

もっと素敵に! “日常のおしゃれと暮らし”を素敵にする40代、50代のライフスタイルマガジン

大人のおしゃれ手帖8月号

大人のおしゃれ手帖

8 AUG. 2020

特別定価 1200円

COVER LADY

木村多江さん

今すぐ欲しい!

涼しい&快適

大人のワンピース

売ったり買ったりが超簡単
使って便利! フリマアプリ! 事始め

料理で味わう旅気分
世界の麺料理!

50代が元気になるもの、厳選しました
発表! 「大人のヘルスケア大賞」

「アイデア文房具」で
おうち時間ももっと楽しく

簡単ケアで髪がこんなに見違える!
4ステップの「育毛」習慣

短期連載 Life is changing!
新型コロナで変わる暮らし

今、改めて見直す
心を伝える「ふみ」の魅力

Interview 小林麻美さん

センスのある人の

夏のおしゃれと 涼やかな暮らし

はなさん(モデル)/齊藤いづみさん(グラフィックデザイナー)/浦沢美奈さん(フローリスト)/三好和美さん(プレス)



スペシャル付録!

SOU・SOU
ソウ・ソウ

レジかごお買い物バッグ
& エコバッグ

1 レジかご
お買い物バッグ

サイズ(約)
縦32×横65[上部]・40[底部]×マチ24cm



レジかごにセットすれば
詰め替えの手間いらず!

2 エコバッグ

サイズ(約): 縦32×横32×マチ10cm



ちょっとしたお買い物に
便利なA4サイズ

*バッグ以外は付録に含まれません
*バッグはごもに郵送のため、
柄の位置は写真と異なります

普段の暮らしも快適になる

ゆるる防災 しませんか？

防災対策って、完璧にはできないし、大変そう……、と思っていませんか？でも、難しく考えなくて大丈夫。家を片付ける、食品を多めに買い置きする、といった日常的なことこそが実は対策につながるんです。普段の暮らしプラスαで取り組める「ゆるる防災」、はじめてみましょう。

photograph: Junichi Harano illustration: Kana Nakajima text: Keiko Nakayama

防災対策は 思い込み・勘違いだらけ

みなさんは「防災」というと、どんなことを思い浮かべますか？「非常用持出袋を作れば安心という人や、避難所に行かなければならないと勘違いしている人が少なくありません」と言うのは、危機管理アドバイザーの国崎信江さん。「命や建物に危険が迫っている状態であれば、冷静に避難の必要性を考えてみましょう。地震のときに安全を守るよう家を整理したり、食料品を備蓄したり、在宅避難ができるようにすることを目指すべきです」（国崎さん）。

「一気に完璧に」よりも 「ゆるる」と「メンテナンス」

今まで防災対策をしていない人は「あれもこれも買わなければ」「家の点検や片付けも早くやらな

くては」と焦ってしまいかもしれません。そこで国崎さんがおすすめしているのが「コツコツ防災」と「ゆるる防災」です。国崎さん自身も、毎月3〜5千円と決めて防災用品をそろえていったそう。「今月はヘッドライトを買おう、来月は冷蔵庫を固定しよう、次は本棚……と少しずつ進めます。すると、だんだん防災対策していないところが気になるようになって防災が習慣に。一気に完璧にしようとする、経済的にも負担になりますし、賞味期限なども同時に切れて続けにくくなります」。

災害時、ひとり1日3ℓの水を1週間分用意しておくことが推奨されますが、負担が少なくできる方法もあります。

「わが家では、普段も飲んでる豆乳や野菜ジュースなどを、ついでに多めに買ってストックしています。水分摂取は水に限らな

てもよく、災害時こそ、飲み慣れたもののほうがよいのです。そのほかにも、「役所に行ったから、ついでにハザードマップをもらおう」なども◎。

「防災対策は日常とは別もの」と切り離して考えるのではなく、「日常の延長」として捉えれば、手軽にできることが増えていきます。下で紹介するゆるる防災7つの習慣などを参考に、さっそくはじめてみてください。



