まごひち瓦版

ライフスタイルに関する情報をもっと知りたい貴方にお届けする地元企業発行のかわら版です

Let's 断捨離！！心も空間もすっきりにチャレンジ

持たない生活でスッキリ暮らす・・・とても素敵でお洒落に感じます。でもどうやって？

床から天井まで全体で、収納に使えるスペースが床面積の何割になるかを計算したものを収納率といいます。マンションと一戸建てでは若干の差がありますが、設計時点では10％の収納スペースが平均。しかし実際には本棚、食器棚、収納ラックというさらなる収納場所が室内に追加されていくのが一般的ですね。賃料が月10万円だとして、その10％が収納スペース分。年間12万円程が収納スペース代という訳です。追加の収納用家具は収納率に含まれていません。また詰め込まれた物品の6割程は1年間に一度も使われることがないという事実。これはもう捨てるしかないですね。

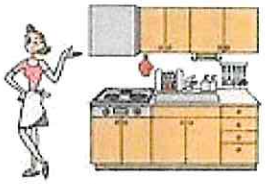
一般的な断捨離ターゲットとしては、衣類、靴、バッグ、写真アルバム、本、食器、趣味の道具など。断捨離のプロは捨てる作業を簡単に行いますが、実際にチャレンジするのは中々難しいもの。まずは断捨離の仕分け方と考え方を紹介します。

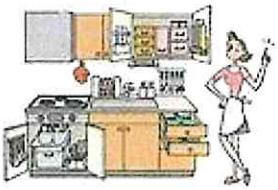
基本となる考え方は、**【現在使っている or 現在使っていない】**それぞれの部屋ごとに**【現在使っていない】**を見極めましょう。**【使うかも】**と思って保管している台所のレジ袋・紙袋・割りばし・ワサビ・醤油・保冷剤・消費期限切れの食材・汚れがこびり付いたタッパー類は思い切って捨てちゃいましょう。

「とっておいたら使うかも」より、今必要ないなら手放しましょう。必要な物だけを厳選し、出している物を減らせば広々として掃除も楽になります。

洋服の場合、現在使っていない服ならこれからも必要にはならないでしょう。断捨離では間違っても**【使わない or 使うかもしれない】**と考えない事が重要なのだそうです。「痩せたら着れるかも」なんてあり得ない、きっと流行りの服を買いますよ。

使っていないけれど思い出が一杯で捨て難い代表が、増えていくアルバム。でもデジタル化してしまえば非常に小さく出来、手軽に見ることが可能になります。





アルバムから写真を剥がして、まずは選別。人の写っていないもの・ピンぼけ写真は捨てましょう。同じ構図の写真なら良いものだけに選別。コピー機のスキャナー機能やスマホのアプリで読み取り、被写体別に仕分けしてメディアに保存すれば、成長した家族へのプレゼントにも手軽です。保管場所がスッキリするだけでなく、小さなスナップ写真をテレビやパソコンの大きなモニターで見ることも出来るようになります。

キッチン、衣類、アルバムだけでかなりスペースが開いてスッキリするはず。暑い夏、断捨離しながら汗かいて、ついでに体重も落ちたら一石二鳥ですよね。

雑学「寝　汗」

寝苦しい夏の夜、寝汗に悩む方も多い事と思います。今回は寝汗の原因と対策についてまとめてみました。

寝汗は自然な生理現象で、体温を下げるために睡眠中にかきます。健康な大人で一晩にコップ1杯、睡眠環境が悪ければコップ2杯程度の汗をかくと言われています。また、赤ちゃんにいたっては大人の2倍の汗をかくといわれています。

寝汗の原因

①アルコールの飲みすぎ
②病気（受診と治療が必要）
③ストレス
④ホルモンの乱れ（老化）
⑤自律神経の乱れ
⑥寝入る直前の熱い入浴
⑦睡眠環境が悪い

これだけではありませんが、右の7項目が寝汗の原因としてよく取り上げられます。

対策

①アルコール摂取により作られた有害物質「アセトアルデヒド」を分解し尿、汗、呼気として排出するので、飲みすぎを避けるのがベスト。

②医師の指示・処方に従ってください。

③④⑤はお互いに関連性がありコントロールするのはとても難しいですね。

出来るだけストレスを溜めないように日頃からリラックスできるよう気分転換の時間を作ったり、寝る前にゆったりと心地良い音楽を流すのもお勧めです。ぬるめのお風呂にゆっくり浸るのは、自律神経を安定させると共にリラックス効果があります。生理前中、妊娠期、更年期や加齢によるのホルモンの乱れが原因となる事が多く、専門医への受診が勧められています。

一般的に、生活のリズムを整えて体内時計を安定させると、ホルモンバランスや自律神経が落ち着くといわれます。

⑥寝る直前に熱いお風呂に入るのはリラックスとは逆の作用がありNGです。

⑦寝室の温湿度の調整など

夏季・冬季向きの寝具を使用するものとして：湿度50～60％、夏季26度、冬季16～19度が理想的。空調機器をうまく使って環境作りをしましょう。寝具に汗消臭機能、速乾性、ひんやり感のあるものを利用し、吸湿性の良いパジャマを着るのはいかがでしょう。

マットレスや敷布団は洗えないと考えて、上にベッドパッドやシーツを必ず敷いて小まめにお洗濯。天気の良い日は敷布団を日に当てて清潔を保ちましょう。敷きっぱなしのお布団は、床面との間に湿気がたまりカビが繁殖する事もあります。万年床にしない事は勿論ですが、床の上に寝具用のスノコを敷いて湿気が籠らないようにするのも良いかと思います。

工夫して夏の寝苦しい夜を乗り切りましょう。