの目詰まりは、不完全燃焼や点火不良の原因です。コンロからはずして炎口の部分を中心に、食器用洗剤を付けたハブラシでこすります。頑固な汚れは、ガスレンジ専用ブラシのブラシ側で取り除きます。



部品ははずして浸けおき洗い

ゴトクやバーナーキャップ、魚焼きグリルの部品などははずせられるものは、中性洗剤を溶かしたお湯にしばらく浸けおきし、汚れがゆるんできたらスポンジやハブラシで洗います。



ゴトクがひどく汚れている場合、重曹を溶いたぬるま湯に浸けおきを

1ヶ月に1回、魚焼きグリルの庫内を拭く

菜箸に綿などの布を巻き付け、お湯で溶いた食器用洗剤を含ませて、奥まで差し込んで汚れをこすり落とします。汚れが固まっている場合は、キッチンペーパーに同じものを含ませて湿布の要領で貼り付け、汚れをゆるめてから先に使った菜箸でこすります。最後によく水拭きをして乾かします。

グリル調理をした後は、しばらく開け放して臭いを外に出しましょう!



買い替えの目安

機器の製造は10年を想定して設計・試験が行われているため、メーカーの耐用年数は10年が目安です。また、対応する修理備品の保管期間が約7年のケースもあります。



経年劣化の見極め方の例

本体

- ・天板が異常に熱くなる
- ・使用中に異音がする
- ・ガス臭い
- ・点火時の音大きい

バーナー

- ・腐食している
- ・お手入れをしてもトラブルが解消できない
- ・なかなか点火しない

操作部

- ・点火ツマミがぐらぐらする
- ・エラーが度々表示される

※お手入れの際は事前に取扱説明書をよく読み、使用する洗剤・方法・手順をお守りください。

トコジラミってどんな虫？ 刺されにくくする対策とは

海外で話題になり、刺されると激しいかゆみが伴うトコジラミの被害が日本でも増えています。トコジラミの生態や刺されにくくするための予防法、発見した時の対処法を紹介しましょう。



トコジラミってどんな虫？

トコジラミはシラミやダニの仲間ではなく、カメシンの仲間です。幼虫は1~4mmで乳白色。成虫は5~8mmの赤褐色で、**肉眼で確認できます**。生涯で200~500個も産卵することから繁殖力が強く、近年ではピレスロイド系の薬剤に抵抗性を持つ「スーパートコジラミ」が問題視されています。

幼虫



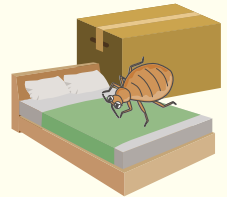
成虫



約5~8mm

どんな場所にいるの？

トコジラミはベッドまわり、床・壁などの隙間や境目、ダンボールなどに隠れています。マットレスの縫い目、カーテンも隠れ場です。



<こんな場所に生息>

- ・暗くて血を吸いに行きやすい場所
- ・布が重なった部分や継ぎ目
- ・亀裂などの狭くて暗い場所
- ・暖かい場所



天井や壁の被害



カーテンの被害



マットレスの被害

刺されるとどうなるの？

トコジラミに刺されるのは主に夜間。狙われやすいのは、腕や足、首まわりなど衣類から露出している部分です。刺されると激しいかゆみや腫れ、発赤が生じます。症状が出るまでの時間は個人差があり、刺されてから数日後に現れることや、刺される数が多くなりすぎるとかゆみを感じなくなることがあります。



刺されないための予防法は？

旅行先でホテルに到着したらベッドまわりや隙間などをチェックし、血が混ざった赤いフンの汚れ跡がないか確認しましょう。予防として、トコジラミへの忌避効果がある虫除けスプレーを、肌が露出している部分にスプレーするといいでしょ。またトコジラミを家に持ちこまないために、旅行先では明るい部屋で荷造りをし、帰宅後はスーツケース(キャスターの隙間など)や鞆、衣類に付着していないか確認しましょう。



おすすめ商品

虫除けスプレー
『サラテクト ミスト 200mL』
(防除用医薬部外品)
機内持ち込みも
可能な60mLサイズも
あります。(※1)