お話を伺った方

国崎信江さん

危機管理アドバイザー。危機管理教育研究所代表。女性・母・生活者としての視点から、防災・防犯対策を提唱。災害時には支援活動も行う。「震度7から家族を守る家：防災・減災ハンドブック」（潮出版社）など著書も多数。

NHKラジオ

災害時にはすぐに正しい情報を収集したい。そこで、ラジオがなくてもラジオを聴けるアプリがおすすめ。「NHKラジオ らじる★らじる」では、NHKラジオ（第1、第2、FM）を聴くことができる。

雨ですかい？

雨の降る時間と量がすぐにわかるアプリで、現在地で雨が降りそうなタイミングを通知してくれる。すでに雨が降っていても豪雨に達すると雨量が増すごとに通知するので、台風による災害の備えにも。

PREP (プレップ)

大きな揺れが到達する前に、あらかじめ設定した地点の推定震度、推定到達時間を通知してくれるアプリ。津波・台風・大雨などでもリアルタイムで情報が届く。大規模災害時には、登録情報に応じて避難のガイダンスを表示。

KOE

アプリを起動して画面の「HELP!!」を押すと、マナーモードにしているときでも、大音量で警告音が出る。痴漢撲滅用に関発されたアプリだが、災害時に身の危険を周囲に知らせたいときに使える。

自宅の危険度がわかる！
緊急時に役に立つ！

便利な 防災アプリ

東京都防災アプリ

東京都公式の防災アプリ。防災の基礎知識と対策を学べるとともに、避難情報・災害情報の配信、都内の防災施設を確認できる。※居住地の道府県や地域に同様のアプリがあればそれを利用して。

全国避難所ガイド

全国の自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を10万件以上収録。現在地から最も近い避難所を検索してルート案内してくれるナビ機能もついているので、外出先で災害にあったときに役立つそう。

MySOS

救命・健康サポートアプリ。急病人の一次救命措置や応急手当をガイドしてくれる。近くの利用者への救援依頼や119番通報することもできる。健診結果やお薬、かかりつけ医などの記録機能も。

4 トイレは我慢しない

災害時に困るのがトイレ。水道や電気が止まるとトイレが使えなくなることも。食事は1日食べなくても過ごせるけれど、トイレは我慢できないもの。行けるときに済ませておいて。

5 備蓄は「好きなもの」を箱買い

備蓄用の食糧は、非常食にこだわらなくてもOK。自分が好きなものでよいので、食べ慣れた食材を多めにストック。普段もそこから使って、残りが少なくなったら買い足して。

6 フルーツは3種類用意する

果物はそのまま食べられて、ビタミン、ミネラル、果糖、水分などを補給できるので、実は災害時にも役立ちます。普段から3種類の果物を欠かさないようにして、食べきる前に補充しておいて。

7 インテリアの新調時は「やわらか素材」に

割れやすいガラスや陶器、重さのある金属のインテリアは、大地震の際にケガの原因に。たとえばフォトフレームでも、革や布などのやわらかい素材を選ぶなどすると、災害時に安心で、かつおしゃれに。

今、この瞬間から
すぐにできる

ゆるる防災 7つの習慣

1 「今地震が起きたら？」と想像する

例えばレストラン。漫然と座るのではなく、周囲を一瞬チェックして。「シャンデリアが落ちてくるかも」「花瓶が倒れたり、窓が割れるかも」など気にかけるだけで、地震時のとさの行動に違いが出ます。

2 防災アプリを使ってみる

ラジオや気象情報など、緊急時に役立つ情報源のアプリ。緊急時に助けを呼べるアプリ、災害をシミュレーションできるアプリなど、無料のものも多数。使い勝手のよいものを選んで。

