



ヒートショックとは・・・対策方法!

最近よく聞くようになったヒートショック!実はとても怖いのです。亡くられる方は、年間およそ1万人以上とされています。暖かいお部屋から寒いお部屋に行くことにより、血圧が乱高下したり脈拍が急激に変化することで、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を起こし急死してしまう現象なのです。

予防対策として!

脱衣所やトイレなどに暖房器具を置いて部屋の温度差を平均につとめる。入浴前に浴室をシャワーで温め、また、風呂の蓋を開けておくことにより、浴室の温度を上げておく。入浴前にシャワーで体を温めてからお湯に浸かる。湯船の温度を40度程度のヌルめに設定するなど心掛けましょう。

一番のヒートショックの起こるところがお風呂場なのです!

これからの年末年始の注意で、お酒を飲まれた後も心身がリラックスし、血圧が下がります。しかし、血圧が下がります。この状態で寒い浴室に入ると、急激に血圧が上がりますが通常よりも血圧変動の幅が大きく、疾患を引き起こす危険性が高まりますので注意しましょう

北本建設からのお知らせ

建物の改修や建設でお悩みの方はいらっしゃいませんか?
倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事
改築や増築、外壁から屋根、土木、工場設備改修と
各種改修工事もおまかせ下さい。

**また、当社はyess建築のビルダーとなっています。
橋梁のシステムを活かした建物の建築となるので
同柱無しで60mの大スパンを実現できます。**

耐震構造、鉄筋コンクリート構造、軽量鉄骨構造、改築や増築、
屋根や外壁のメンテナンス各種リフォーム工事もおまかせ下さい。



建物は、定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年・・・100年と長持ちさせる事ができます。是非ご相談下さいませ

「そばのように細く長く」

大晦日に定番となった年越しそばの習慣は諸説あります。江戸時代金箔を扱う職人が、散らばった金銀の粉を集めるのに練ったそば粉を使ったという事から金(財宝)が集まる事を祈願した為という説もあります。一番よく知られているのが長寿延命の意味細く長くと言われてしています。

そばは、消化吸収に優れたそばのでんぷんが胃もたれを予防します。新しい歳を迎える大晦日には、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んだそばを食べ、不老長寿を祈願します。年越しそばは夜遅く食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れている為、胃もたれを起こしません。ビタミンB1やB2も豊富に含まれています。体力の強化が期待でき食物繊維が便秘解消に働きます。

そばは体を冷やす作用が強いので冷え性の人は食べすぎに注意です。でも温めて食べれば問題ありません!薬味のねぎはたっぷり添えてください。ねぎの硫化アリルがそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。

農事暦 12月

農＝米の調製及び産米検査。防寒設備の準備。

葱類は藁で覆い、菜類は本畑へ定植、柑橘類の収穫。

果樹園の落葉焼却。

趣＝全般に寒害予防の手入れ設備を整える。ガーベラ・バラ等に施肥

花＝えぞまつ、びわ、えんこうすぎ。

釣＝寒ブナ、ハヤ、モロコ。海では寒鯛、ボラ、カレイ、ブリ、ムツ、スミイカ。

一粒万倍日 11日 12日 23日 24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。

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