

2019年 11月号

こしる便り

～ 今月の特集～

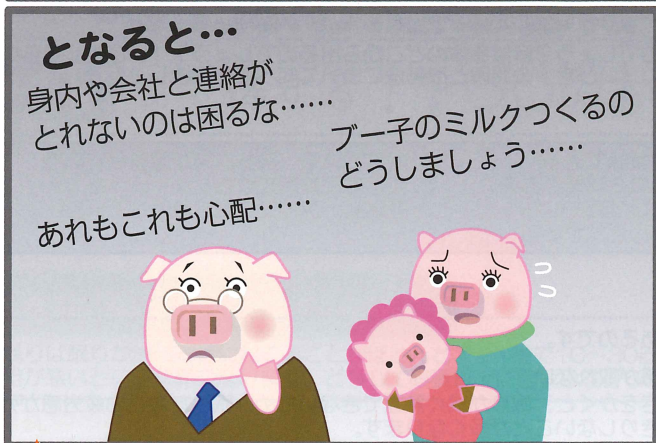
- ・こんな時こそ太陽光！
- ・いびき
- ・寝相
- ・お掃除のコツ ～お風呂の排水口のお掃除～
- ・今月のイチオシ商品
「三菱 エコキュート」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

今月の話題



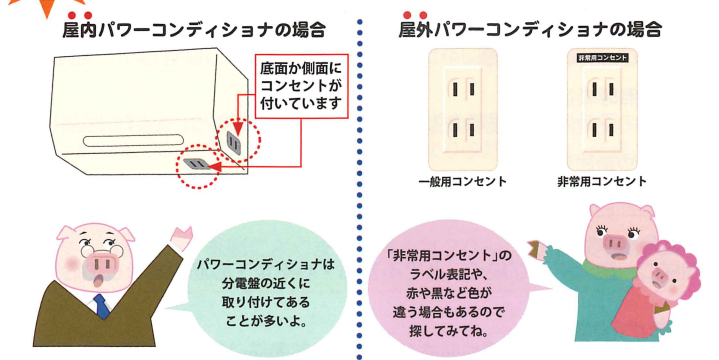
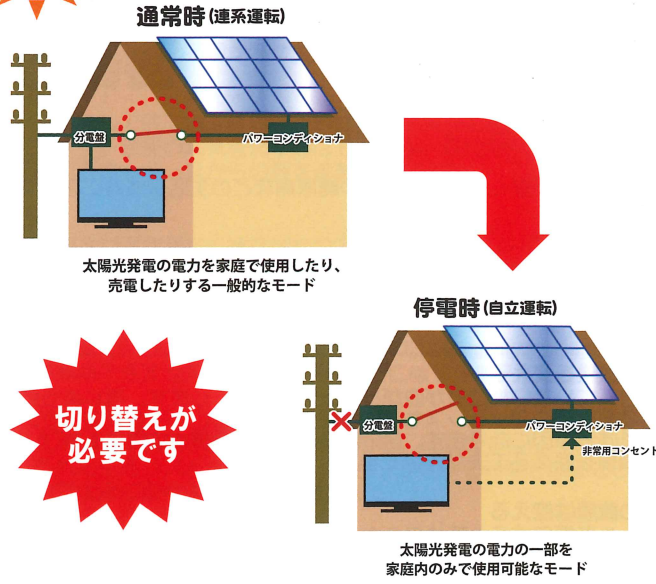
もしもの時に備えて今すぐ確認！

太陽光発電システムは停電時でも電気が使えます



1 自立運転への切り替え方法を確認しよう！

2 太陽光非常用コンセントを探そう！



自立運転への切り替え方は
メーカーや機種によって異なるので
取扱説明書で確認してね。

これで安心ね！
年に1回は復習しようね！

※停電終了後は忘れず連系運転(通常時)に戻して下さい

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、Iです☺♪

今年も残す所あと2ヶ月となりました！！あっという間に年末が近づいて来ていてビックリです！！朝晩に限らず昼間の寒さも増してきたので、体調管理に十分に気をつけてお過ごしください★

