

# フジアート

2022.11

Vol.102

## 私とフジアートの人生いろいろ



早いもので今年もあとひと月余りとなりました。クリスマスや年末の予定はお決まりですか。我が家のクリスマスは子ども達に予定があり、とうとう妻と2人だけのクリスマスになってしまいそうです。こんな事を言っては妻に怒られそうですが、犬がいて本当に良かったです。皆様、いかがお過ごしですか、フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

朝晩の寒暖差が大きく、体がびっくりしてしまいますね。11～12月初旬までは秋晴れをもたらす移動性高気圧と、温暖前線と寒冷前線を伴う温帯低気圧が交互にやってきて、目まぐるしく気候(晴雨、気温、気圧、湿度)が変化します。これが実は体にとって多大なストレスをもたらします。気圧の変化を感じ取るセンサーは耳の内耳(鼓膜の奥のカタツムリ形の器官)にあり、気温や気圧の微妙な変化を脳に伝えて自律神経を刺激します。特に1日に10度以上の温度変化があったり、10ヘクトパスカル以上の気圧の変化があると、自律神経は大きく揺れ動きます。症状の出方には個人差がありますが、低気圧が近づいて天気が崩れる前に、自律神経はストレスを感じ取り、交感神経が異常に緊張して血圧が急激に上昇したり、心臓の鼓動が激しくなり動悸や息切れを感じやすくなる方があります・・・タイプ A

また気圧の低下に伴い、体内の圧力も低下し、血管や器官は緩んで力を失い(血流の悪化)、だるい、眠い、疲れやすい、立ちくらみ、めまい、貧血、喘息、頭痛、関節痛、古傷が痛むなどの症状が現れる方もあります・・・タイプ B

さらに、低気圧が東へ進み、寒気を伴う移動性高気圧が張り出してくる時には、交感神経が異常に緊張しやすく、血圧上昇、脳梗塞、心疾患などの循環器のトラブルが起きやすくなります・・・タイプ A

このようになんとなく感じている不調は、実は気象が要因になっている事がとても多いのです。最近では気象病、天気痛などの言葉が普及し、ウェザーニュースなどでは地域毎の天気痛情報がスマホで検索できるようになっています。

タイプ Aの方は日頃から交感神経が緊張しやすい、更年期に伴いホットフラッシュ、下半身冷え、上半身逆上せなどの傾向があり、気圧と温度の変化にとっても敏感で、飛行機の離着陸時にもトラブルを起こしやすいです。このタイプの方はお天気が崩れ始める時と回復するときに自律神経を調整する漢方や肺の気を高める漢方を服用しておくことで発作が8割くらい予防出来て、症状も軽くなります。またタイプ Bの方は普段から低血圧、低体温、胃腸が弱い、乗り物酔いをしやすい傾向があり、お天気が崩れ始めて雨が降り出すまでの間が特に不調になります。空に鱗雲、いわし雲、ひつじ雲などが現れたらお天気が崩れる前兆ですので、漢方で水捌けを良くして、血流を万全にしておくことで、こちらも8割以上の確率で発作が予防できますよ。

今年のお盆明けから25年ぶりに本格的にサーフィンを始めたいせいか、ゴルフの練習で無理がたたったのかわかりませんが、遂に腰が悲鳴をあげ椎間板ヘルニアが再発してしまいました。いつもはマッサージやストレッチで乗り越えてきましたが、最近痛みが酷く筋肉を和らげてみてもよくならないので、念のため整形外科でレントゲンを撮ってもらった所、腰骨の2箇所が潰れていて神経を圧迫しているとの事でした。先生いわく、重症ではないのでリハビリをすれば2ヶ月位でかなり改善されると言われたので少し安心しています。来年から25年ぶりに本格的にスノーボードにチャレンジしようと思っていたので凄く残念です。50歳を過ぎたのに少し張り切りすぎたのかもしれない。一日でも早く治るようにリハビリを頑張っていきたいと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄



# Que Será, Será

... 余裕を持って過ごしたいと想う今日この頃



リフォームアドバイザー

齊家 春美

最近「ファインバブル」というフレーズをテレビCMなどでもよく耳にしますね。100 $\mu$ m（マイクロ・メートル）未満の気泡を指しますが、単に小さいだけの泡（微細気泡）とは違い、国際標準化機構（ISO 20480-1）と日本産業規格（JIS B 8741-1）で定義されている固有名称なんです。

このファインバブルが含まれた水を作り出すものが商品化されて注目されています。

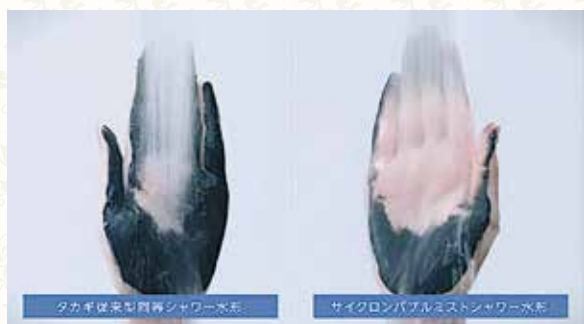
浄水器メーカーのタカギさんからも、洗面台の水栓に取付けられるものが登場しました！

その名は「クレイスト」。大庭ショールームでデモンストレーションを体験してみると「これは凄い！」手に塗った黒く着色したワックス（整髪剤）が、こすらずともみるみるうちに落ちていきました。

ウルトラファインバブルの水栓のメリットは手洗い時の洗浄力を上げるだけでなく、つけ置き洗いでは衣類の繊維の奥まで浸透して汚れを落としてくれるそうです。その洗浄効果は水道水より約40%もアップするというので驚きです。

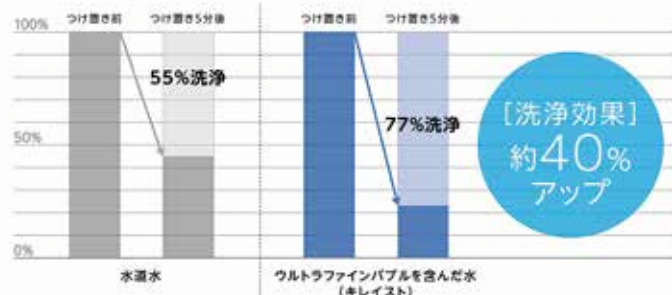
この高い洗浄力は、より少ない水流量でも汚れを素早く落とすことが可能なため、手洗い時間の短縮も期待でき、約22%の節水効果が得られることとなります。

確かに、こすらないでも手につけたワックスが落ちていく様は見ていて爽快でした。ウルトラファインバブルを作り出せる水栓なら、洗面ボウルの汚れも洗い流してくれそうですね。興味のある方は弊社スタッフまでお問合せください。



【擬似汚れの洗浄比較:平均値】

汚れの割合:% (色差で評価)



## イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介！



### 「平成レトロ」がブームです

令和の時代に入り、早くも平成に流行していたカルチャーが「平成レトロ」として注目を集めています。アニメ、音楽、キャラクターなどいろいろなジャンルがありますが、ファッションでは特に「Y2K」と呼ばれ、Z世代の若者を中心に人気となっています。もともとY2Kは90年代後半から2000年代の初頭に流行したアメリカンカルチャーの総称で「Year 2000」の略語。日本ではヘソ出しやルーズソックス、厚底ブーツなどのファッションアイテムが、その時代まだ生まれていなかった中高生たちに新鮮に受け取られているようです。また、ガラケーやプリクラ、写ルンです、カセットテープなどなど、平成の初期～中期頃に使われていたグッズも

人気です。スマホやSNSを使いこなし、デジタルが当たり前の環境で育ったZ世代には、自分たちが生まれる前に流行ったアナログなものは、逆に新鮮で「エモい」のだとか。その一世代前のミレニアル世代からも「こんなのあったあった！」と、子どもの頃や学生時代に身近に触れた「ちょっと不便」だったものを懐かしんで支持されているようです。

「流行は繰り返す」と言いますが、平成の流行も繰り返される対象になったのか・・・と、昭和生まれとしては時の流れをしみじみと感ずります。新型コロナの流行や不況など不安を感じやすい昨今だからこそ、若い世代に元気と勢いのあった平成の頃の生活や時代の空気感に、郷愁の入り混じったような羨望の眼差しが向けられているのかもしれない。

# After Time



リフォームアドバイザー  
三木直人

## 「秋のワカサギ釣り」

ちょうどシーズンになったので、今回は芦ノ湖のワカサギ釣りについて書きたいと思います。  
ワカサギ釣りというと氷に穴を開けて釣るイメージが多いですが、関東では湖が凍る事はほぼありませんし、脂が乗って美味しい時期は9～11月頃なので今がシーズンになります。  
また釣れる量も10や20匹などではなく、良い日に当たると半日で100～200匹ほど釣る事も出来ます。

私は魚探を見ながら操船して釣りますが、ワカサギ釣りを推奨しているボート屋さんなら釣り具も貸してくれますし、ポイントまで船を引っ張ってくれるので初心者でも楽しく釣りが出来るのが魅力ですね。  
仕掛けも10～14本針を使うので、魚が掛かって徐々に重くなってゆく感覚が醍醐味だと思います。

また、芦ノ湖は観光名所だけあって季節毎の風景も素敵です。  
午前中に釣りをして、お昼はお店で美味しい物を食べ、温泉に入ってから家に帰り、夕飯や晩酌のお供にワカサギの天ぷらや素焼きを食べる。  
こんな休日プランなんていかがですか？



## 施工例のご紹介

町田市にお住まいのTさま邸をご紹介します

Before



外壁の塗り替えと屋根の修繕をご依頼いただきました。宅内和室の壁には雨漏りによる染みがありました。既存の屋根材にはスレート瓦が使用されていましたが、経年劣化が見られたのと屋根を軽くする目的で、葺き替えをご提案しました。

屋根：ビルトマテリアルのデコルフ（ガルバニウム鋼板）  
壁：プレミアム（SR-414）

デコルフは風に強く耐久性に優れた屋根材で、接合部にはシーリングが充填されていて水密性が高く、近年大型化している台風にも安心です。外壁はイメージを大きく変えて、シックなグレートーンで落ち着いた雰囲気になりました。

After



### ☆ リフォームDATA

リフォーム部位：屋根・外壁

築年数：28年

ご要望：経年劣化による各所の  
修繕と雨漏りのご相談

施工日数：40日

担当者：白鳥

☆この事例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています

## 暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

### ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



### 暖かい部屋作りのヒント

#### ●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



#### ●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



#### ●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

#### ●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

### 体の芯から温め、腸内環境を整える

#### ●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチニンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



#### ●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですみず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

#### ●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ

三角由香



立冬も過ぎ、気づいてみれば今年もあとひと月半を残すのみですね。コロナの第8波やインフルエンザとの同時流行が気になり、先週インフルエンザのワクチン接種をし、コロナワクチンの4回目接種も予約しました。今年我が家は受験生が2人なので、感染対策をよりしっかりしなくては！と思っています。基本の手洗いうがい、加湿はもちろん、食事や睡眠をしっかりって体調管理をし、免疫力をあげることも大事ですね。

今とても気になっているのが「ヤクルト1000」。通常のヤクルトに比べ乳酸菌シロタ株が高密度に含まれていて、継続して飲むことでストレス緩和、睡眠の質を向上、腸内環境を改善する機能があるそうです。実際お腹が弱い知人が飲み始めたところ便秘が改善したと聞き、過敏性腸症候群気味の我が息子にもぜひ飲ませたい！と思うのですが、大人気で生産が追いつかないのか、入手困難な状況なのです。今はお店で購入できる通常のヤクルトを毎日続けていますが、効果はイマイチ…？調べてみると、宅配専用の「ヤクルト400W」という商品にも便秘改善効果があるそうなので、宅配の申込を検討しています。季節の変わり目で体調の管理が大変な時期ですが、サプリや漢方などを上手に利用して元気に過ごしたいですね。



## フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム  
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1  
0120-34-6829

鎌倉大船営業所  
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28  
0120-43-6829



フジアートHP