3 携帯は常にフル充電

いざというときスマートフォンや携帯電話の充電が切れてしまわないように、自宅や会社ではフル充電の状態にしておく習慣を。外出時にはモバイルバッテリーを持ち歩けばさらに◎。

住まい

**在宅避難できる空間にすると
自然と家も片付いてきれいに！**

災害時に在宅避難したいと考えている人に朗報！
現在の住まいでも片付けと防災用品を活用すれば、
安全な空間に早変わり！ヒントがたっぷりの熊田邸を紹介します。



お話を伺った方

熊田明美さん

一般社団法人 防災備蓄収納プランナー協会の防災備蓄収納マスタープランナー。「快適な暮らし」と「安心できる生活」の両方を叶えるための片付け防災収納サポート、認定資格講座などを行っている。防災士・整理収納アドバイザー・調理師の資格も保有。

似合わない服より命が大事！
片付ければ安全性も高まる

防災備蓄収納マスタープランナーの熊田明美さんのご自宅は、すっきりきれいで、これは、日頃から防災を意識しているから。

「通路をふさがないために、廊下に物は置きません。また、地震のときに倒れたり飛んだりすると危険な素材のものは置かないように徹底。倒れ止めなども、できるだけインテリアの外観を損なわないものを選びます」(熊田さん)。

でも、片付けやモノを処分するの
が苦手な人も少なくありません。
「50代だと特に、体のシルエット
や肌の色味などが変化し、今まで
の洋服が似合わなくなること。
その場合、似合わなくなった服と
命を守るモノ、どちらを選びます
か？」と尋ねます。すると、みな
さん洋服を処分してくださいませ
「す」。服に限らず、使用していない
モノと、命を守るモノを比較して
みると答えが出やすくなります。

キッチン

倒れると命に関わる

冷蔵庫は上下で

しっかり固定する

100kg以上もある大型冷蔵庫が倒れると、人が下敷きになって命に関わるケガをしたり、キッチンから廊下への通路をふさぐことも。冷蔵庫内の食品や飲料が床にこぼれて滑って転ぶこともあります。しっかり固定して。



家具や壁を傷つけない人におすすめ。冷蔵庫や家具類と壁の間に挟んで、粘着材で留めるだけと簡単なのに、震度7相当の振動試験をクリア。(上)T型固定式不動王(2個入り)¥3,300(編集部調べ)。(左)家具を移動せずに設置できるアダプター付き。スーパー不動王ホルド(2個入り)¥6,600(編集部調べ)ノとも不二ラテックス



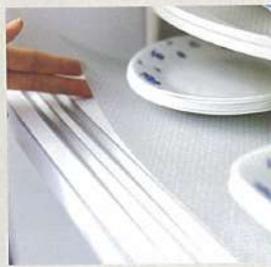
大型冷蔵庫は、上部と天井を突っ張りタイプの器具を2本使って固定。さらにベルト式の器具で壁とも固定している。



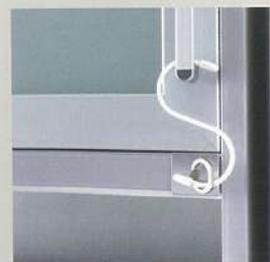
冷蔵庫の下部と床との間には防振ゴムマットを敷いて、冷蔵庫が前に滑り出すのを防いでいる。



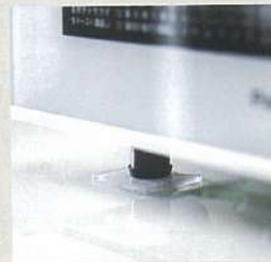
普段あまり使わない食器や容器は、落下防止のためソフトなポリエチレン製のケースに入れて収納。



