

季節の変わり目の身体の異変とは？

春の体調の変化

様々な花が咲き、日差しも暖くなる春。
実は・・・そんな暖かな春に、危険が潜んでいる事があるのです！
季節の変わり目は、身体の異変を訴える方が多い季節なのです。
なぜ季節の変わり目に、体調不良を訴える人が多いのでしょうか？
どんなところに原因があるのでしょうか？

「その原因は自律神経の乱れから!？」

冬の自律神経と、夏の自律神経は別です！春と秋は移行期間です。
自律神経のバランスが揺れ動き、不調の原因と考えられます。症状は
血流が悪い状態となり、身体の冷えがいたる所に現れます。そして
身体の冷えが原因で現れる症状は、下記のようなものがあります。
身体の冷えから現れる症状は・・・

- 1、手足、お腹の急な冷え
- 2、関節が急に痛みだし、違和感が出る
- 3、疲れが出る、とれない

POINT！全て急にあらわれる事が多いのが、特徴です。

上記の3点で当てはまる時には、生活改善をしないと、いつまでも辛い
思いをするかもしれません・・・。

改善方法

疲労をためない！代謝をあげる！軽めの運動をする！

※就寝時間は夜12時を超えないことを心がけましょう。

※軽く汗がにじむくらいの疲労をためない軽い運動。

※ぬるめのお風呂にゆっくり浸かること。

※食事を改善(根菜類を多く摂取する)

陽の光を浴びる事は大切です

自律神経だけではなくお得がいっぱい！

紫外線はお肌のしみ・しわの大きな原因のひとつではありますが、全く
浴びないと、将来の骨粗しょう症や認知症のリスクを上げてしまいます。
身体に生活リズムをつける意味でも大切なのです。

自然の陽の光を浴びて健康を維持しましょう！

太陽の光を浴びる時間を1日10分以上、できれば20分程度作るようにしましょう

暮らしの瓦版

北本建設からのお知らせ

2016
4月号



過ごしやすい季節になりました♪

お家のメンテナンスは如何ですか？

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で、災害の多い日本！強い建物、
安心の出来る建物にする為に、安定したこの季節に考えてみませんか？
定期的に屋根や外壁もメンテナンスをしている家、店舗、倉庫は昨年
の記録的な大雪も、大型台風でも被害が無かったというお声が多かったです。
しかし、今後の安心して住める住宅を考えますと雨、雪対策は勿論ですが、
大切なのは普段からの、備えと、定期的なメンテナンスなのです。

強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？

是非ご相談下さい！

※最近多い住宅のご相談は、雪の重さで弱くなった、樋などの破損により
普段の時は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生
したりしています。天気の良い日に自宅周りを確認してみてください。

農事暦 4月

農＝麦の中耕、苗代耕起整備。二年子大根、分葱、莢豌豆、落等の収穫

柑橘類の剪定。柿、栗等の接木。一般果樹の病害虫防除。

趣＝ダリア、カンナ等の定植、芍薬、牡丹等の追肥。椿、楓等の接木。

花＝芍薬、けしの花、石楠花、たちばな。

釣＝へらブナ、イワナ、モロコ。海では、シロギス、カレイ、アジ、サバ。

一粒万倍日 2日 12日 15日 24日 27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。

正社員募集です！

北本建設と一緒に働いてみませんか？
有資格者(1.2級建築士、建築施工管理技士)
経験者大歓迎致します。詳しくはお問い合わせ
下さい。お待ちしております！

求人募集！

北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地

TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで