

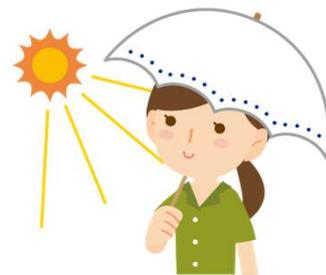
トピックス

紫外線が強くなる季節

気象庁のデータによると、3月頃から急激に強くなりはじめ、5～7月にかけてピークを迎えます。1日の中では、10時頃から14時頃までが最も強いとされています。

①紫外線の影響

代表的な紫外線による人体への悪影響には、日焼け、シミ、しわ、皮膚がん、白内障、免疫機能の低下などがあげられます。



②窓、カーテンもすり抜けてくる紫外線

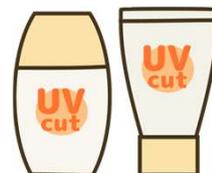
紫外線は、窓ガラスを透過してお部屋の中にも入ってきます。お部屋の中では紫外線対策に対して無防備な方が多いようです。在宅ワークや家事など家にいる時間が増えても紫外線を浴びています。

③紫外線対策

肌が乾燥していると、バリア機能が低下して紫外線ダメージを受けやすくなります。春は空気が乾燥していますから、朝から十分な保湿ケアを行いましょう。潤いをしっかり与えたら、日焼け止めをムラなく塗ると良いでしょう。日焼け止めは汗や皮脂によって落ちるため、2～3時間に一度の塗り直しが必要です。スキンケアのほか、UVカット効果の高いカーテンを使用するのもおすすめです。

④紫外線の効果

日光が強い殺菌力を持っている事は古くから知られていました。これは太陽光線中の紫外線の作用によるものです。お天気の良い日には、布団やぬいぐるみ、まな板など天日干しをするのも良いでしょう。



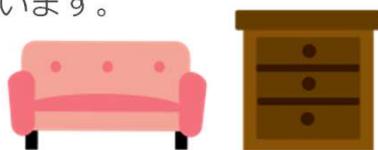
ちよつと紹介

断捨離のコツとは

断捨離とは

断捨離とは、不要な物を断ち切り、物への執着をなくすことで、身軽で快適な生活や人生を手に入れようとする考え方のことです。

断捨離とは、単なる片付け論と認識されがちですが、ヨガの思想が元になっているため、片付けとは異なるものとされています。



断捨離の効果・メリット

- ①節約効果がある
家の中を整理整頓すると無駄な物を購入しなくなり、お金が貯まりやすくなります。
- ②時間に余裕ができる
物の位置を把握しやすくなるため、探し物をしなくなる分、時間に余裕を持てます。
- ③部屋も気持ちもスッキリする
「片付けなければ…」という思いから解放されストレスを軽減することができます。