もし家でトコジラミを見つけたら？

スーパートコジラミまで駆除できる有効成分“プロフラニリド”と記載のある商品で駆除が可能です。また専門の業者に頼んで徹底除去してもらうのもおすすめです。



おすすめ商品

『ゼロナイトG ゴキブリ・トコジラミ用くん煙剤 6~8畳用』(第2類医薬品)(※2) 煙の力で部屋のすみずみまでしっかりと薬剤が広がります。駆除のほか発生予防にもなります。



おすすめ商品

『ゼロナイト ゴキブリ・トコジラミ用1プッシュ式スプレー 60回分』(防除用医薬部外品) 手軽に駆除と予防(※3)ができる1プッシュ式のスプレーです。

刺されたら薬局で薬剤師に相談を。症状がひどい場合は、医療機関で診てもらいましょう。

※1.6ヶ月未満の子供には使用できません。子供(12才未満)に使用させる場合には、保護者等の指導監督の下で、表示の回数を目安に使用してください。なお、顔には使用しないでください。
※2.取扱説明書をよく読み、定められた使用方法・使用量を守ってください。 ※3.駆除による発生予防。

OTAYORI 01 毎日、娘(高校生)と自分のお弁当を作っています。お弁当箱を吟味して購入したので、作る楽しみになっており、前夜のおかずをアレンジしてつめています。今回の特集では、既製タレでの味つけが紹介されていたので嬉しかったです。既製のもので作ると「手作りでない」感になってしまいがちですが、このように紹介されると「あ〜、使って良いんだ」と変な罪悪感から解放されます。娘の空っぽの弁当箱を毎日見るたびに「今日も元気で食事が摂れて良かったな」と1日の幸せな瞬間になります。(かれこママさん)

OTAYORI 02 40才を過ぎた頃から「終活、終活」と言っているのは、昔やりたかったことや叶わなかった事を、思いついた時に行動にうつすように心がけています。もう40才過ぎからでは意外と叶わない事が多いことに気づき、毎日絶望との戦いです。生きていればチャンスは必ずあると思っていましたが、時すでに遅しとはこのこと、人生に早すぎるはないですね。(吉田カヨさん)

OTAYORI 03 今回は知らない情報ばかりですごく参考になりました。何度洗っても落とすきれないしみついた臭いは、洗濯のポイント通りに漬け置きをしてから通常洗いをしてみたら、気になっていた臭いが嘘のようになくなりびっくりしました。食中毒の記事では、よりいっそう正しく予防を心がけられるようになりました。これからもためになる情報楽しみにしています。(NMさん)

OTAYORI 04 中学生の娘がお弁当作りを始めて3年目に突入しました。どんなに疲れていても「お弁当箱を洗うところまでがお弁当作り」と言ってがんばっています。私も休日におかずを作って冷凍したり、毎朝フルーツを担当したり、応援できることはないかとお節を焼いています。今号の特集にあった「子どもと料理を通したコミュニケーション」「一素材、一おかずルール」を読んで励まされ、うれしくなりました。さらに、食中毒予防の記事もありがとうございました。参考にして、安全でおいしいお弁当作りを娘に伝えます。(あやコングさん)

OTAYORI 05 70代夫婦の暮らしなので、これからの暑さ対策はとても大切。熱中症は家の中でも起きるので、水分のとり方やすだれの活用、生活リズムを整える、夏が来る前に体を暑さに慣れさせる等、とても参考になりました。清涼グッズも便利なものがあるんですね。心強いのがデジタル温湿度計。部屋におくと安心感がありますね。いろいろな情報を毎号ありがとうございます。(M・Kさん)

OTAYORI 06 美味しそうなお弁当レシピを読んで、数十年前、朝起きたらすぐ揚げ物をしたり、時間をかけてお弁当作りに勤しんでいた頃を思い出しました。今は老夫婦二人で、お弁当作りは卒業しました。食事内容も簡単になりましたが、それでも栄養のバランスを考えて、毎日手作りしています。今回とても美味しそうなお弁当は、身近な材料、冷蔵庫に常備してある材料なので、また誰かにお弁当を作ってみたいと思いました。(みーたんさん)

皆さまのメッセージを大募集!

