

# フジハート

2023.04  
Vol.107

## 私とフジアートの人生いろいろ



年明けからあっという間に、ゴールデンウィーク目前という時期になりました。すでに予定は立てられましたか？弊社の休業日は4月29日～30日・5月3日～5日となります。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。

皆さんは虫歯ではないのに歯が浮いたり、夜中に歯茎がうずいたりすることはありませんか？どんな時にこの症状が出るかという、お葬式などで心身ともに疲れていたり、ご馳走が続いて食べ過ぎで胃腸に負担がかかりすぎたりした後に頻発します。

歯が浮くのはその土台である歯茎がうっ血してプヨプヨになっているため、口の中に人差し指を入れて歯茎を押さえてみると鈍い痛みがあり、悪臭がする事が多いです。このようなときは歯茎の免疫力が低下し、歯周病菌やカンジダ菌が繁殖して慢性炎症を起こしている状態で、これは危険信号です。

たかが歯周病と思われるかもしれませんが口腔内は腸管の入口と捉える事ができ、自分の腸の状態を唯一、肉眼で確認できる場所なのです。つまり歯茎がうっ血して痛みがあったり出血したり、口内炎ができたり、口臭があるという事は、腸内に慢性炎症があり免疫力が著しく低下しているよ・・・というサインです。

実際に、口腔内の歯周病菌が血管に入り血管内炎症を起こして心筋梗塞や脳卒中などの重大な血管疾患を起こしたり、がんやリウマチなどの炎症性疾患の引き金になる事がわかってきています。口内炎がやたらとできて、なかなか治らない症状の後に乳がんを発症した方や、舌に灰色っぽい苔が生えて味がよくわからなくなり、口腔カンジダと診断された方が、しばらくして胃がんが見つかったという例も非常に多いようです。

逆に口腔内の手当てをしたら、胃腸がスッキリした、お通じがとてもよくなった、アレルギーやアトピーが改善されたという例もとても多いといいます。口腔ケアにおすすめなのは「サンゴくん(歯磨き粉)」です。この歯磨き粉は、サンゴの吸着力で、歯の表面の汚れをはじめ、ばい菌やウイルスなども吸着除去してくれるのが、他の歯磨き粉(研磨剤)とは全く違うところです。(1)食後や寝る前に、丁寧に歯磨きしてください。(2)入浴時に、人差し指にサンゴくんを第一関節まで出して、歯茎にまんべなく塗り、小さな円を描くようにマッサージしてください。(3)さらに、口腔内の筋肉を人差し指の先で外へ外へ押してみ、痛みがあれば痛くなくなるまで押します。こうすることで、交感神経の過緊張を確認する事ができ、筋肉の痛みがとれれば自然に副交感神経へのスイッチが入り、治癒力が高まります。普段から正しい姿勢をしている人は、口腔内筋肉の痛みはありません。(4)さらに花粉や黄砂にアレルギーがある方、ウイルス感染が心配な方は、サンゴくん歯磨きを鼻腔に塗り、1分ほどしてから洗い流すか、ふき取る事で鼻粘膜の異物吸着も行うことができ、とてもスッキリします。

先日久しぶりに電車に乗る機会があり、マスクが着用義務から任意着用が変わったのでマスクを着けずに電車に乗り込んだのですが、ほとんどの人が着けていてびっくりして慌てて着けました。娘が4月から原宿の専門学校に通っていますが、朝の通勤ラッシュではほとんどの人がマスクを着けているとの事でした。

まだまだマスクは必要不可欠なんだなと思いました。

代表取締役 渡邊 富士雄



# 現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和5年4月8日(土) 天気 晴れのち曇り

ペントハウスキッチンの壁紙の張り替え工事です。

今回張る壁紙は、サンゲツのSP-2892 青色の壁紙で、白系の壁紙とは張り方が少し違います。

白系の壁紙は天井・壁面コーナーを0.6mmの地ベラでカットして、ジョイントコーク(壁紙を接着するコーキング剤)を入れておさめます。青色の壁紙は青色のジョイントコークがないので、天井と壁のコーナーを1.2mmの地ベラでカットして、壁紙の内側にはみ出さないようにしてジョイントコークを入れておさめます。壁と壁のコーナーはカットしないで、全て壁紙を巻いて仕上げました。

白系の壁紙より作業時間がすこし多めにかかります。

施工前



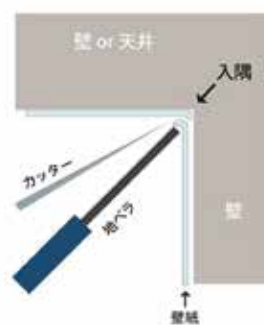
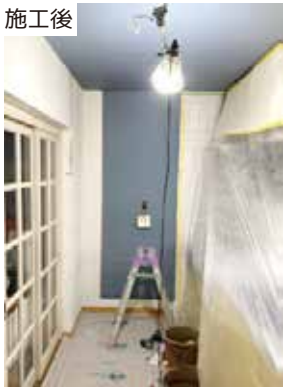
既存の壁紙を剥がす



パテで凹凸を  
平らにならす



施工後



色柄のある壁紙には  
刃が厚い地ベラを使うと便利



## 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します!



### 「タイパ」意識していますか?

最近、耳にする「タイパ」という言葉。意識されたことはありますか? タイパとは、「タイムパフォーマンス」のこと。「コストパフォーマンス」=「コスパ」は、あるものに要した費用と、得られた満足感の割合、つまり費用対効果のことですね。「タイムパフォーマンス」は、かけた時間に対しどれくらい効果やメリットがあるかや、それによって得られた満足感の割合を示す言葉。時間対効果ともいわれ、タムパとも略されます。

