

2018年 11月号

こしら便利

～ 今月の特集～

- ・窓の寒さ対策
- ・脳卒中
- ・炭酸水
- ・お掃除のコツ ～掃除の裏ワザグッズ～
- ・今月のイチオシ商品
「LIXIL インプラス」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真

今月の話題

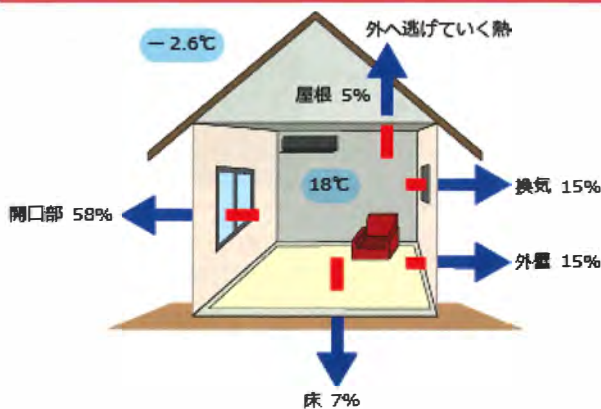
これから厳しくなってくる冬の寒さ対策に是非参考にしてみてください!!!

窓の寒さ対策

寒い季節になると気になるのが、お部屋の寒さ対策ですね。寒さを和らげるためには、ずばり窓の防寒対策が最も効果的です。せっかく暖房などで温めた部屋の空気の約58%は窓などの開口部から逃げてしまうと言われています。

そこで、今回は窓の寒さ対策についてご紹介します。

窓から部屋が寒くなる原因について



部屋が寒くなる原因は色々ありますが、最も影響の大きなものは窓などの開口部です。窓の寒さ対策をする上で重要なのは、原因ごとに対策を立てるということです。

具体的に言うと、隙間風のように直接的に熱が逃げてしまう場合は気密性を高め、窓自体の冷気から部屋の温度が下がってしまう場合は断熱性を高める必要があります。

窓の気密性を高めるには

気密性を高めるためには、サッシや窓の隙間を埋める必要があります。外気が直接部屋の中に入ってくるのを防ぐことで部屋を寒さから守ります。

窓の寒さ対策リフォーム

本格的に寒さ対策を行うのなら、窓のリフォームもおすすめです。特に1999年以前に建てられた家は、同年3月に施工された「次世代省エネ基準」に沿っていない場合も多いので、省エネの観点で考えると結果的に割安な場合もあります。ご自宅の状態とご予算を踏まえて検討してみたいはいかがでしょうか？

内窓設置のリフォーム



二重窓にリフォームすることで窓から出入りする暑さや寒さを抑制して、冷暖房の効きやすい快適な住空間を作り上げることができます。リフォームに掛かる時間もたったの1時間程度です。年間を通して快適で省エネ効果も高まるので、近年人気は高まっています。窓の形や大きさにもよりますが、小さな窓であれば7万円程度からリフォーム可能なので、省エネと合わせて考えると良いでしょう。

外窓設置のリフォーム



古いサッシごと取り外し、断熱性の高い窓に交換するリフォームです。リフォームにかかる時間も2時間程度、長くて半日で終わる手軽さがあります。窓の大きさによって値段は異なりますが、小さな窓であれば5万円程度から出来る手軽なリフォームです。寒さ対策の点では二重窓にする方が効果は高いですが、窓をすっきり保ちつつ、防寒対策を行うには良いでしょう。

断熱ガラスへのリフォーム



現状のサッシはそのまま、窓ガラスだけを断熱窓に入れ替えるリフォームです。断熱性の高い複層ガラスや二重窓に変えることで外気の影響を受けにくくし、暑さや寒さから部屋を守ってくれます。リフォームにかかる時間も早ければ30分程度で行える、手軽なリフォームになります。内窓のように見た目が変わってしまうこともないので、こちらを選ばれる方も多いです。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、I です😊

最近少しずつ涼しくなってきた、冬が近づいてきているな～と感じます❄️
寒くなってくると風邪も流行り始めるので、お出かけの際は防寒をするなど対策をして楽しく冬を過ごしましょう!!!

先日、宮崎の『青島』に行ってきました★

「鬼の洗濯岩」と呼ばれる奇岩に囲まれ、亜熱帯植物のビロウ樹約5000本が自生するこの島は、古くは聖なる島として一般人が入ることを禁じられていたそうです。
ですが今では、青島神社は縁結びにご利益があり、真っ赤な社殿と亜熱帯植物の独特の景色がフォトスポットとして人気なんです!!!

こちらにある青島神社では、水に溶ける願い符に名前と住所と願い事を書き御神水器に浮かべて「玉の井」の水を浮かべた願い符にかけ「わだつみのはらい」や、小声で願いを込めて磐境に向かって天のひらかを投げる「あめのひらかなげ」、青島神社の元宮横にある夫婦ビロウに、願いに合った色のこよりを結ぶ「おすびこより」など、縁結びや開運、運試しなどが体験でき、願いを込めながら楽しめます。

そして、印象的なのが幸福を表す黄色で塗られた黄色いポストは「幸せの黄色いポスト」と呼ばれているようで、実際にポストの役割も果たしていて、毎日郵便局員さんが収集に来ているそうです!!!

私も神社でお願いをしたり、フォトスポットで写真を撮ったりととても満喫できました♥
島全体が、パワースポットとも言われているそうなのでパワースポット巡りにもオススメです!
みなさんも、是非行ってみたいですね😊



健康生活

脳卒中



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることで、体のまひや意識障害を引き起こすなどの症状があらわれる病気です。脳卒中には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があります。

- 脳梗塞** . . . 脳梗塞には、脳の血管にできた血栓が詰まることで起こる脳血栓、脳以外の場所でできた血栓が脳の血管に流れてきて詰まる脳塞栓があります。脳梗塞は、血栓が詰まって血液の流れが阻害され、脳の神経細胞が損傷を受けます。
- 脳出血** . . . 動脈硬化によって弱くなった脳の血管に、高血圧が加わって、脳の血管が破れて出血を起こす病気が脳出血です。出血に伴って脳内に血腫ができ、これが脳の神経細胞を圧迫すると、損傷が大きくなります。
- くも膜下出血** . . . 脳を覆う軟膜とくも膜の間で出血が起こる病気がくも膜下出血です。脳の動脈にできたこぶが、高血圧によって破裂し、出血を起こします。脳卒中の中では、最も死亡率が高い病気です。

●主な原因●

脳卒中は、動脈硬化や血栓をつくる因子すべてが危険因子と言えます。なかでも高血圧は、動脈硬化を促進させ、血管に損傷を与えやすく、注意が必要です。このほかにも、動脈硬化を促進させ、血栓をつくりやすい高脂血症、糖尿病、心臓病（狭心症、不整脈など）、高尿酸血症なども、脳卒中に大きく関与します。これらの病気の根本となる、喫煙、飲酒、肥満、ストレスも危険因子といえるでしょう。

前兆として見られる注意すべき症状

脳梗塞は、脳血管に血栓が詰まって、前触的な症状、発作が現れることがあります。次に示すような症状、発作が数秒～数時間程度あらわれ、24時間以内に症状がなくなるもので、TIA（一過性脳虚血発作）と呼ばれます。一時的な症状ではあっても、いずれ大きな発作を起こす可能性が高く、要注意が必要です。

- ・目がかすんだり、ものが二重に見える。左右どちらかの目が見えづらくなる場合と両目の場合とがある。
- ・体の左右どちらかの手や足がしびれる。
- ・ろれつが回らなかったり、左右どちらかの口の端から、口に含んだものをこぼす。
- ・突然、力が抜け、手から箸やペンなどを落とす。
- ・一定期間の記憶がなかったり、思い出せない。

また、以下の症状があらわれたら、くも膜下出血の疑いがあります。

- ・普段、頭痛は無いのに、軽い頭痛が繰り返し起こる。
（割れるような激痛は、出血が起こった可能性があるため、大至急、病院へ。）
- ・ものが二重に見えたり、目がかすむ、ぼやけて見える。