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

せきれい 編集後記



今まで睡眠の大切さはわかっていましたが、それほど重要視しておらず、若い頃は仕事で徹夜だったり遅くまで飲んだりしても、翌日は元気に過ごしていました。小林先生のお話をうかがうと、日本は睡眠時間が世界一短い国だそうです。これは、長時間勤務が美德とされた昔の日本人の気質によることも影響があると思います。今は時代が変わり、働き方改革でゆとりある生活が重要視されるようになりました。睡眠をしっかりとることは、健康・美容など全てに関して良いことであるという話をうかがって、これからは健康に気をつかい長生きするためにも、睡眠時間を充分とるように心掛けようと思います。(M・K)

PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2024年10月18日(金)までのメール・封書の到着分
※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただいた方の中から



抽選で
5名様

小林 麻利子さん
著書
不美人習慣を
3日で整える
熟睡の練習帳
(ジー・ピー)

抽選で
1名様



株式会社MTG
首肩サポートまくら

メッセージ採用者全員プレゼント

QUOカード1,000円分

発行  名鉄都市開発

ホームページ <https://www.m-cd.co.jp>

発行/編集  名鉄コミュニティライフ

ホームページ <https://www.meitetsu-cl.co.jp>

料金受取人(払郵便)
名古屋西局
承認
843

差出有効期間
2025年
12月5日まで
●切手不要●

4 5 0 - 8 7 9 0
6 3 7

愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】

左の「キリトリ線」でアンケート封書を
切り取り、必要事項をご記入のうえ、
お送りください。

【メールでのご応募】

sekirei@meitetsu-cl.co.jp

へお送りください。

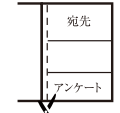
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番
号、メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

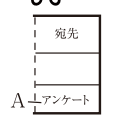
2024年10月18日(金)までの
メール・封書の到着分

*プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさ
せていただきます。

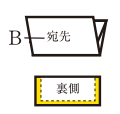
アンケート封書の作り方



①左のキリトリ線で
封書を切り取る。



②A(アンケート)の
部分を折る。



③B(宛先)を折り、
裏側の点線部に沿って
3辺をテープで接着する。

送り方に
ご注意ください

せきれい 個人情報の取扱いについて
名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客様
の個人情報を以下の目的で利用します。

【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び
本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計
利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び
法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への
対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託する
ことがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、
適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、
お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレ
ゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アン
ケートにご記入いただいた名鉄都市開発株式会社の商品やサービスに
関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答
をさせていただくことがあります。●お客様は、ご投稿写真等の著作権に
ついて、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他
のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。
※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。

【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客様
の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご
連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルデ
ィング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 住生活サービス
グループ
電話:052-589-0863 受付時間:10時00分~17時00分まで(但し、土曜
日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)

弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しており
ます。

<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

【お問い合わせ・ご質問】

名鉄コミュニティライフ株式会社
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係
TEL 052-589-0863

メール sekirei@meitetsu-cl.co.jp



テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

- 小林 麻利子さん著書
不美人習慣を3日で整える熟睡の練習帳
- 首肩サポートまくら

フリガナ お名前		ペンネーム※使用したい方	
年代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代~	性別 男・女	家族構成 人	
ご住所 〒		入居年数 年	
お電話番号 ()			
メールアドレス			

●今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)

- <特集I> せきれいインタビュー 小林 麻利子 さん
- <特集II> <ぐっすり眠って、健康的な毎日を手に入れる!>
- <時短!らくカジ生活> 朝ごはんを脳を目覚めさせよう! 気力&体力が充実した一日をスタート。
- <快適!暮らしアップ> 眠りで身体をケア。快眠をサポートするパジャマ。
- <解決!すまいマイスター> 毎日使うガスコンロ 突然のトラブルへの対処と予防法
- <知ったク!情報> トコジラミってどんな虫? 刺されにくくする対策とは

●メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。
(100文字以上)

採用者に
QUOカード
1,000円分
プレゼント!

※メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください

MEITSU

メイツ 府中中河原

府中のリバーサイドを遊ぶ

“TOKYOコトリバプロジェクト”、全223邸。

コドモもオトナも

嬉しいコト 楽しいコト

自由にワクワク。

人生には、遊びがタイセツです。

遊びを通じてコドモはオトナになり、

オトナがコドモのキラキラした瞳を取り戻す。

多摩川に寄り添い、府中を遊ぶこの舞台に

そんな暮らしを叶えましょう。

KOTONA LIBERTY

PROJECT

京王線

「府中」駅へ
直通

4分



【完成予想CG】

商業・文化の拠点

「府中」駅約2km圏

リバーサイドビュー

多摩川へ徒歩4分

京王線「中河原」駅より

「新宿」駅へ33分

自由でゆとりの暮らしを叶える

専有面積65㎡台～87㎡台

多摩川の緑と知を包く

集いと憩いの共用空間

※掲載の完成予想CGは、計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。なお、外観には、雨樋・エアコン室外機・給湯器・TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。※周辺環境等は今後変わる可能性があり、将来にわたって保証されるものではありません。※植栽は、特定の季節を想定しておりません。また、竣工から育成期間を経た状態を想定しております。

■「メイツ府中中河原」全体概要●所在地/東京都府中市南町四丁目40番32(地番)●交通/京王線「中河原」駅徒歩13分●用途地域/準工業地域/第一種中高層住居専用地域●地域・地区/準防火地域、日影規制●地目/宅地●建ぺい率/45.49%●容積率/192.07%●敷地面積/8,428.35㎡●建築面積/3,833.81㎡●建築延床面積/18,312.11㎡●建築確認番号/第TBTC24000001号(令和6年2月27日付)●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上8階建●総戸数/223戸●予定販売戸数/未定●間取り/2LDK～4LDK●住戸専有面積/61.23㎡～87.68㎡●バルコニー面積/9.88㎡～18.33㎡●テラス面積/10.61㎡～12.99㎡●専用庭面積/25.36㎡～32.49㎡(月額使用料/未定)●予定販売価格/3,900万円台～7,200万円台※100万円単位●予定最多価格帯/5,500万円台(34戸)※100万円単位●駐車場/111台(機械式/103台、平置/7台、来客用/1台)(月額使用料/未定)●駐輪場/456台(サイクルポート/450台(内2台レンタル)、平置/6台(来客用))(月額使用料/未定)●バイク置場/9台(月額使用料/未定)●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●管理準備金(引渡時一括)/未定●修繕積立基金(引渡時一括)/未定●竣工時期/2026年1月下旬(予定)●引き渡し予定時期/2026年2月下旬(予定)●販売予定時期/2024年11月上旬(予定)●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有、建物:専有部分は区分所有権、共用部分は専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員で管理組を結成し、管理業務等は管理会社に委託(予定)●管理員の勤務形態/未定●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ●売主/名鉄都市開発株式会社 首都圏事業部 〒107-0052 東京都港区赤坂二丁目2番12号 NBF赤坂山王スクエア4階 国土交通大臣(16)第337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 本社 〒105-8545 東京都港区芝2-6-1長谷工芝ニビル 国土交通大臣免許(11)第3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション※掲載の専有面積、バルコニー面積等は販売予定の全住戸(223戸)の内容に対応したものです。全ての販売住戸を一括で販売するか、または数期に分けて販売するか確定しておりません。販売戸数等は、本広告において明記いたします。※確定情報は本広告におきましてお知らせいたします。※本広告は当物件のホームページで行う予定です。(掲載予定時期:2024年11月上旬、ホームページアドレス: <https://www.m-cd.co.jp/sumai/mansion/syuto/sinki/meitsu-f223/>)※上記物件概要は2024年8月6日時点のものです。

予告広告

本広告を行い取引を開始するまでは、契約又は予約の申込に一切応じられません。また、申込順位の確保に関する措置は講じられません。
(販売予定時期/2024年11月上旬)

