

UKIDA Monthly

2019. 2月

気軽に読める暮らしのネタをお届け♪

風邪やインフルエンザ予防に温活を!

風邪やインフルエンザの予防にも、温活は効果的です。
 風邪を引くと熱が出るのは、体温を上げてウイルスを退治するため。
 つまり、もともとの体温が高ければ免疫力はアップするのです。
 平熱が35℃台しかない低体温の人が増えている現代。
 正常な免疫力を保てる平熱36.5℃を目指しましょう。



体全体を温める温活

- 朝食を抜かない(体温をあげるための最初のエネルギーとなる)
- 首、手首、足首の「3つの首」を冷やさない(太い動脈が通っているため体温が奪われる)
- 適度な運動をして血行を良くする
- お風呂はシャワーで済まらずに湯船につかる
- 腰、背中、足先などの冷えやすい部分にカイロを貼る



また空気の乾燥も免疫力を下げってしまう原因です。ウイルスの侵入元となる喉や粘膜を保護するためにも、理想の湿度(50~60%)を保つようにしましょう。

- 乾燥がひどい日は洗濯物を家の中に干す
- 加湿器を使う
- エアコンよりも石油ストーブやファンヒーターを使うなどの対策が有効です。



モデルハウスのここが魅力

「健康重視」の24時間全熱交換換気システム



冬場は冷たい外気を各部屋の暖かい内気で、少々暖め床下空間に給気します。
 なおかつ、地中熱(冬の床下は15℃前後の暖かい空気)が、ベタ基礎に伝わり、床下の冷やされた空気と混じり合ってから室内に給気します。



ポイント ① 花粉を99.8%除去 空気清浄機も必要ありません。花粉症でもう苦しまなくても大丈夫です! ※個人差にもよります

ポイント ② ほこりがたまりにくい TVボードやカウンター...こないだ掃除したばかりなのにもう気づいたらホコリが...なんて経験ありますよね(泣)

フィルターが綺麗な状態 → フィルターが汚れた状態

←なんとビックリ!! 3週間から1ヶ月程度でここまでの汚れがあるんです! 恐ろしい~

メンテナンスは女性でもお子様でも簡単にできるのでラクラクです♪

忙しいママのお助け全熱交換換気システムですね♪

赤ちゃんの生活ゾーン床上30cmにも大きなハウスダストが多いので床面ですばやく排気できることは健康維持にとっても大切ということです★