さて、先日「くじゅう花公園」へ行ってきました♥

現在は『マリーゴールド』や『ペゴニア』などが見頃を迎えていて、辺り一面たくさんの種類の花でいっぱいになっており、とても綺麗な景色を眺めることができました！！

今回久しぶりに行ったのですが、普段見ることのできない花を見ることができましたし、綺麗な花をたくさん見れてとても癒やしの時間を過ごすことが出来ました♥

季節によって花の種類も変わるそうなので、いろんな種類の花を見ることが出来ますし、花の苗も販売されているのでガーデニングが好きな方には得にオススメです！！

ペットを連れて行く方もいたので、一緒に見て回るのも楽しいと思います！！

美味しい食べ物や飲み物が販売されていたり、お土産コーナーには花を使用した物が売られていたりと楽しめるポイントがたくさんあります♪

イベントが開催される時もあるそうなので、興味のある方は是非行ってみてください(***)



健康生活

いびき～怖い病気が隠れていることも～

睡眠時に「いびき」をかく人は少なくありません。なぜ人は「いびき」をかくのでしょうか？音は身体のどこから出るのでしょうか？「いびき」ぐらいと軽視していると、身体に様々な弊害を起こしてしまいます。予防や改善のために「いびき」の原因と改善法について知っておきましょう。

いびきの原因

いびきの原因は多岐にわたります。個人差がありますし、同じ人でも日によって違います。また、複数の原因が重なり合っている場合もよくあります。いびきをかきやすい人には、右記のような特徴があります。自分に当てはまる原因がないかチェックしてみましょう。

1. 肥満気味である
2. 口呼吸の習慣がある
3. 仰向けで寝ている
4. 鼻炎の症状がある
5. 疲れている、ストレスが溜まっている
6. 寝る前にお酒を飲む
7. 睡眠薬、精神安定剤を服用している

日常生活への影響

いびきの弊害は睡眠時の騒音だけではなく、普段の生活にも深い影響があるのです。

- 家族など周囲の人の睡眠を妨げる原因に
周囲の迷惑になることから、人間関係に影響すること考えられます。
- 睡眠不足による能力の低下
慢性的な睡眠不足によって昼間の脳の働きが鈍くなり、集中力や記憶力・判断力が低下します。その結果、交通事故などを起こす危険性が高まることも。

- 疲労感が取れない
いびきをかくと、眠りが浅く熟睡できないため、眠ったあとも疲労感が残りスッキリしないことが多くなります。



いびきと病気の関係

いびきは生活の質を低下させるだけではなく、様々な病気にも関係しています。

- 睡眠時無呼吸症候群
睡眠時の呼吸停止、昼間の強い眠気などの症状があり、しばしば激しいいびきを伴います。
- 高血圧や糖尿病
いびきをかいているときは呼吸が不十分で酸素不足に陥っている状態です。その状態が長く続くと高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすくなるかとされています。
- 心臓疾患や脳疾患
同様に、酸素不足が続くことで不整脈・心不全・心筋梗塞などの心臓疾患、脳卒中や脳梗塞などの脳疾患が引き起こされる危険性もあります。

いびきの改善法

- ダイエットをする
喉付近や口の中などに脂肪がつくと上気道が狭くなりますので、肥満気味の場合はダイエットをしましょう。ただし、急激なダイエットはかえって体調を崩し、疲労やストレスからいびきをかきやすくなることもありますので、無理は禁物です。
- 枕などの寝具を変える
高さが合っていない枕は首が曲がって上気道を狭くします。同じように柔らかすぎる敷布団やマットレスも、体が深く沈み込むことで首が曲がり、上気道を狭くする原因になります。自分に合った高さや硬さの寝具を選び、快く眠れる環境を整える工夫が大切です。
- 横向きで寝る習慣をつける
仰向けで寝ると、舌が喉の方に沈み上気道を狭くする原因になるため、横向きで寝る習慣をつけましょう。習慣付けが難しい場合は、抱き枕を使うと横向きに眠りやすくなります。
- 眠る前の飲酒は控える
アルコールを摂取すると喉や口の中の筋肉がゆるみ、上気道が狭くなってしまいます。眠る前にはお酒を控えるようにしましょう。

食レポ IN うすき

★第54弾は白杵市のケーキ屋さんをご紹介★ 「パティスリー みやび」

みなさんこんにちは、Iです😊
今回は白杵市にあるケーキ屋さん『パティスリー みやび』をご紹介したいと思います!!!

こちらのお店ではケーキはもちろん、焼き菓子や和菓子、アイスなど様々なものを販売しています。
今回は、新作のケーキを食べてみました♥



▲タルトセゾン 450円



▲かぼちゃのタルト 390円



▲秋のアラモード 390円

タルトセゾンは、果物をふんだんに使用したタルトで程よい甘さと酸味のあるフルーツがマッチしていてタルト好きの私にはたまらない美味しさでした♥他にもかぼちゃのタルトはハロウィンのかぼちゃのイラストがとても可愛くて、かぼちゃのケーキは初めて食べたのですが、とても美味しかったです♥秋のアラモードは、写真では見えないのですが下にかぼちゃのプリンが入っていて、そのプリンがとても濃厚で、上にはお芋を使用した焼き菓子やフルーツがのって見えた目も秋らしさがありとても美味しかったです♥

モンブランが1番人気ということだったのですが、人気の為売り切れで食べれなかったので次回はモンブランを食べてみようと思います!! パースデーケーキ等にキャラクターケーキも扱っているみたいなので、お誕生日の際は是非利用してみたいかたがどうか? お店で購入したケーキを食べるように、飲食できるスペースもありますので白杵にお出かけになった際は是非行って下さい★

【アクセス】
〒875-0052 白杵市大字市浜1102-1
TEL 0972-63-5506
営業時間 9:30~19:00
定休日 無休

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「寝相」



夜は普通に寝たはずなのに朝起きたら布団がズレまくっていたりベッドから落ちてしまうなど、寝相の悪さには困ってしまいますよね。子どものときに寝相が悪くても大人になると自然と治るとされていますが、いまだに寝相が悪いという方も多いと思います。自宅でならいいけど、誰かと旅行に行ったときもこんな状態だったら・・・。どうして寝ているのにゴロゴロ動いてしまうのか。寝相が悪い原因やそれを治す方法についてご紹介します。

寝相が悪い原因や改善するには?

寝返りは眠りが浅いときに起こることがほとんどで、1晩で10~30回程度ゴロゴロと体を動かしています。この動きが大きかったり回数が多いほど寝相が悪いという状態になります。どうして必要以上に寝返りを打ってしまうのでしょうか?

■枕や布団が合わない

どんな枕を使うかによって睡眠の質もかなり違ってきます。そのくらい枕は眠りを左右する重要なアイテムなのです。枕は高すぎても低すぎても首や肩に痛みを感じてしまうため、合わない枕を使っているとゴロゴロと寝返りを打つ回数も増え熟睡度も低下します。枕の高さの他に、固さも重要です。中身が柔らかすぎると頭が沈んでしまったり、中身が偏ったりするものは使いにくいです。また、敷布団・掛け布団も寝相の悪さに関係しています。例えばべったんこになったせんべい布団で寝ている場合は、底付き感があるため腰が痛くなりやすく寝返りの回数も増えます。もちろん柔らかすぎても腰が痛み不快感に感じます。掛け布団の場合は重すぎると動きにくく圧迫感もありますが、軽すぎても落ち着かず眠りが浅くなる場合があります。快適と感じる重さ選びはもちろん、肌に触れることが多いのでアレルギーなどが起こりにくい素材を使った布団を選びましょう。

■睡眠環境によるもの

カーテンなしで寝ていて外の明かりが部屋に入ってきたり、電気をつけて寝ている・騒音など睡眠を妨害するような環境をなんとかしようとして寝返りを打ちます。部屋の電気を消すのはもちろん、遮光カーテンでしっかり光を遮断したりアイマスクを着用するとかなり改善します。防音のためには耳栓などを使って、耳からの音を遮断しましょう。

■室温によるもの

室内の温度が暑すぎたり寒すぎたりでは、眠りもスムーズにいきません。湿度50%前後、季節によりますが温度は20~25度を目安にして温度管理をしましょう。

■強い光を見ない

眠る直前までパソコンやスマホなどを使っていると、目から強い光が入ってくるので脳が興奮したままになり、なかなか寝付けなかったり眠りが浅くなり熟睡できません。寝る30分前までにはすべて終了し、部屋の明かりは間接照明などに切り替えた方が眠りやすくなります。