「メイツ府中中河原」

□営業時間/10:00～17:00(平日)・10:00～18:00(土日祝)
□定休日/水・木曜日(祝日は営業)

0120-055-223

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ府中中河原

検索



西九条駅近リバーフロント新街区

THE NEXT AIR

開放感と都市利便が響き合う、美しい日常へ。

水辺の潤いを纏う、開放的なリバーフロント。

大阪都心の華やかと、進化する街の鼓動を身近に感じながら、心穏やかな時を刻むこの場所が、新たな暮らしの舞台です。

総143邸の駅近レジデンス「ザ・ライオンズ西九条」。

開放感に満ちた空気と、新しい時代の空気が、美しく響き合う日常が始まります。



JR大阪環状線
「大阪」駅へ2駅

JR大阪環状線

JR・阪神「西九条」駅
徒歩4分

阪神なんば線

ライフ西九条店

ザ・ライオンズ
西九条

航空写真(2023年11月)



OSAKA
JR大阪環状線
「大阪」駅直通6分 (日中平常時5分)
●JR大阪環状線「西九条」駅より



TENNOJI
JR大阪環状線
「天王寺」駅直通13分 (日中平常時10分)
●JR大阪環状線「西九条」駅より



OSAKANAMBA
阪神なんば線
「大阪難波」駅直通8分 (日中平常時8分)
●阪神なんば線「西九条」駅より

JRゆめ咲線
「ユニバーサルシティ」
駅直通5分
(日中平常時5分)
●JRゆめ咲線「西九条」駅より

阪神本線
「神戸三宮」
駅直通38分
(日中平常時34分)
●阪神なんば線「西九条」駅より
快速急行(阪神本線)利用

●掲載の航空写真は2023年11月に撮影したものに一部CG処理を施しております。また、現地的位置を表現した光は建物の規模や高さを示すものではありません。●距離表示については「ザ・ライオンズ西九条」の現地からの地図上の概測距離を、徒歩分数表示については80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。●掲載の【「大阪」駅へ2駅】表記は、「西九条」駅より一部快速列車利用時のものであり、普通列車等利用時は「大阪」駅へ3駅となります。(JR「西九条」駅 320m/阪神「西九条」駅 280m/ライフ西九条店 90m)●電車の表示分数は朝の通勤ラッシュ時(カッ内は日中時)の所要時間で、時間帯により多少所要時間は異なります。●朝の通勤ラッシュ時は、目的地の8:30到着の設定で算出した所要時間となります。●日中は、目的地の13:00到着の設定で算出した所要時間となります。●ゾルゲン「乗換案内」より ©2024 Jorudan Co.,Ltd.(2024年4月調査)●表示内容は2024年4月の調査時点のものです。

