

『かわら版』

第157号
＜発行＞
㈱リヤベ住建
046-267-8270



『辛い目の疲れによる頭痛や肩こりの解消法』

眼精疲労と肩こりは、どちらも筋肉に対する負荷と血流不良のために起こる症状で、時には激しい頭痛を引き起こすこともあります。眼精疲労による肩こりや頭痛を慢性的に発症している方は、特に注意が必要です。

●眼精疲労からくる肩こり・頭痛のメカニズム

私たちの目の周りは薄い筋肉の集合体となっており、目を酷使することで、この薄い筋肉に疲れとコリが溜まります。このように目に疲れが蓄積されることで発生するのが、眼精疲労です。さらにその疲労は、首を通して肩にまで及びます。首筋から肩にかけて筋肉が緊張して血行不良となり、その結果、肩こりや頭痛が誘発されてしまうのです。



●放っておくと日常生活に支障をきたすことも
眼精疲労による肩こりや頭痛は集中力を低下させるだけでなく、精神的なストレスの増加にも繋がります。さらに放っておくと、筋肉に溜まった疲労物質が抹消神経を傷つけてしまい、手のしびれや痛みを発症する可能性もあります。

●眼精疲労による肩こりや頭痛は回避方法

日常生活において眼精疲労への予防策をとることで、肩こりや頭痛は回避できます。
(1) 自宅や職場のパソコン環境を見直してみましよう。ディスプレイやキーボードは、目の位置より下にくるよう設置します。目線より高い位置に画面があると眼球が空気に触れる面積が大きくなり、目が乾きやすくなり負担がかかります。



(2) 椅子は猫背を防ぐために背中のカーブに沿ったものを選び、正しい姿勢をキープしましょう。そして部屋の照明は、白熱灯にする。目の負担を軽減させることができます。
(3) 長時間パソコン作業を行う時は、1時間に1回は休憩をとるようにします。その際に軽いストレッチや指圧などを行い、凝り固まった筋肉の緊張をほぐしてあげることで、眼精疲労による肩こりや頭痛を防ぐことができます。

この様に、簡単な対処法でも眼精疲労を防ぐことは可能です。日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



『トイレのフタにはどんな役割があるの?』
様式トイレのフタを普段、閉めていますか、開けたままですか。一見無意味なように見えるフタですが、意外にも多くの役割があります。

1. 欧米では「腰かける」ためにある

「欧米」では、ホテルの部屋や個人の家にあたるトイレのことを「バスルーム」と呼びますが、これはほとんどの家でトイレとお風呂が一緒になっているからです。欧米人にとってのトイレは、用を足すものであると同時に身支度をする場所。便器のフタを閉めてそこに腰かけ、化粧をしたり、髪型や服装を整えたり、靴紐を結んだりするのに使われています。ただし、日本のトイレはフタに腰かける前提で設計されていないため、座ると破損する可能性があるそうです。

2. 電気代節約やCO2削減にも効果

さらに、フタによる安全効果もあります。便器内に物が落下するのを防ぐことができます。自宅のトイレは、便器の上に収納棚がある場合も多いため、棚から物を取り出す場合などに落下を防げます。フタをすることで、電気代節約や二酸化炭素削減なども期待できます。「便座を常に保温にしている場合、フタを開けっ放しにするよりも閉めておいた方が暖房便座の放熱を防いで節電になります」。フタを閉めて洗浄することで騒音を防いだり、小さな子供の安全に繋がったりもします。フタを閉めるという、ひと手間加えることで得られるメリットは大きいようです。

地元工務店の相談会 “うちの不安や悩みを解消します”

I：新築を建てています！

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？（ムリのない資金計画のご提案）
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い（建て替え/住み替え/二世帯住宅）
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH（ゼッチ）に関すること
- ・補助金について

II：リフォーム（リノベーション）などの改修工事、お引受けします！

- ・増改築、外壁/屋根、水回り（キッチン/お風呂/トイレ）、バリアフリー化、住まいの点検、他

III：建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話ください。

相談日&時間をご予約
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。
Tel:046-267-8270
E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当:北)



【TRETTIO VALO (トレッティオ バロー)】誕生 4月22日発売 企画型住宅

全国 SW 会で開発発売されている TRETTIO シリーズ第3弾
北欧式デザインでシンプル、高性能住宅、生活リズムに合わせた設計



内観 ↓



平屋プラン



2階建プラン

人の生活の原点に立ち戻り、シンプルかつ、豊かな空間を創造することで暮らしの質を向上。
時代に沿ったプランをご提案します。(モニター住宅募集中)

【耐震等級とは・・・】

3月で東日本大震災から10年になりました。もう10年という思いと、まだ10年という思い。復興の進んでいるところもあれば、まだまだのところもあり、被災地の方々のご苦勞は計り知れません。つい先ごろも大きな地震があり、関東でもだいぶ揺れました。あの震災を忘れてはいけない、教訓にしてください。とされているような。私たち工務店ができることと言えば地震に強い家づくりです。家族の暮らしを守り、みんなが安心して暮らせる、そんな家づくりをご提案させていただいております。

「耐震等級」ってご存じですか？

「耐震等級1」は、建築基準法で定められた、建物に備わっているべき最低限の耐震性能を満たしていることを示すもので、震度6強から7に相当する、大地震に耐える強度を持つように構造計算されています。耐震等級1であれば、震度5程度の、数年に一度の頻度で発生する地震に際しては、建物の損傷防止に効果があるとされています。

「耐震等級2」は、上で示した耐震等級1の1.25倍の倍率の耐震強度があることを示しています。「長期優良住宅」として認定されるには、耐震等級2以上の強度を持たねばなりません。災害時の避難場所として指定される学校や病院・警察などの公共施設は、必ず耐震等級2以上の強度を持つことが定められています。

「耐震等級3」は、耐震等級1の1.5倍の耐震強度があることを示しています。住宅性能表示制度で定められた耐震性の中でも最も高いレベルであり、災害時の救護活動・災害復興の拠点となる消防署・警察署などは、その多くが耐震等級3で建設されています。

私たちはこの「耐震等級3」にプラス「制震性能」を標準にした、安心・安全な家づくりを行っています。

今月のレシピ 『にらとさば缶の和え物』(2人分)



- ◆材料 にら 100g
さば 水煮・缶詰 1/2缶
一味唐辛子 少々
(A) しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2

◆作り方

- ① にらは長さを半分切り、たっぷりの熱湯に塩少々(分量外)を入れて根元の方からさっと茹で、ざるに広げて冷ます
- ② ①を4~5cm長さに切って水気を絞り、(A)で和える
- ③ 器に②を盛り付け、ほぐしたさば缶をのせ、一味唐辛子をふる

「姿勢に心理が隠されている！」
オフィスでの座り方で性格が…その3
足を組んで座る
足組みや腕組みは、物事を考えるときに取りがちな姿勢。つまり、このタイプは常に思考を巡らせているアイティアマンと言えます。
命令に従うよりも、オリジナリティ溢れるものを自ら生み出すのが好き。こだわりが強く、悩み事も人に相談することなく自問自答を繰り返して自己解決する性格です。
恋愛対象として見てもらうには、相手に刺激を与えるような面白い発想力を身につける必要があります。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アノビエクラフ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!