暮らしの中でデジタル化が進み、SNSや動画配信などのメディアが多様化する昨今、リモートワークといった働き方や生活スタイルも多様に。そこでどう時間を有効活用するか、

という考え方から生まれた言葉といえます。「最小の労力で最大の成果を得る」ことを重視する、若者の志向に対して使われることが多いようですが、じつは幅広い世代の最近の行動様式に当てはまるのではないのでしょうか。たとえば映画やドラマ、動画配信を倍速で観て多くの作品の内容や情報を得ることや、オーディオブックサービスを家事や通勤の時間にながら聴き(何かをしながら聴くこと)してビジネスや生活に役立つことのヒントを得たり、すきま時間に趣味や運動を楽しむこともタイパにつながるのか。

効率や結果重視になり過ぎず、自分にとっての正しい時間の使い方を見直せるといいですね。





# Refresh Time



明日の活力に！  
見聞きした体験をご紹介します



リフォームアドバイザー

小石 麻奈美

## 「お手紙」

先日、キッチン工事を行わせていただいたお客様から、お礼のお手紙をいただきました。毎日の作業の終わりや工事後にお客様からいただく言葉ももちろん嬉しいのですが、お手紙をいただくとさらに、この仕事をやっていて良かった、お客様のお住まい造りのお手伝いできて良かったと思えます。以前にもお客様からとても嬉しいお手紙をいただき、大切に保管して時折思い出して見ることがあります。もう10年近く前(以前の会社でのこと)、横浜市内にお住まいでしたが地元の福岡に戻るため、福岡のご自宅をリフォームされたお客様でした。私も数回福岡に参りましたが、基本はこちらで打合せをしており、工事完成後はお引越し前の家具の無い状態を確認して終わっています。お引越し後にお手紙をいただき、その中にB4用紙4枚にお住まいの写真やコメントが書かれたものが同封されておりました。ペットのワンちゃんやウサギのこと、快適になったお風呂やキッチンについてなどが記された、どれも笑顔にさせていただける内容でした。

工事はお客様と会社で契約を交わし行っていくものですが、私個人の思いとしてはやはりお客様とのご縁を大切に、その方のお住まいをより良くしたい、ご要望に応えたいという思いで仕事をしています。

それは他のお仕事でも同様のことかと思いますが・・・。

仕事は生きていくうえで必要です。やらなくてはいけないのであれば絶対に楽しく、やりがいを持って務めていきたいです。

お手紙をいただき初心に帰ることができ、また新たな気持ちで仕事に取り組みでいきたいと思った出来事でした。



## 施工例のご紹介

平塚市にお住まいのIさま邸をご紹介します

Before



全体的な経年劣化に加え、吊戸が高く活用しづらい、シンクが大きすぎて調理スペースが狭い、下部収納の奥の物が取り出しづらいなどが気になっていらっしゃいました。ご主人がお勤めされていたTOTOのミツテを採用し、シンクを左寄せにすることで広々とした調理スペースを確保しました。食洗器は必要ないが、食器を乾燥させるスペースが欲しいとのご希望でしたが、ワークトップに十分なスペースが取れないため、シンク上の吊戸に電動昇降ミドル乾燥庫を設置。食器を洗った後にそのまま入れることができます。元の壁紙や廻り縁をなるべく活かしつつ、吊戸部分をできるだけ下げて、扉に手が届きやすく設置しました。乾燥庫下に照明が埋め込まれ、見た目もスッキリしました。

After



### ☆ リフォームDATA

リフォーム部位：キッチン、トイレ

築年数：30年

ご要望：老朽化による設備の取り換え

施工日数：2日間

担当者：三木

☆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

# 眠い、けだるいのは春だから!?

# 住まいの快適レポート

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

## 体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

### 春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に



交感神経

夜間は心身をリラックス



副交感神経

### 眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

#### 朝のルーティン



- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる  
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを  
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

#### 夜のルーティン



- 軽いストレッチ  
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる  
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



#### 睡眠の質をあげる



- 香りを活用  
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す  
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が辛い方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに  
おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

Thank you for reading.

### 編集後記

事務スタッフ

三角由香



4月から、弊社のホームページをリニューアルしました。リフォームのことや弊社のことが、分かりやすく親しみやすく伝わるホームページになるといいな、と思いながら制作会社の方と共に作りました。お時間がある時にご覧いただき、ぜひご意見をお聞かせください。

さて新年度。我が家では息子が大学生に、娘が高校生になりました。長い受験期を終えてホッとした気持ちと、いちばん行きたかった学校には届かなかった悔しい気持ちが入り混じる春になりました。子どもたちは新しい生活のスタートを楽しんでいる様子ですが、望んだ場所での新生活ではない学生や社会人も少なからずいるのだろうか、と思うとちょっとせつない気持ちになります。でも、これは人生の通過点。これまでの経験やこれからの経験、すべてが生きる力という自分の糧になることを心に留めて今を過ごせたら、この先はきっと明るくなるのではないかなと思います。先日、桜の下で入学前の記念写真を撮っているランドセル姿の女の子とお母さんがいました。眺めていた私に女の子がニコニコと手を振ってくれました。彼女の嬉しい気持ちがまっすぐに届き、私も嬉しくなったと同時に我が子が小学校に入学した頃を思い出し、あっという間に大きくなっちゃったな、としみじみとしてしまいました。



## 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