食器棚には滑り止めシートを敷く。100円ショップでも購入できる。無地の半透明や白ならインテリアに合わせやすい。



引き戸が開かないようにS字フックを利用。ベビー用のドアロックなども便利。「完璧ではないがリスクは低くなる」と熊田さん。



オープンレンジが足の上に着くと骨折しかねないので、粘着マットで固定。写真のマットは100円ショップで購入。

**地震時は、食器や刃物は凶器に
「飛ぶ、割れる」を防いで**

地震のときに包丁や鍋が飛んでくると危険！調理器具を使ったあとはすぐにしまう習慣をつけて。また、揺れを感じて自動ロックする「耐震ラッチ」が、収納扉に付いているか確認。食器などが棚から落ちない対策も必要。熊田さんの場合はさらに、割れにくいガラス製食器「コレール」を普段使いしています。

住まい

リビング

おもてなしのコーナーは

食料品の備蓄庫も兼ねて

リビングで目を引くのが、お茶やお菓子が並んだキャビネット。来客時にはドリンクカウンターのようになっているのですが、引き出しの中はおやつや飲料の備蓄庫に！ 真似したいアイデアです。



キャビネットが揺れたり倒れたりしないように固定。正面から見えないようフェイクグリーンで隠して。



来客時のドリンクカウンターには、お客様用のコップとして紙コップを常備。紙コップは災害時にも使用するために在庫管理は忘れない。

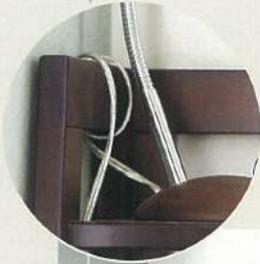


引き出しの上段にはドライフルーツやナッツが、賞味期限を見やすい向きに並べているのがポイント。下段には常温保存可能なジュースや豆乳を備蓄。

光触媒のフェイクグリーンや 懐中電灯もインテリアに

防災対策とはいえ、家に何もなくて殺風景になるのは寂しい。そこで熊田さんが取り入れているのがフェイクグリーン。プラスチックやバスケット素材など割れにくい素材のプランターに入れていきます。また、災害時に役立つ懐中電灯やソーラー多機能ラジオもすぐ使えるようディスプレイ。

ランプは落ちないようにコードを2回巻き付けている。



背の高いグリーンは空気清浄機能がある光触媒の人工観葉植物。その他のグリーンもフェイク。災害時、水やりができなくても枯れず、ゴミが出ない。



ガラス飛散防止安全シートはダイソーにて購入/熊田さん私物

本棚のガラス戸には、ガラス飛散防止シートが貼ってある。透明タイプなので、本のタイトルもしっかり見える。



本棚と床の間には、前方だけに傾斜のついた固定具を挟んでいる。前方が少し持ち上がることで、より倒れにくくなる。



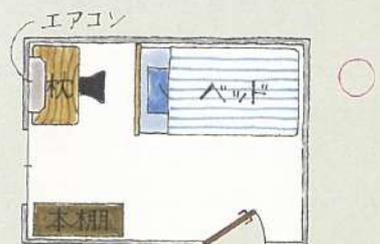
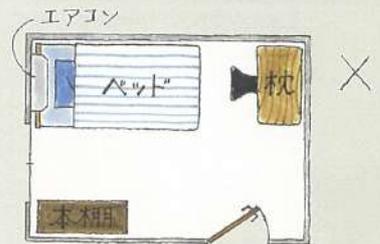
子ども部屋のベッドには、枕元に懐中電灯を常備。落ちてこないように、100円ショップで買ったキッチン雇用の袋掛けを使って固定。

寝室・子ども部屋

睡眠中の災害に備えて

ガラス戸や家具の対策を万全に

睡眠中に大地震が起こることを想定した対策を。頭に物が落ちてこないようにベッドの向きに気をつけ、家具の位置を調整。停電対策で、枕元に懐中電灯を用意。暗闇での転倒を防ぐため、床には物を置かないように。



