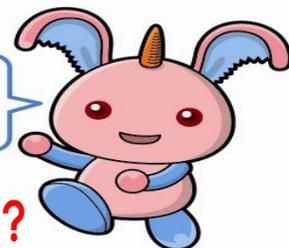


秋、過ごしやすくなったこの季節こそ注意！腰痛、肩こり！

暮らしの瓦版

2016
10月号



腰痛・肩こり！

秋になり、日中と朝方、夕方、夜で気温差が出るようになってきましたが、そんな秋こそ注意しなければならないのが・・・お悩みの方も少なくないのではないのでしょうか？

夏はエアコンで体が冷え切っています。暑い間はなんとなくとれていたバランスも朝晩が涼しくなる頃から加速度的に体を冷やしていきます。つまり夏のツケがきっちりとやってくるのが9月末から10月末という事です。慢性化すると、どんどん辛く悪化する可能性もあるこれらの症状。

肩こりと腰痛の3大原因

肩こりと腰痛の3大原因は①筋肉の硬直、②血行の障害、③末梢神経の障害と言われていますが、①～③の3大原因がどうして肩こりと腰痛を引き起こすのか？

筋肉の硬直 肩や腰は、日々体の重さを支え、それだけでも負担ですが、この負担が筋肉に疲労物質(乳酸)を溜めます。これが筋肉を硬直させ、こりやだるさを発症

血行の障害 筋肉が硬直すると血管が圧迫されて血行が悪くなる。血行が悪くなると、疲労物質が取り除かれなくなり、ますます筋肉が硬直します。

末梢神経の障害 硬くなった筋肉は肩や腰にある血管や末梢神経も圧迫します。末梢神経が圧迫されたり、傷ついたりすると、痛みやしびれを感じるようになります。

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がいらっしゃいましたら

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。

ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら

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。

トイレに手すりや暖房、浴室に乾燥機能、滑りにくいフローリングなどお客様の要望に、北本建設はお応え致します！ご相談下さい。



トイレ



浴室



フローリング

屋根、外壁、など冬が来る前には是非チェックしてみてください！

痛みが出るのはいつも同じ時期・・・では？

毎年、秋になると肩こりや腰痛になる方は、秋の気温差がこの3大原因を助長するからではないのでしょうか！肩こりや腰痛で悩んでいる人は、肩や腰を冷やさないように気をつけ、日頃の生活の中で、次のようなことを改善してみてください！

姿勢を改善すると変化が出るはず！

◎座る姿勢を良くする

やや浅く腰掛けし、骨盤を立てて座る。後ろや前に傾くのはNGです、腰が反らないように注意しましょう！お尻の骨が椅子の座面に当たることを感じればOK。

◎歩く姿勢を良くする

あごを引いて、首・背筋を伸ばし軽く胸を張る。「足のかかとから着地」が、基本です。(勢いを付けて着地しないよう注意。)
「かかとから着地」→「親指の付け根で踏み切る」呼吸は吐くほうを重視しましょう。目線は水平にすると良いです！

注意：痛みがほとんどない状態で始めましょう！

なかなか全てを取り除くのは無理ですが、気にかける事が大切です！

農事暦 10月

農＝陸稲、早生稲の収穫。秋蕎麦、大豆、小豆、落花生等の収穫
温室の整備。びわ及び柑橘類の手入れ。果樹園の除草。

趣＝宿根草花の移植やチューリップ等の球根の植え込み
球根類の調整。牡丹の鉢上げ。

花＝万年青、時鳥草、南天、山茶花、弁慶草。

釣＝鯉、モロコ、ワカサギ。海では、アイナメ、メジナ、メイチダイ。

一粒万倍日 5日 15日 18日 27日 30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。

北本建設と一緒に働いてみませんか？

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。

〒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