■自律神経によるもの

強いストレスや緊張することが多かったり、季節の変わり目や不規則な生活によって自律神経が不安定になると、睡眠も浅くなり寝相にも影響します。乱れた生活リズムを整えたり、リラックスする時間を取ることはもちろんですが、普段から腹式呼吸をすることで自律神経を整えることができますので生活に取り入れてみてください。

■体の凝り

長時間同じ姿勢でいたり、猫背だったりなどで背中や首・肩の筋肉がこわばっていると安眠の妨げになります。寝る前にストレッチをすると不快症状が緩和され寝返りの改善につながります。

Y様邸改修工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



第51弾

おそうじのコツ ～お風呂の排水口のお掃除～

お風呂で1番汚れが気になる場所と言ったら排水口ですよね!!

●排水口にたまる4つの汚れ●

- ①髪の毛・・・排水口のごみ受けを覗いた時、1番目立つのが髪の毛です。ぐるぐると絡まって溜まっているのを見かけたことがあるはず。ティッシュで取るだけで綺麗になりますよ。
- ②皮脂汚れ・・・人の垢がたまると皮脂汚れになります。体を綺麗にする場所だからこそ溜まりやすい汚れ。排水口のヌメヌメの正体でもあります。
- ③石鹸カス・・・石鹸を使っている方は石鹸カスにも要注意です。白くて細かい小さな汚れですが皮脂汚れなどと混ざって排水口をさらにヌメヌメにします。
- ④カビ・・・お風呂は湿度も温度も高くカビにとって最高の環境です。カビの餌となる汚れがたっぷり溜まった排水口はもはやカビの天国です!!

基本なお掃除方法

<準備するもの>

ゴム手袋 浴室用中性洗剤 歯ブラシ スポンジ



1. ゴミを取り除く

排水口のごみはなるべく素手では触りたくないと思いますので、ゴム手袋をしてからお掃除をしましょう。引っかかって取りにくいゴミは古くなった歯ブラシを使うといいですよ!!

2. 取り外せる部品をこすり洗います

排水口のフタ、目皿、受け皿、トラップなどの取り外せる部品を洗剤をつけたスポンジでこすり洗います。歯ブラシを使うと汚れを落としやすいです。

3. 排水口の内部をこすり洗います

受け皿をすり抜けて内部にもゴミが溜まっている場合があります。この時も歯ブラシが便利です。

4. 水で洗い流し、部品をもとに戻す

もし下水に浸かっている部分まで気になったらそこも掃除してしまっても大丈夫です。ある程度であれば歯ブラシで側面の汚れを取ることができます。部品の掃除が終わったら洗剤を水で洗い出しましょう。

今月のイチオシ商品



MITSUBISHI ELECTRIC

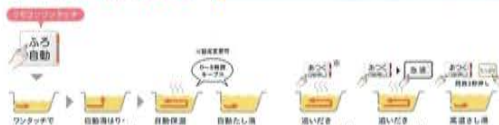
エコキュート 370L

湯はりから保温・たし湯まですべて自動。お湯が冷めたら、ワンタッチで追っだしも!

※詳細はお問合わせ下さい。

フルオート 370L追っだし

人気のフルオートに、<マイルド> & <急速>の追っだし機能をプラス。もういたれりつくせりの便利さです。



お年寄りにもお子さまにもやさしく。

1. マイルド追っだし

一定の速さで追っだしをするため、入浴しながら温度を上げたい時など、やさしいあたため方。お年寄りやお子さまのための思いやりモードです。

すばやくあたため直したいときに便利。

2. 急速追っだし



最大能力でいっきに設定湯温まであたためます。時間がなくてすぐ入浴したいときに大助かり!

前日の残り湯や水からのわかし直しは、効率が低下し消費電力が増える場合があります。水温が低い場合は、再度湯はりをした方が効率的です。

ホットリターン

まだ温かい残り湯の熱を捨てることなく、熱だけをタンクに戻すことで夜間のわき上げに必要なエネルギーを節約する新機能が「ホットリターン」です。回収した熱を、ふる熱交換器を介して、貯湯タンク内の低温の水と熱交換し、貯湯タンク内の水を温めます。三菱エコキュートでは、パフルおそうじで熱交換器まで洗浄するので、長年の使用でも熱回収率の落ちにくい仕組みとなっています。

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