改善すべき食生活のポイント

脳卒中が発生するに至るには、糖尿病、高脂血症、高血圧などが大きく関係しており、脳卒中の患者の多くに血糖値、コレステロール値、中性脂肪値、血圧が高い傾向が見られます。脳卒中の方の食生活の改善は、これらに配慮した食事を心がける必要があると言えます。栄養の偏りが出ないよう、バランスの良い食生活を心がけましょう。

- 1. 塩分を控える**
高血圧症の方は1日5g以下、血圧が高めの方は1日7g以下を塩分摂取量の目安に。
- 2. 糖質を控える**
糖尿病、血糖値が高い方、肥満症の方などは、摂取エネルギーと合わせて糖質を控えるよう注意してください。炭水化物であるご飯、めん類なども制限してください。
- 3. 食べ過ぎない**
1日の摂取エネルギーを抑えることが目的です。
- 4. 動物性脂肪を取り過ぎない**
コレステロール値、中性脂肪値を下げることは、あらゆる生活習慣病の改善へとつながります。
- 5. アルコールを控える**
1日のアルコール摂取量は日本酒で1合、ビールで大瓶1本が目安です。

食レポ IN さいき

★第42弾は佐伯市のレストランをご紹介します★

「trattoria vivo(トラットリア・ヴィーヴォ)」

みなさんこんにちは、Iです😊

今回は佐伯市にあるレストラン『trattoria vivo』をご紹介します！！

店内はカウンターとテーブル席があり、とても落ち着いたオシャレな雰囲気でした！！

メニューも前菜からデザートまであり、中でもパスタはその日仕入れた食材によってメニューが変わるそうなので、その日によって違ったメニューが楽しめます★



▲スズキのカルパッチョ



▲マルゲリータ



▲スズキとブロッコリーのフジッリ



▲ヘダイとパジルのオイルソース



▲鹿児島黒豚ホホ肉グリル



▲カタラーナ

どれもとても美味しかったのですが、魚を使用したこちらのパスタは魚の臭いもなく、パスタなのに全然重たくなくあっさりしていてとても美味しかったです♥店員さんの対応もとても丁寧で、優しい方だったのでまた食べに行きたいと思いました♥みなさんも是非行ってみたい下さい！他のお店では味わえないメニューが楽しめますよ😊

【アクセス】佐伯市船頭町3-5 ワキタビル1F

TEL 080-5272-5150

営業時間 12:00~14:00、18:00~22:00

定休日 月曜日ランチ・日曜日

知って得する！？〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「炭酸水」

炭酸水は単純にすっきりして美味しいだけではなく、外側から炭酸に触れることで身体に良い効果が期待できると、人気が高まっています。では一体、具体的にどのような美容効果や健康効果があるのでしょうか。



～炭酸水の身体への影響～

■炭酸水入浴

炭酸ガスが皮膚表面から吸収され、血液の流れがよくなり血行を良くする。美肌づくりに最適。健康面では継続すると身体の平均体温も上がり、免疫力を向上させる効果もある。自宅でも炭酸水のお風呂に入ることによって血流不全を防ぎ、痛みの強い病気(例えば腰痛持ちの方やリウマチの方)、また血圧を下げてくれる等の効果もあるため、外側から炭酸水の健康や美容への効果は絶大です。

■デトックス効果

炭酸水を体内に摂取することで血液中の二酸化炭素濃度が上昇し、二酸化炭素を体外へ排出しようとする血管が広がり、血液の流れが良くなります。いわゆる新陳代謝が高まる作用を引き起こす事ができ、デトックス効果に繋がるのです。

■消化機能が促進される

炭酸水を摂取すると、胃の粘膜を活性化させ消化機能が促進されます。その後、胃から腸へ届くところでもデトックス効果と相まってお腹に溜まっているガスを排出してくれる効果もあります。

■ダイエット効果

無糖の炭酸水を食前に摂取することで食事前に満腹感を得る事ができます。消化機能も促進されるので便秘も解消される。

～炭酸水のデメリット～

冷やした炭酸水は冷えの原因になりますし、胃腸の悪い方が一気に多量摂取することで下痢を引き起こす要因にもなり得ます。炭酸水をより効果的に取り入れるためには、極端にせず1日に適量を摂取し無糖の炭酸水を。そして冷やしすぎないものをお勧めします。

