

とても危険な寒さに対策を！！



寒い季節となりました。少しでも安全に過ごしてもらう為に、どうやって過ごすべきかをまとめてみました！

人によっては寒さなんかへっちゃら~な方もいるかもしれませんが、ですが基本、寒さには鈍くなれても、体は寒さに強くなれません。

循環器疾患絡みでトンデモナイコトになる前に過ごし方のチェックをしましょう。

【寒い所はどこかを知る】

よく窓から熱が一番逃げていくなされませんが、熱の逃げ方はお家によって違います。たまに昔に作られたお家を拝見しますが、天井裏に全く断熱材が入っていない場合があります。熱、逃げ放題です。暖房機を買うよりも先に、お家から熱がどのように逃げているかをチェックしましょう。

【工事以外での対策】

とはいえ断熱工事をするには、時間もお金もかかります。今すぐは無理.....という方は以下のように対策してみませんか？

①寒い所への移動には厚手の靴下もしくは厚手のスリッパ(など)を履く。

部屋の温度が20度くらいの場合、温度差はそのまま20~22度くらいになります。血圧が上がるのも容易に想像できますね。もしコタツなどに入っていた場合の温度差は40度以上！危険どころの話ではありません！

②お風呂に入る前にお風呂と脱衣室を暖かくしよう。

お風呂に入るとき脱衣室や洗い場が寒いと、血管が収縮して血圧が上がります。その状態で浴槽に浸かると今度は血管が広がり急激に血圧が下がります。結果、脳貧血となり、もうろうとして浴槽でおぼれる可能性もあります。少しでも部屋の温度を上げて、血圧の変化を小さくして下さい。

③寝室の温度も上げてほしい。

お布団の中も体温により35度以上の温度になります。寝室の温度が10度未満だったとして、布団との温度差がそのままストレスとなります。どうしても寝ている時に暖房機を使いたくないのであれば、せめて起きる数十分前に暖房機がつくようにタイマー設定してください。

【カメラを止めるな！】



上田慎一郎監督の今年話題となったアノ作品ですね。話だけは聞いていて、東京や関東圏でしか見られないと思い込んでいました。



なので、長岡で見られると知った時には嬉しくてすぐ飛んでいきました！

まだ見られていない方は、ゾンビ映画なんですよ？気持ち悪いんですよ？怖いんですよ？と思って引いていられるかもしれませんがね。私の家族もそうでした。残念ながら笹崎家は私しか見ていません(笑)。

内容を書くほど見た時の面白さが減ってしまう映画なので書けませんが、一つか二つ言わせてもらうなら、物語にとっても共感できました！さらに、観終わった時とても拍手したい気持ちになりました！

スクリーンを通して見ているのに、なぜか演劇を見ている時のような一体感を感じました。なんだったのでしょうか？

12月にはDVDが発売&レンタルされるそうなので、ぜひご覧になってください。

代表 笹崎辰裕より
今月のつぶやき

健康記録



今年も沢山の工事ありがとうございました！

また来年工事を予定されているお客様はよろしくお願ひします！頑張ります！

何もかも100点かといわれると反省多々ありますが、お仕事をいただいたお客様、仕事をさせてもらっている会社、仕事をしてもらったスタッフと業者さんに感謝したいと思います。ありがとうございました。

私の状況ですが、4月からダイエットを始めて、9月までで13キロ痩せました。体脂肪は27%から16%になりました。今までも痩せては太りを繰り返してきたので今はリバウンドしないように気を付けています。

久しぶりに会う方々で一番多いリアクションが「ご病気されたのですか？」です。私としては「素敵になりましたね！」等を期待したのですが、ほぼございません(笑)それだけ私の体を心配してくださっているのだなと勝手に解釈しております。ありがとうございます。減らしたのは白米を3分の1に、コーヒーをブラックに、ビール(飲み会時は別)をほぼ飲まずに焼酎かウィスキーに。夜は割とがつつり食べています。ダイエットだけですと筋肉の方から落ちていくので運動もしました。ジョギングは20分~1時間をのほんとしたペースで2日に1回程。筋トレは1日おきに15分くらいでできる内容です。あんまり頑張らなくてもやれる範囲にしました。運動しないと体重落ちて体脂肪が増えてました。わかりやすい体です。

来年も体調には気を付けていきたいと思っています。