

フジハート

2023.06

Vol. 109

私とフジアートの人生いろいろ



いよいよ梅雨に入り、台風も発生しています。晴れたり雨が降ったり、めまぐるしい天候に悩まされていますが、雨が降って一番迷惑なのは我が家の犬たちかもしれません。ごはんと散歩が生きがいののに、毛の白い犬がいるため雨の日は散歩をお休みするので、そんなこととは分からずにかわいそうな思いをさせちゃっています。

皆さま、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。

7月は湿気と寒暖差に体力を奪われる月で、気象病の方は要注意です！今年は上空の寒気が南下しやすいため、昼間と夜間の寒暖差が激しく大気の状態も不安定です。気温の変化に対応すべく、体温調整したり、各臓腑への血液配分を調整しているのが肝の働き・・・西洋医学的には自律神経です。

気温が下がれば交感神経を働かせ、筋肉をふるわせる、血管を収縮させて放熱を防ぐなどで体温を上げ、気温が上昇したときには、副交感神経が働き、毛穴を開き汗をかかせること、血管を拡張させることで放熱し体温を下げるというとても重要な役割を自律神経は担っています。ところが、一日の中で急激に気温が変化すると、そのたびに交感神経(アクセル)と副交感神経(ブレーキ)の切り替えをせねばならず、エアコンでいうなら冷房と暖房のスイッチを何度も入れ替えるのと同じでエアコン本体=体の各臓腑に多大な負担をかけることとなります。特にここ数年自粛生活が続き、運動したり外で汗をかく機会が減っていたために自律神経の調整機能が低下している方が多いので、本格的な夏までに自律神経のスイッチ機能を回復させておくこと(暑熱順化)が大切です。

寒暖差疲労は、ストレスによる交感神経の過緊張、血糖値の乱高下、筋肉量の低下、汗腺機能の低下などが関係しているので、以下の養生を心がけてください。

1. 肩こり、腰痛、手足の冷え、不眠、イライラや気分の変化が激しい人は？

*38～40度くらいのおぬるめのお風呂に15分～20分ほど浸かりましょう *温冷交替浴を3度ほど繰り返しましょう

*夜間のスマホやパソコン仕事は控えましょう *寝る前に布団の上で軽いストレッチをお勧めします

2. 食事時間がバラバラ、ドカ食い、ムラ食い、早食いの習慣がある方は？

*起床就寝時間と三度の食事時間をなるべく一定に！ *空腹時の甘いもののドカ食いはやめましょう

*食事は野菜スープ～タンパク質～炭水化物の順に

3. 筋力低下、体重減少、少し動くと息が切れる方は？

*極度な糖質制限やダイエットは中止してください *朝食時にタンパク質を欠かさずとりましょう

*食後にかかとの上げ下げ運動を30回行いましょう

先日、ホームプロの表彰式に招待されて行ってきました。

ホームプロはリフォームのマッチングサイトですが、そこを介したお客様からいただく、工事完了後のアンケート評価の集計が基準値以上の会社が、顧客満足優良店として表彰されることになっています。全国で登録会社が1150社ほどあり、その中で顧客満足優良店になれるのは70社くらいの名誉ある賞です。弊社は10年以上連続受賞しており大変有難く思います。これまで以上にお客様に喜んでいただけるリフォーム会社を目指して、日々精進してまいります。

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

梅雨の時期は雨傘 雨傘 雨傘・・・とお天気が悪い事が多く、傘やレインコートなどが活躍する時期ですが、濡れている間は置く場所に困りますよね。

今日は私の好きな山崎実業というメーカーの折り畳みハンガーをご紹介しますと思います。玄関ドアにマグネットでつくので、(木製ドア以外であれば) どのご家庭にも簡単に設置出来ます。使う時は広げ、使わない時は畳めるので場所も取りません。

この玄関にマグネットでくっつくシリーズは、他にも迷子になりがちな鍵を収納するキーフックや小物置き、ドアストッパーなどもあり、収納の参考になります！



マグネット折り畳みハンガー
定価 2,400 円

気になった方はこちらで購入可能です。 <https://www.monogallery.jp/fs/monogallery/c/tower>
今年の梅雨はどのくらい雨が降るのか気になりますが、早くも梅雨明けが待ち遠しいです ☀

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！



ステンレスボトル、気をつけて使いましょう

外出時の水分補給に便利なステンレスボトル。サステイナブルな生活を意識して使用している方も多いですね。でも、使い方に注意が必要なのがあるのはご存知ですか？

東京都福祉保健局のホームページでも、金属製の容器などについて「傷がついていたり、酸性飲料を長時間保管するなどの誤った方法で使用したりすると、金属成分が食品や飲み物中に過剰に溶け出し、思わぬ事故につながる可能性があります。過去には、内側に傷がついた金属製水筒による中毒事例もあります。」と注意喚起をしています。ステンレスボトルを洗う際には、スポンジで優しく洗いましょう。固いスポンジなどでゴシゴシ洗うと、細かいキズができ、そこから雑菌も繁殖しやすくなります。塩素系の洗剤の使用もサビや保温・保冷不良の原因になります。

茶渋がついたら専用の洗剤を使うか、ボトルに 50 度程度のお湯を入れ、500ml なら大さじ 1 程度の重曹を入れてよく溶かします。ふたを開けたまま 30 分～1 時間置いたら念入りに洗い流しましょう。

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツドリンクは、ボトル内のステンレスが腐食する可能性があります。スポーツドリンク対応タイプのボトルでも、使用後はすぐに洗いましょう。さらには中身が変質したときにガスが発生し、フタが開かなくなったり、中身が噴き出す恐れも。ミルクティーなど、牛乳などを使った飲料も避けた方がベターです。

