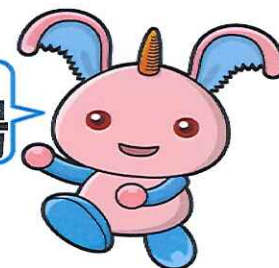


寒さに負けない身体にしよう

暮らしの瓦版

2016
11月12月合併号



冬到来

冬を健康に過ごすために！

寒い季節がやってきました。11月から師走の頃の寒さとなる日があったり、東北では例年より20日以上早い雪景色になったりとしています。今回は冬を健康に過ごす為に、注意したい3つのポイントを集めます。

POINT①

寒暖の差に負けない！

寒暖差の激しい環境にいと、その気温差に対応しようとして、私たちの身体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。この“寒暖差疲労”が蓄積すると、“冷え”が深刻化します。肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調を連鎖的に引き起こす原因になるのです。寒暖の差に注意なのです！

※冷えを感じたら蒸気温熱で温める！温めるポイントは、手首、足首、首の「三首」ここをしっかりと温めることで、全身に効率よく血液をめぐらせることができます。

POINT②

ウイルスに負けない！

風邪のウイルスに身体が負けないように体力を付けておくことが大切です。体力を付ける食材は、エネルギーを補うもので以下のような物が効果的です。

※エネルギーを補う食材!!鶏肉、牛肉、やまいも、じゃがいも、にんにく、なつめ、かぼちゃ、しょうが、黒砂糖 などを。ウイルス予防にもつながるのでしてかりと摂取しておきましょう！

POINT③

感染症から身を守る！

インフルエンザウイルスは、低温(気温15度~18度)・乾燥(湿度40%以下)の環境を好みます。空気の乾燥により、鼻やのど、気管支の粘膜も乾燥し、粘膜が炎症を起こしやすくなり、病原菌から体を守る防御機能が低下します。

※部屋の湿度を50~60%に保つ！マスクをしてのどの保湿！大切なのは湿度です！

POINT 用心しても体調が・・・と思った時にはこれ！

風邪かなと思ったら早めに葛根湯を！

風邪のひき始めには寒気がしたり、肩や首が凝るなどの症状が出ます。まだ、咳や喉の痛み、鼻水などが出ていない段階で薬を飲むのは抵抗があるかもしれませんが、「なんだかいつもより寒い気がする」「肩が凝ってだるい」などと感じた場合、早い段階で葛根湯を飲むと、風邪を本格的に引く前に治る場合があります。葛根湯には、体温を上昇させて汗をかかせる作用があるのです！

北本建設からのお知らせ

是非！冬本番前に自宅のメンテナンスを！

気象庁の発表した寒候期予報を見ると

2016-2017の冬の気温の予想は以下になっています。

※北日本→平年並又は高い ※東日本→平年並 ※西日本:平年並又は低い

今年の冬は全国的に平年並みか低い気温になりそうです。特に西日本では平年よりも低い気温になる事が予想されます。2016-2017の冬の雪についても気象庁の寒候期予報を見る限り、今年の冬の雪は平年並みか多い予想になっています。雪に関しても西日本で注意が必要ですね！

平成28年9月9日(金)に「ラニーニャ現象」の発生が発表されています！発生は5年ぶりです。冬にラニーニャ現象が続くと、日本では厳冬となり大雪が心配されます。

皆さん覚えていますか・・・？

2013年記録的な大雪が降ったのを皆さん覚えていますか？交通機関の混乱、農作物被害、建物の破損、など大変な被害が出ました。大雪の後の雨で雪は重くなり建物の倒壊、破損被害の連絡が当社にも沢山寄せられました。特に多かったのが雨漏れ、カーポートの破損でした。昨年記録的な大雪は、関東では想定されていなかった積雪量の為、被害が多くなってしまったことが考えられます。

強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？ご相談下さい！

一粒万倍日 11月 11日12日23日24日
12月 5日6日7日8日19日20日31日
(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

正社員募集！

有資格者、監督経験者大歓迎！
詳しくはお電話下さい、お待ちしております。

北本建設と一緒に働いてみませんか？

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。

喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで