

12月号

こしろ便利

～ 今月の特集～

- ・モデルハウス見学ツアーのご案内
- ・スタッフボイス
- ・低血圧について
- ・食レポIN ～おおいた～
- ・あくびについて
- ・施工写真
- ・お掃除のコツ ～年末お掃除にひと手間～
- ・今月のイチオシ商品
- 「TOCLAS E J」

今月の話題



失敗しない
「商品住宅」



casa cube 5×4 モデルハウス見学ツアーin熊本

募集定員

5組 (ご家族様含む計20名)

開催日

募集定員に達し次第
御打合せさせていただきます

行程

9:00 集合(弊社) ▶▶ 12:30 昼食(熊本市内)
▶▶ 14:00 モデルハウス見学(熊本市北区山室) ▶▶ 18:00 解散(弊社)



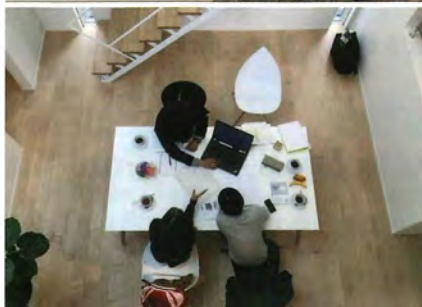
商品住宅「casa cube」とは？

通常の規格住宅とはまったく異なる、はるかにグレードの高い、これまで存在しなかった新しい商品住宅が、casa cubeです。土地の良し悪しに影響されず、デザイン性に優れ、コストパフォーマンスが高い家。

商品住宅casa cubeの最大の長所は、「実物を体感できる」こと。注文住宅は完成形を見て決めることはできませんが、casa cubeは実物を見て決めることができます。



- ・お手入れがカンタン
 - ・自然災害に強い
 - ・どんな土地にでも建てられる
 - ・標準工期45日
 - ・優れた防犯性
 - ・1000万円台で手に入る高性能住宅
- etc.



お申込はこちら

0120-64-7234

小代薬炉工業株式会社 / 京セラソーラーFC大分南 担当：河野・新納
〒875-0052 日杵市千代田区3組の2 FAX 0972-64-7235

<http://www.koshiro.co.jp/>

小代薬炉工業

検索

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

先月、初めてディズニーシーに行ってきました！
休日に行ったので人が多く乗り物には乗れませんでした、
外観を見たり写真を撮ったりするだけでも、とても楽しかったです(o^v^o)
夜になりライトアップされた園内は、昼間とは違った世界間にいるように感じました☆

ハロウィン期間に行ったので、ハロウィン限定のパレードを見ることもできました。
パレードは全部で4つ見れたのですが、その内の1つ夜のパレードは
システムの都合で5分くらいしか見れませんでした(´；ω；`)

買ったものを入れる袋や、お土産のお菓子の箱・缶など、ハロウィン期間限定の
絵柄になっていたの思わず買ってしまいました(笑)
そしてダッフィーやシェリーメイ、ジェラトニー、ステラ・ルーなどのぬいぐるみを
レジに持っていくと、店員さんがぬいぐるみを動かしながら話しかけてくれるので
とても楽しく癒されました(☆´ω`)

ディズニーシーの園内を歩き回り、ほぼ園内を1周したので次の日は筋肉痛に
なってしまいましたが、それ以上に楽しめたのでまた行きたいなと思いました♡
次はディズニーランドにも行ってみたいので2日間で両方行けるよう
計画をたてようと思います(笑)
年末にはカウントダウンを行うみたいなので、いつか年末にも行けるといいなと思います。



健康生活

●●● 低血圧について ●●●

「血圧が低くて朝がツライ」とはよく聞く症状です。血圧は高いだけでなく低すぎても、めまいや貧血をはじめ様々な症状を引き起こします。血圧が低いとはどういう状態なのでしょう。そもそも、どのくらい数値が低いと低血圧なのでしょう？病気との関連は？そんな気になる低血圧について紹介します。

低血圧の基準となる数値は？

WHO(世界保健機構)では、上の血圧100以下、下の血圧60以下を低血圧としています。
低血圧は高血圧ほど重要視されておらず、この数値に該当することイコール健康上の問題があるというわけではありません。
低血圧は何らかの原因によって血圧が急激または慢性的に低下した状態ですので、その原因と経過によって症状も異なります。



3つの低血圧、それぞれの原因と症状

1. 症候性低血圧症

症候性低血圧症とは、血圧の低下を引き起こす原因となる病気がはっきりしているものをいいます。
心臓や腎臓、脳神経の病気や重い外傷、多量の出血がその原因となり、急激に発症したものはショック状態(血圧が低下し、
生命の危険がある状態)や意識障害などが起こります。慢性の心臓病や降圧剤、抗うつ剤の副作用によって低血圧となることもあり、
病気によって起こる低血圧はそのもととなる病気の治療を必要とします。

《症状》

急性の場合: ショック症状、意識障害、手足のしびれ / 慢性の場合: めまいや倦怠感など、本態性低血圧症(後述)と似たような症状



2. 本態性低血圧症

明らかな病気はないのに血圧が低い状態をいいます。痩せ型の若い女性に比較的多く、本人が何らかの症状に悩まされていない限り、
基本的には治療を必要としません。あまりに症状が重く、改善したいと考える場合、食事や睡眠を規則的にするなど、生活習慣を見直す
と良い場合があります。

《症状》

めまい・立ちくらみ・動悸・冷え性・肩こり・食欲不振・寝起きが悪い、朝は元気が出ない(いわゆる「朝が弱い」という状態)
※自覚症状のない場合もあります。



3. 起立性低血圧症

急に立ち上がったときに、目の前が暗くなり血の気が引く症状。心臓から送り出された血液が心臓に戻りにくい状態に一時的に
陥ることで生じる。高齢者に多い症状です。

普通は一過性のもので治療の必要はありませんが、まれに自律神経系の病気が原因となる場合があります。

《症状》

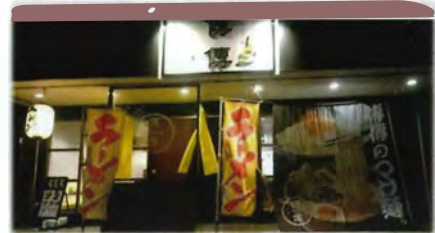
急に座ったり、立ち上がった時にふらつく



食レポ IN あいた

★第3弾は大分市のラーメン屋さんをご紹介★

「佐伯ら一めん 傳傳(でんでん)」



みなさんこんにちは、Sです！

今回は、大分市にある佐伯ら一めん 傳傳(でんでん)をご紹介したいと思います。

佐伯ら一めんとは、

一つ、醤油とんこつベースの濃厚スープであること。

二つ、食べごたえのある中太ゆるめの麺であること。

三つ、ニンニクとコショウの風味が効いていること。

と書いてありました。

たしかに料理が運ばれてきた時に、とってもニンニクの良い香りがしてますます食欲が増しました(笑)

私はつけ麺を注文して、麺は温かいのと冷たいのを選べたので、温かい方を注文しました。

麺がモチモチでペロリと完食することができました☆

特に私がおすすめしたいのは、ギョウザです！

ギョウザもニンニクが効いていて、めちゃくちゃ美味しいです！！

一口サイズの小さいギョウザなので、小さなお子さんでも食べやすいのではないかと思います♡

みなさんも「佐伯ら一めん 傳傳(でんでん)のラーメンをぜひ一度

召し上がってみてはいかがでしょうか？☆

▼つけ麺 ¥800-

▼ら一めん ¥650-



▼ギョウザ10個 ¥380



【アクセス】大分市大字皆春560-5

TEL 097-535-7877

営業時間 11:00~21:00

定休日 年中無休

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「あくび」



眠い時や疲れている時、退屈だなあ…と思っているときに「ファ〜ッ」とつい出してしまおうあくび。

出てしまえばスッキリして、何度も繰り返し出るようなことはめったにありません。でも、「最近あくびが止まらない…」と1日に繰り返し出るあくびに困っているようなら、それはただのあくびではないかも!?あくびは体の不調が原因で出ることもあるんです。

あくびが止まらない時は、どのように対処すればいいのでしょうか？今回はその原因や対処法についてご紹介します。

あくびが止まらない原因とは？

あくびが出る理由といえば、やはり**眠気**が1番思いつきますね。疲れや寝不足の時にあくびはつきもの。でも、あくびの出る本当の仕組みは実はまだ解明されていないんです。あくびをすることで、多くの酸素が取り込まれるので、体が**酸素を必要としている**ときに**出るのではないか？**…と考えられています。眠い時や疲れているとき、退屈だと感じている時は、**脳の動きも鈍っています**。あくびをすることによって、**脳の動きを活性化させる**という効果があるようです。眠気・疲れ以外にもあくびの出る**原因**があります。緊張を感じた時にも、**緊張を緩めるため**にあくびが出ることがあります。緊張状態にあると体の筋肉がこわばったり、呼吸が浅くなるなど**酸素が不足**します。体が**酸素を取り込もうとする**ので、あくびが出るというわけです。他にも**貧血**や**偏頭痛**の時にも出ることがあります。また、**頭脳労働**などで**脳が熟**を持っている時にも、あくびで熟を下げようと動き、出るそうです。

眠くないのにあくびが止まらないで涙が出るのは病気かも？

あくびの出る原因をいくつか紹介しましたが、**眠気**だけであくびが出るわけではありません。あくびをすると涙が出てくるとは思いますが、これは顔の筋肉があくびによって**動き、涙腺を圧迫**するためです。口を閉じてあくびを我慢しようとしても出てきてしまうのは、**鼻腔や口腔は広がる**ので同じように**圧迫**しているのです。涙が出てきてしまうこと自体は、**刺激に対する自然な反射**なので問題ありません。ですが、**眠くないのに何度も何度もあくびが出てしまう**時には**要注意！**体が発している危険信号の可能性もあります。先ほど紹介した、**偏頭痛**や**貧血**もその中の1つ。どちらも**酸素を取り込もうとすることによってあくびが起きます**。また、体がだるい感じがしたり、動悸がする、冷や汗が出るなどの**症状**がある場合は**糖尿病**の疑いがあります。脳の栄養であるブドウ糖の減少によって**動きが低下**するため、**活性化を促すため**にあくびが出るのです。他にも**睡眠障害**によるあくびも考えられます。夜寝ている間に脳の疲労がしっかりと取れていないため、**起きている時の脳の動きが低下**するからです。そして最も気をつけたい病気が**脳梗塞**。連続で**あくびが出たり、ひどい頭痛を伴うあくび**には**注意**しましょう。おかしいな…と感じることがあれば、ただのあくびと考えずに病院で相談するようにしましょう。

あくびが止まらない時の対処法は？

病気のサインの疑いがあるあくびは、病院で相談するのが1番です。ですが、**眠気**や**疲労**によるあくびが止まらない場合はどのように**対処**するのがいいのでしょうか？会社にいる時や、人と話している時などにあくびが出てしまうのは困りものですね。自分で簡単にできるあくびの対処法をご紹介します！

● 鼻から深く息を吸って吐く

● 口から息を吸うよりも、鼻から吸う方がより多くの酸素を取り込むことができます。あくびはそのほとんどが酸素を必要として起こるもの。鼻から十分な酸素を取り込んであげるのは効果的です。鼻呼吸には**眠りの質を高める効果**があることも知られています。夜の睡眠も鼻呼吸を意識すれば、**脳の疲れもとれてリフレッシュ**できそうですね。

● 飲み物を飲む

● 脳を**冷やす**ためにも言われているあくび。冷たい飲み物を口に含むことで、あくびを止める効果があるそう。**炭酸飲料の刺激**や**コーヒー・紅茶**などの**カフェイン**も効果的。

● 上唇を左右に舐める

● これは昔から知られている方法です。あくびが出そうになったら、舌で上唇をなぞるように舐めます。自立たず出来るのでオフィスや会議の場では役立ちそうですね。

太陽光発電システム設置工事

弊社で施工させていただきました、分譲ソーラー設置工事をご紹介します。



合計760.32kwの分譲太陽光発電設備になります。11月に工事が完了致しました。



第28弾

おそうじのコツ ～年末お掃除にひと手間～

①天井のお掃除

1. 昔から使われている「ほうき」にストッキングを巻きつけて天井のすす払いをします。
2. 全体にサッと汚れを払うだけでもキレイになります。

②ドアノブ掃除

1. 軍手を住まい用洗剤で軽く湿らせる。
2. ドアノブを握り、そのまま手を動かして掃除をしていく。



③ベランダ手摺

1. ホコリを乾いた雑巾で拭き取ります。
2. バケツにお湯と重曹を入れ、濡した雑巾で手摺全体を拭きます。
3. 細かい箇所はホット重曹水をつけた歯ブラシでこすります。
4. 仕上げに、雑巾で水拭きをします。



普段、見落としがちですが、年末のお掃除にひと手間加えて新たな年を迎えてみてはどうでしょうか?? ぜひやってみてください!!!



今月のイチオシ商品

✓ TOCLAS E J

ポイント 1

「人造大理石ポウル」標準
上質の美しさとお手入れ性を兼ね備えた
自慢の人造大理石



人造大理石のカウンター・ポウルは、しつこい汚れにも強く、普段の簡単なお手入れですっきりきれいに使えます。

ポイント 2

使い勝手がよくて
すっきりキレイな「ミラーキャビネット」



ミラーを開くとワイドな収納棚
広くて取り出しやすい収納スペース



高さのあるものもすっきり収納
トレイは高さの調整ができて便利。
取り出せるので洗うこともできます。



くもり止めヒーター
センターのミラーにはくもり止めヒーター機能付き。
照明を点灯させるとヒーターが入ります。



外側に開く両サイドのミラー
両サイドのミラーは外側に開くので、鏡を見ながら収納物が取り出せます。

ポイント 3

キレイ好きな奥様に大好評!
湿気も臭いも
自然に換気



「乾くん棚」は歯ブラシやコップ、石けんなどをすっきり収納。湿気も自然に換気するアイデア設計だから快適です。また、ステンレス製の網棚は簡単に取り外して洗えるので清潔さを保てます。

ポイント 4

お手入れの悩みを解決
水がたまりにくい
「ハイバックガード」「壁出し水栓」



カウンター・ポウルまで一体成形のハイバックガードと壁出し水栓だから水はねなどのお手入れが簡単です。

ポイント 5

使いやすい
ハンドシャワー



ヘッド部分を引き出せばハンドシャワーになり、シャンプーやお掃除にも大活躍。

〇日様限定価格で
ご提供致します!!
※詳細はお問合せ下さい。

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

