

News Letter 2021年1月号



日影工務店

〒930-2233
富山市布目3315
TEL：050-1404-9376
ホームページ▶



富山市*H様邸 新築完成見学会

2020年12月12日・13日・19日・20日



寒いところ足を運んで
頂いたお客様
ありがとうございました。
おかげさまで、
たくさんのお客様に
ご来場いただき、
無事に終了する
ことができました。



日影工務店からのお知らせ

イベント情報



新年のご挨拶

今年も日影工務店は
「家族の幸せ」をテーマとして
お客様の安心と満足を第一に考え
皆様の家づくりのお役に
立てることを心より願っています。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

日影工務店スタッフ一同

イベントの日
以外でも家づくりや
リフォームのご相談が
可能です。
(会場:富山市布目3315)
キッズスペースもあります
ので、お子様連れのお
客様も安心して
お越しください。



January, 2021

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					(休)	(休)
3	4	5	6	7	8	9
(休)	(休)	(休)				家づくり勉強会
10	11	12	13	14	15	16
家づくり勉強会	家づくり勉強会					
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						家づくり勉強会
31						
家づくり勉強会						

お問い合わせ先 050-1404-9376

ハーブティでリラックス

Tea Time

薬としての効果が高いエルダーフラワー



風邪かな?と思った時にはエルダーフラワーのハーブティーがおすすめ。「インフルエンザの特効薬」とも呼ばれているエルダーフラワーは、粘液を浄化して呼吸器の気道をきれいにする効果があります。また、発汗作用や利尿作用に優れ、体内にたまった毒素の排出を助けてくれます。マスカットのような爽やかな香りが、神経の緊張をほぐしてくれるリラックス効果もあります。

風邪の予防や引き始めに
エルダーフラワーティー



冬場の温度変化に要注意 ヒートショックから家族を守ろう

1年間に「ヒートショック」が原因で命を落とす人は、交通事故で亡くなる人よりも多く、1万人以上ともいわれます。特に冬場に多く、夏場に比べてその数は5倍にもなります。できることなら家の中の事故はなくしたいもの。寒い日が続くこの時期、家族を危険から守る住まいの工夫と注意するポイントを再確認しておきましょう。



ヒートショックとは



暖まった部屋から寒い廊下や浴室、トイレなどに移動するとき、体は体温を調節しようとして血管を収縮させます。このため、急激に血圧が上昇し、心臓や血管に強い負担がかかって、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。また、そのまま湯船につかると、今度は急激に血圧が下がり、意識を失ってしまう場合があります。高齢者、血圧が高い人、動脈硬化や糖尿病などの基礎疾患を抱えている人は特に注意が必要です。

浴室で起こる ヒートショック

ヒートショックの危険が高いといわれる浴室の場合をみてみましょう。実は、浴室で起きるヒートショックは日本特有といわれるほど、外国に比べて発生件数が多くなっています。これは日本人が好む肩までお湯につかる入浴方法や家の構造が原因といわれています。特に影響を受けやすい65歳以上の高齢者、基礎疾患を持っている人は以下のことに気をつけましょう。

- 一番風呂や深夜の入浴を避ける。
- あらかじめ浴槽のふたを開けておく、シャワーを出しておくなどで、入浴前に浴室内をあたためる。
- 食事や飲酒のあと、薬を服用したあとの入浴は控える。特に飲酒後は普段よりも血圧の変動が激しくなるので要注意。
- 42度以上の熱いお湯に首までつかることや、長湯するのはおすすめできません。41度以下のぬるめのお湯につかるのが理想です。肩が冷えるときはタオルなどをかけて入浴。
- 洗い場にマットやすのこを敷く。

ヒートショックを防ぐために

寒い廊下に出るときには厚手の靴下をはいたり、一枚羽織などの工夫をすることで、急激な温度変化を避けることができます。外出のときも肌の露出を減らし、体が冷えるのを防ぎましょう。

季節を楽しむ みかん風呂



冬には欠かせない果物「みかん」。

みかんの皮にはリモネンという精油成分が含まれており、リラックス効果が期待できるんですよ。そのみかんの皮を使って昔ながらの方法で「みかん風呂」を楽しんでみませんか？

さわやかな
みかんの香りマ
とって
リフレッシュ
できますよ〜♪

みかんの皮は乾かすと「陳皮(ちんぴ)」と言って漢方薬としても使われ、冷え性の改善や風邪の症状の改善に効果があるといわれています。作り方はとっても簡単ですよ。

【作り方】

みかんの皮はワックスが塗られていることが多いのでしっかりと洗いましょう。風通しのよいところでザルなどの上に広げて約1週間程乾燥させます。

小さく刻んでお茶パックに入れたり、ガーゼなどに包んでお風呂に浮かべて楽しんでみてくださいね!!