炭酸水を飲むことによる美容効果

- ▲血行促進・新陳代謝が上がる
- ▲ダイエット
- ▲消化・吸収がスムーズになる
- ▲便秘知らず
- ▲毛穴がひきしまる
- ▲余計な皮脂や角質を取り除く
- ▲荒れた肌にも効果的
- ▲頭皮も健康に

炭酸入浴による美容効果

- ▲疲労回復作用
- ▲冷え取りに最高の作用
- ▲むくみ対策にも効果的



炭酸水のダイエット効果

食前に500mlを飲むと胃袋が膨れて、胃も収縮せず、食べ物が入る余地がなくなります。満腹中枢が刺激を受けて食欲を抑えることが出来ます。

500mlを一気に摂取するのが難しい場合は、食前に300ml程度、コップ2～3杯分を摂取すると続けやすいです。



ブリヂストンタイヤセンター-西日本株式会社様事務所新築工事



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。



第39弾

おそうじのコツ

～掃除の裏ワザグッズ～

日常生活で目にするものが裏ワザグッズになります☆ぜひやってみてください！

★裏技1:保冷剤で消臭★

冷蔵庫内に溜まりがちな保冷剤。実はニオイを吸い寄せる「高吸収ポリマー」でできています。保冷剤の中身を空き瓶や皿に空けて置いておくだけで冷蔵庫やお部屋、靴箱などの気になるニオイを取ってくれます。消臭剤を買わずに済み、溜まった保冷剤も一掃することができます。



★裏技2:リンスで拭き掃除★

床や棚、家電などにたまるホコリは静電気防止効果のある「リンス（柔軟剤でも代用可能）」を使って拭き掃除。数滴のリンスを加えた水で拭き掃除をすればホコリの発生を抑えられホコリ取りの頻度をぐんと減らせます。



★裏技3:ナイロンタオルで簡単お掃除★

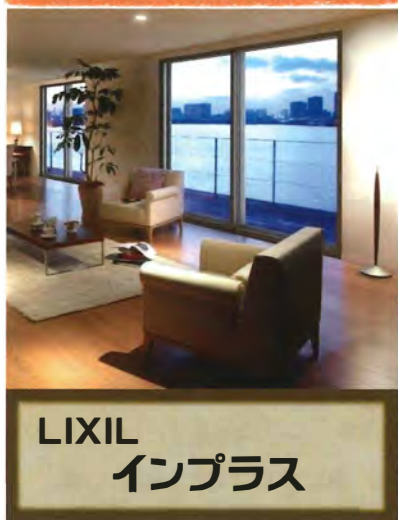
からだ洗い用のナイロンタオルは、泡だち・汚れ落ち・水切れが抜群。傷もつけないので、浴槽、シンク、網戸、食器洗いなどあらゆる場所を掃除できます。掃除後ナイロンタオルはさっと洗えば汚れが落ち、すぐ乾くのでカビも生えにくく時短＆衛生的！1枚のナイロンタオルをカットして、数枚のお掃除タオルが作れるのでコストパフォーマンスも抜群です。

今月のイチオシ商品

秘密はインプラスの空気層。

OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。



LIXIL
インプラス

今ある窓



インプラス

生まれる空気層

インプラスを取り付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の断熱となり、断熱効果や防音効果を生み出します。

樹脂製内窓

樹脂製の断熱材料はアルミに比べて約1/1000。外気の温度を左右されにくく、断熱効果、防音効果を発揮します。

家の中で熱の出入りがもっとも大きいのが「窓」。

窓の断熱性を高めることが、住まい全体の断熱性能を高める重要なポイントです。



■窓の断熱性は、冷気や暖気は空気を、冷たい空気は下層に溜まりやすくなります（コールドドラフト現象）。これにより、実際の室温よりも体感温度が低くなってしまいます。（いわゆる窓冷え）



発行元 小代築炉工業株式会社

<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458

大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