■「ザ・ライオンズ西九条」全体概要 ●所在地/大阪府大阪市此花区西九条6丁目2番2他(地番)、大阪府大阪市此花区西九条6丁目1番以下未定(住居表示) ●交通/大阪環状線「西九条」駅徒歩4分、阪神電鉄阪神なんば線「西九条」駅徒歩4分 ●用途地域/商業地域、工業地域 ●敷地面積/3263.10㎡ ●規模・構造/鉄筋コンクリート造、地上15階建て、共同住宅 ●建築確認番号/第BCJ23大建確116号(2024年3月13日) ●総戸数/143戸(住戸) ●竣工時期/2027年3月(予定) ●引渡可能時期/2027年3月(予定) ●権利形態/敷地・建物共用部分は所有権の共有、建物専有部分は区分所有 ●管理形態/管理組合構成後、管理受託者に管理委託 ●管理方式/未定 ●駐車場/58台(屋外機械式)(月額使用料:未定) ●バイク置場/11台(月額使用料:未定) ●自転車置場286台(月額使用料:未定) ●設計/株式会社長谷工コーポレーション ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ●売主・販売提携(代理)/株式会社大京〒151-8506東京都渋谷区千駄ヶ谷4-24-13 千駄ヶ谷第21大京ビルTEL03(3475)1111(代表) 宅地建物取引業/国土交通大臣(15)第792号 一般社団法人不動産協会会員・公益社団法人首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●売主/名鉄都市開発株式会社〒530-0015大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル9階TEL06(6136)8211 宅地建物取引業/国土交通大臣(16)第337号 一般社団法人不動産協会会員・公益社団法人首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工エアースト〒541-0047大阪市中央区淡路町1-7-3日土地塚ビル6階宅地建物取引業(国土交通省大臣(11))第3175号 一般社団法人不動産協会会員・公益社団法人近畿地区不動産公正取引協議会加盟※敷地面積(登記記録)/3263.08㎡※設計/株式会社長谷工コーポレーション大阪エンジニアリング事業部※WIC=ウォークインクローゼット※SIC=シューズインクローゼット※S=サービスルーム(納戸)※N=納戸 ●予告物件概要 ●販売戸数/未定 ●専有面積/54.06㎡~71.95㎡ ●バルコニー面積/9.69㎡~12.35㎡ ●入居開始時期/18.64㎡~21.94㎡(月額使用料:未定) ●テラス面積/9.69㎡~11.40㎡(月額使用料:未定) ●間取り/2LDK, 2LDK+S, 3LDK ●販売価格/未定 ●管理費/未定 ●修繕積立金/未定 ●管理準備金/未定 ●修繕積立基金/未定 ●販売予定時期/2024年10月中旬

予告広告

本広告を行い、販売を開始するまでは契約や予約の申し込みおよび申し込み順位の確保等には一切応じられません。あらかじめご了承ください。確定情報は本広告にてお知らせいたします。

「ライオンズマンション総合ご案内センター」

□営業時間/10:00~18:00
□定休日/火曜日・水曜日・第2木曜日

0120-117-406

最新の情報はホームページをご覧ください。

ライオンズ西九条 検索



GRAND OPEN!!

ICHINOMIYA KAMIYAMA

MEITETSU Group

M's Place 一宮神山

スキップフロアの下には
大型の収納スペースを設置

勉強や仕事に使える
オシャレな
スタディコーナー

人気の神山地区

月々

7
万円台~

自己資金

0円

金額相談承ります

分譲
価格 4,490 (税込)
万円~

制振ダンパー

LDK最大22帖

ZEH水準

1号地返済シミュレーション

分譲価格: 4,490万円

自己資金 0円

月々支払い額

7
万円台~

ボーナス支払い額: 128,621円/回 (年2回)

※注釈: 借入期間 40年・金利 0.4%・金融機関: 地方銀行※諸費用は別途かかります。
※金融機関の審査によって金利・条件は異なる場合もございます。※ボーナス支払いは年2回での返済シミュレーションとなります。

駅近

一宮駅
徒歩圏内
(特急停車駅)

パロー

徒歩
1~2分

駐車場

最大並列
4台

■「M's Place 一宮神山」全体概要 ●所在地/一宮市神山三丁目10番地6他 ●交通/名鉄名古屋本線「名鉄一宮」駅徒歩17~18分、JR東海道本線「尾張一宮」駅徒歩17~18分 ●用途地域/準工業地域 ●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●総戸数/6戸 ●販売戸数/6戸 ●敷地面積/130.02㎡~142.20㎡ ●建物面積/100.19㎡~116.75㎡ ●販売価格(税込)/4,490万円~5,470万円 ●建物構造/木造ガルバリウム鋼板葺2階建 ●道路/北側公道11m、西側公道6.8m、南側公道6m ●設備/公共上下水道、都市ガス、中部電力 ●確認済証番号/R05確認建築愛建住セ21394号他 ●建物完成時期/完成済 ●入居時期/即入居可 ●売主/名鉄都市開発株式会社 ●広告制作年月日/2024年8月23日 ●広告有効期限/2024年12月末日

「M's Place 一宮神山」

□営業時間/10:00~18:00
□定休日/水・木曜日(土・日 祝日は営業)

0120-172-301

最新の情報はホームページをご覧ください。

M's Place 一宮神山

検索