睡眠中に地震が起きると、上の家具の配置ではエアコンが頭に落下したり、本棚の下敷きになる可能性も。下のようにベッドの位置を入れ替えたりして、ケガをしない工夫を。

廊下

逃げるときに邪魔なものは一切置かないのが鉄則

廊下に雑誌や古新聞、段ボールを置いたり、ガラスの花瓶、割れる額装絵画などを飾っていると、災害時に避難の邪魔になるばかりか、割れて大ケガをすることも。廊下は命を救う逃げ道、ということをお忘れずに！



揺れて落ちるフォトフレームは選ばず、ウォールステッカーで装飾。



タペストリーのキットに手ぬぐいを挟んで。手ぬぐいは、災害時には包帯などさまざまな用途で活躍。好みのテキスタイルで部屋もおしゃれに防災。



玄関に通じる廊下の床には何も置かない。手前に見える花瓶は、100円ショップで買った割れない素材のガラス。



停電して真っ暗になってもドアノブがどこかわかるように、各部屋のドアノブに蓄光テープを貼っている。

トイレ

トイレにも水やホイッスル！閉じ込められたときにも安心

断水や停電でトイレが使えなくなったときのため、非常用トイレを常備。地震でトイレのドアが開かなくなる可能性があるため、閉じ込められたときに役立つ防災アイテムなども用意しています。

片付け防災をはじめしてほしいのは、キッチンと玄関。特に食品は賞味期限が切れたものを処分すればよいので迷いがなく、短時間で成果が出ます。玄関では、かかとがすり減った靴やヒールが高く転びそうな靴を処分。靴を減らしてスペースが空いたら、防災コーナーが作れます。玄関なら、防災用品や備蓄品を買ってきてすぐに収納できるメリットも。

玄関



下駄箱には、長期保存水や災害用非常食、乾電池などの備蓄庫！このほか、レインポンチョや衛生グッズも用意。



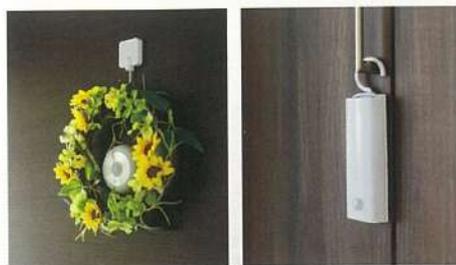
冷蔵庫



食品をグループ収納。透明や半透明のケースに入れると中身がわかり、賞味期限切れを防げる。ラベルを付けて定位置に。



冷凍庫には、カットした野菜、停電時に役立つ冷凍できるペットボトル飲料、紙パックに水道水を入れた水柱を常備。



人が近づくと自動で明かりがつく「人感センサーライト」を日常でも停電時でも使用。リースの中にあるのはUSB充電タイプで、吊り下げ式は乾電池タイプ。どちらか一方が電池切れになっても大丈夫。



水のペットボトル（飲料水）、ホイッスル（助けを呼ぶため）、懐中電灯（停電時に使用）、扇子、またはうちわ（熱中症対策）などを常備。

いざというときに役に立つ!

緊急時の安心グッズ

災害で停電や断水が続いたら、電気はつかない、水は出ない、トイレもシャワーも使えない……といった日が続きます。そんな非常事態に備え、これだけは準備しておきたい防災用品をリストアップしました。



災害時のマストアイテム 「携帯トイレ」もおしゃれに収納

断水や停電、排水管の破損などでトイレが使えないときに役立つのが携帯トイレ。ビニール袋に排尿・排便を固める凝固シートが圧着一体化されているので、トイレにかぶせるだけで簡単に使えます。シンプルでおしゃれなパッケージなので、トイレの収納棚にそのまま置いてOK。

サニタクリーン・ボックス(携帯トイレ10枚入)各¥2,500/総合サービス お客様相談室



水のいらぬシャンプー、手袋型だから頭皮もすっきり

水もタオルもない環境でも使えるシャンプー。5本指タイプの手袋型シャンプーシートに洗髪成分を配合してあるので、頭皮をマッサージしながら、しっかり洗浄できます。液体タイプのように額に垂れてくる心配がないので、災害時はもちろん入院時にも便利。5年間保存可能。

