★えぐけん通信★

Vol.21
R2年春号

＜発行＞
(有)江口建設
佐賀市東与賀町田中22-7
TEL.0952-45-2575
FAX.0952-45-8896

寒さや寒暖差に起こるさまざまなリスクに備えましょう

寒い日や1日のなかで寒暖差が激しいと、体にさまざまな影響を及ぼすので、その対策をご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寒さや寒暖差対策」です。

まだまだ寒い日が続いたり、1日のなかで寒暖差が激しい日もありますね。そんななかで、気を付けた方が良いことがいろいろあります。

血圧の変動や脱水、胃腸炎にご注意を！

●ヒートショック

室内や屋内外の急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、体に負担をかけます。たとえば、暖かい部屋より気温が低いことの多い脱衣所や浴室。寒い思いをして湯船に浸かると、体内に急激な温度変化が生じ、血圧の変動につながります。そこで、脱衣所は、小さな暖房を導入するなどし、浴室は、入る少し前に浴槽のふたを開けるなどして空間を暖め、部屋との温度差をなくすことが大切。また、ゴミだしなどちょっとの外出でも急激な温度変化を感じるので、しっかり防寒しましょう。

湯船に向かってシャワーをかけることで浴室を温めることもできますよ

●脱水症状

汗をあまりかかない時期だけに、気づきにくい脱水。でも、季節問わず起こるので、のどが渇きを感じなくても、1時間に1度、コップ1杯程度の水を飲んだり、塩気のあるおやつで塩分を摂るなどして、意識しましょう。ほかに、歓送迎会やお花見で酒量が増えるときも要注意！お酒は利尿作用があるので、水分補給にはなりません。お酒の合間や飲んだ後の水分補給をお忘れなく。

人は、睡眠中にコップ１杯の汗をかくといわれているので寝る前の水分補給もぜひ！

●胃腸炎

ノロウィルスなどの胃腸炎のピークは冬と言われますが、季節の変わり目は体調管理も大変なので、油断は禁物。食品を十分に加熱し、調理器具を丁寧に洗う、まな板を魚や肉用と野菜用に分けて使うなどして、対策を。手洗いも丁寧に。指の間や指先、手首まで意識して行いましょう。

やけどや血流の悪さにも気をつけましょう

●低温やけど

ぽかぽかでなかなか抜け出せない「こたつ」。でも、ヒーターの近くに足などが長時間あると、低温やけどのリスクが。また、貼るカイロや湯たんぽなども要注意です。低温やけどは、皮膚の奥深くでゆっくり進行し、強い痛みを感じたときは、すでに症状が進行しているケースもあるそう。そこで、こたつはタイマーを使うなど、長く入りすぎないよう意識することが大切。湯たんぽなどは、就寝前まで布団に入れ、寝るときに取り出すことをおすすめします。貼るカイロは、厚めの服の上に貼ることで、肌への負担を軽減できます。注意書きを読んで使いましょうね。

●低体温症

寒さによって血流が悪くなり、体温の調節機能がうまくいかないことをいいます。そんなときは、少しでも体を動かしましょう！ウォーキングなども良いですね。家でもできる簡単な方法として、鼻で息を吸いながら、肩に力を入れてグーッと引き上げ、3秒ほどキープ、そして息を鼻か口で吐きながら思いきりストン！と肩を落とす動作や、椅子に座って床にタオルを置き、足指を使ってタオルをくしゅくしゅと引き寄せる動作などは、おすすめです。

横になり、手足を上げ、ぶらぶらさせる「毛管運動」も血流改善に良い♪

頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニャー

裏面にも役立つ情報が満載！

NEWS & INFORMATION

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

爪マッサージでリフレッシュ！

ハンドマッサージは聞いたことがありますが、爪のマッサージってご存知ですか？ 爪の生え際には、「せいけつ」というツボがあり、そこを刺激することで、自律神経の副交感神経を刺激して心身ともにリラックスでき、さまざまな効果も期待できます。マッサージは、1つの指につき、10 秒程度で十分だそうでなので、ちょっとした時間に気軽にできるところが良いですね。諸説ありですが、手について、親指は、呼吸器系の不調やドライマウスなど、人差し指は胃腸のケアに、中指は、耳の不調、小指は冷え性や頭痛など。薬指は、心と体が活動的になる交感神経が優位になるので、リラックスを求めるならやらない方が良いそうです。また、足指も同様の効果が期待できるようなので、お家でゆったりやってみるのも良いですね。

真空パックの食品の保存にご注意を

カレーやパスタソース、スープなど、真空パックの食品は、保存がきくので重宝しますね。しかし、同じカレーやパスタソース、スープなどでも、真空パック食品には２種類あり、それぞれ、保存方法が違うので、注意が必要です。「レトルトパウチ食品」は、高温加熱した食品を殺菌し、密閉しているため、常温保存でもOK。防災にも役立ちますね。しかし、「チルド食品」は、調理した食品を0度前後の低温で輸送して販売しているもの。スーパーなどの売り場で、冷えた状態で売っていて購入しても、いざ家に帰ってみると、見た目が似ているので「レトルトパウチ食品」と勘違いして常温保存してしまうことがあるそうなのです。すると、大変！ ボツリヌス菌が増殖し、食中毒などの恐れがあります。チルド食品には、必ず、「要冷蔵」などと書いてあるので、購入した際には、必ず表示を再確認して、正しく保存し、美味しく食べましょうね。

圧縮袋や分厚いメッシュの洗濯袋で整理整とん！

100 円ショップは圧縮袋や厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットが充実！デザインやサイズが豊富です。圧縮袋は、掃除機を使わずくるくると巻いて空気を抜き、空気が逆流しないタイプもあるので、セーターや防寒着などを手軽にまとめられます。ちなみに洋服や布製品を入れるなら、入れる前に十分に乾かしましょう。厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットは、外から中が見えにくいので、ジムや温泉で着たものやタオルを入れて持ち帰るのにおすすめ。通気性も良いので、マフラーなどのファッション小物や、ぬいぐるみの収納にも重宝します。また、どちらも旅行におすすめ！圧縮袋はかさばるニットなどが省スペースに収納でき、メッシュの洗濯袋は旅行先で着る服などを入れ、帰りは着用済みの衣類を入れて、そのまま洗濯機に入れられて便利です。

こんにちわ♪江口建設です☆

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、
お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

★ 新 築 ★

佐賀市S様邸

大きな二世帯住宅です　外 観

開放的な階段です

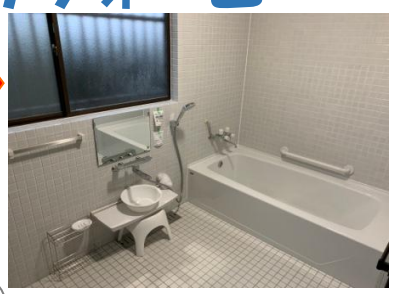
男の隠れ家 PART1

最近よくご相談承ります

～浴室リフォーム～

BEFORE

すべてホワイトカラーへ大変身



昔ながらのタイル貼りです　AFTER

BEFORE

テレビも付いてます

ユニットバスへ　AFTER

～体育館屋根改修工事～

佐賀市Y中学校

仮設足場状況

BEFORE ～施工前～

施工中 ～断熱材充填中～

AFTER ～竣工後～

～キッチンリフォーム～

前から

～すてきなキッチンへ大変身～　後ろから

男の隠れ家 PART2

間違いさがし答え:①女の子の靴 ②女の子の服 ③切り株の数 ④ブランコ ⑤男の子の上着

ご相談・お問い合わせはこちらまで
TEL:0952-45-2575
FAX:0952-45-8896
TEL:0952-45-1602(自宅)
E-mail:eguken@jade.plala.or.jp

EGUCHI KENSETSU
有限会社 江口建設
暮らしを応援します。地域密着型工務店
佐賀市東与賀町大字田中22-7

☆ホームページもご覧ください☆
http://eguken@co.jp
現場ブログも毎日更新中です(^^)v