水のいらぬ泡なしシャンプー ウェット手袋 ¥278/四国紙販売 機能材営業部



回転させるだけの簡単組み立て。



本棚に収納できる! 折り畳みタイプのヘルメット

災害のとき、落下物や転倒から頭を守るために重要なのがヘルメット。ただ、家族全員分を自宅に置くのはかさばる、という悩みも。このヘルメットは折り畳み式で、A4サイズの箱に入っているため、本棚や狭いスペースにも収納可能。色はオレンジ、ホワイト、ブルーの3色。

回転式ヘルメットCrubo 130 ¥4,000(編集部調べ)/谷沢製作所



足元灯と非常灯の2WAY。 シンプルなデザインもいい

一見シンプルな足元灯だけれど、停電すると電源が乾電池に切り替わり、自動点灯します。コンセントから取り外せば、懐中電灯のように持ち歩いて使うことも可能。突然の停電でも、パニックになりません。

明るさセンサ付ハンディホーム保安灯 ¥5,100/パナソニック お客様相談センター



両手が空くから安心! 避難時も料理時も活躍

ヘッドライトは、両手が空くので荷物を持って避難したり、暗闇の中で子どもや老人の手を取って移動するときも安心。停電が続くと夕食準備など夜間の作業も大変だけれど、ヘッドの角度を変えられるので、見やすくはかどりやすい。充電式・乾電池兼用タイプ。

ヘッドライトシリーズLHL-02 ¥5,980(編集部調べ)/ハタヤリミテッド



豪雨による浸水対策に 備蓄しやすい「水のう」

都市部における台風やゲリラ豪雨への備えとして、土のいらぬ「水のう袋」が便利。土がない場所でも水を入れるだけですぐに設置できます。注水後約7~9kg程度で女性でも持ち運べる重さ。使用しない時は、コンパクトに収納でき、袋に大きな穴が開いていなければ、繰り返し使用できます。

水のう君II 1.8mセット(水のう袋30枚、防水シート1枚、止水クッション1枚、保護用土のう袋30枚、防水テープ1巻) ¥29,800/総合サービス お客様相談室



電源がない場所でも、 太陽光でスマホに充電

災害時にスマートフォンが使えるのと使えないのでは大違い。バッテリーや電池が切れたときに助かるのが、ソーラーシートチャージャー。太陽光で発電し、シートから直接スマホなどのUSBデバイスに充電できます。丸めると折り畳み傘くらいのサイズで、持ち運びもラク。

どこでも発電 ソーラーシートチャージャー GN-050 ¥7,300(編集部調べ)/オーエスプラス

毎日のバッグに 「非常用ポーチ」を忍ばせて

外出先での災害に備えて、役に立つのが非常用ポーチ。写真は43ページに登場している熊田さんの例で、バッグに合わせてコンパクトなポーチを2つ用意。必要なグッズがまとまっています。ちなみに、「国崎さん(42ページに登場)は、携帯トイレ、モバイルバッテリー、ホイッスル、止血用パッド、消毒液、ゼリー飲料を持ち歩いてるそう。ふたりに共通しているのは、携帯トイレ。女性にとって災害時のトイレ問題は切実なものです。みなさんも自分流のグッズを用意してみましょう。



ポーチの中身は、マスク、ティッシュ、携帯トイレ、小型ハサミ、大小のポリ袋、手ぬぐい、爪切り、常備薬。大きいポリ袋は、切って頭からかぶれば、雨も寒さもしのげる。手ぬぐいは、止血や手拭きに役立てて便利。1つで幾通りもの使い方ができるものを選ぶのがポイント。



小さいポーチには、ポリ袋、携帯トイレ、ティッシュを。大きめのバッグを使う日は右のポーチに。また、小型ライト、ホイッスル、除菌ティッシュを、取り出しやすいようにバッグのポケットに入れて携帯。