これからの季節はとくに活躍するステンレスボトル。正しく使って、きちんと水分補給してくださいね！



After Time



リフォームアドバイザー
三木直人

「LIXIL / ボディーハグシャワー」

最近はおかげ様で繁忙期な事もありプライベートネタが少なく、今回は先日担当したお客さまが採用された設備の中で、お勧めの商品をご紹介します。

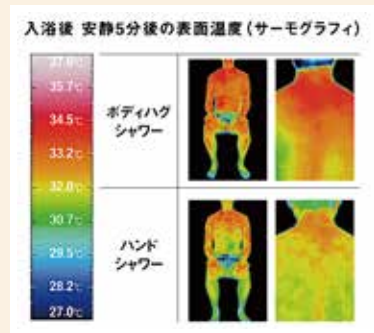
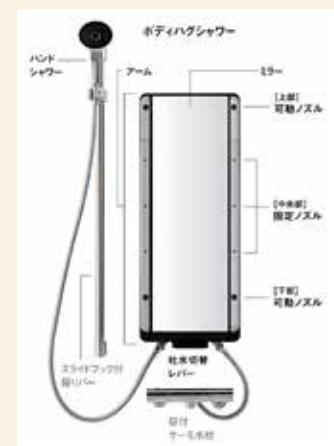
それはLIXILのユニットバスに搭載できる【ボディーハグシャワー】です。LIXILのユニットバスにオプションで選定出来る商品なのですが、簡単に説明すると、正面鏡横にあるアームを前に倒す事で左右から体全体へ、お湯に包まれてハグされているようにシャワーを浴びる事が出来る商品です。(添付写真を参照)

この商品の利点は一般的にはシャワーのみ利用の方を対象としていますが、ご高齢の方や身体的障がい等によって浴槽に入る事が困難な方に対しても非常に有能な点です。

このシャワーで約5分、全身を浴びる事で浴槽に入った場合と同等レベルにまで体を温める事が出来ます。風呂椅子や浴室用のシャワーキャリアに座ったままでも、アームの下げ位置やノズルの向きを変える事で的確に全身シャワーを浴びる事が出来ます。

現在お使いのバスルームにも、条件があれば数時間で設置が可能です。

実際に施工させていただいた御施主さま宅でも使い勝手良かったとのご報告をいただきましたので、今後も入浴に関してお困りのご相談があった時は積極的にご提案したいと思う商品です。



施工例のご紹介

茅ヶ崎市にお住まいのKさま邸をご紹介します

Before



介助が必要なご家族が入浴の際に、シャワーキャリアを使用するため洗い場にスペースが必要ですが、既存の浴槽は幅が広い部分があり洗い場が少し狭くなっていました。また水栓の形状などが複雑で掃除がしにくいなどのお話を伺い、それぞれの入浴スタイルにあわせることができ「キレイ・あたたかい・エコ」を実現する機能が搭載されている、LIXILのリデアHタイプを選定しました。浴槽は洗い場優先でストレートなスクエア形状を採用。ストレートタイプなので介助用品等の後付けも可能です。また浴槽入浴と同等の温まり方ができるボディーハグシャワーと入浴前に浴室を温められる暖房機を設置し、シャワー浴だけでも体が温まるように。ご家族みなさまが満足するリフォームになったという、嬉しいご感想をいただきました。

☆ リフォームDATA

リフォーム部位：浴室・洗面所

築年数：20年

ご要望：経年劣化、入浴前に浴室を温めたい

介助が必要な家族の入浴をやすくしたい

施工日数：2日間

担当者：三木

After



☆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

毎日の暮らしが変わる!?

住まいの快適レポート

近年、暮らしが便利で快適になると、家電のスマート化が進んでいます。メリットを知って、ぜひ導入を。

スマート家電を導入して便利で快適に



いまさら聞けない、

スマート家電、IoT住宅って? >>>

スマート家電とは、スマートフォン等と連携することで、インターネットを通じて遠隔操作が可能な家電製品を指します。家電や設備がインターネットにつながった住宅がIoT住宅 (Internet of Thingsの略) と呼ばれ、便利で快適な暮らしに向けて日々進化を遂げています。

スマート家電例

- エアコン
- 照明
- スピーカー
- ドアの施錠
- 窓シャッターの開閉
- 浴槽の湯はり、湯沸かし



スマート家電を導入するメリット >>>>

✓ 時短・労力・ストレス軽減

エアコンを消したかな? 鍵は閉めたかな? と家を出てから不安になることも。わざわざ家まで戻らずリモート操作できるため、無駄な時間も労力も、ストレスも軽減。また調理中や赤ちゃんなどの世話をしている手が放せないときもスムーズで、一石三鳥。

✓ 電気代節約

家に誰もいないのに、うっかりリビングの照明やエアコンのつけっぱなしは無駄な浪費。電気代節約につながる有効な手段です。

✓ 安心セキュリティー

玄関前や室内にカメラを設置すれば、リアルタイムで家の様子が確認可能。不審者の察知はもちろんのこと、家でひとりで過ごす子どもやペットも見守れて安心です。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



我が家では、毎朝くだものを食べます。秋から冬にかけては、ほぼリンゴ一択で迷いも考えもせず、しかも安価で済むのですが、春になるといちご (ちょっと高い)、柑橘類 (すっぱい時があって不評)、びわ (小さくて高価で手がでない)、パイナップル (高齢者は歯に引っかかって嫌がる)、さくらんぼ (満足できない) と買うモノに迷ってしまいます。今はもっぱらキウイに頼る毎日です。キウイってどのように食べていますか? 私は皮を剥いて輪切り、半月切り、くし切りなどで食しますが、実は皮に栄養があって、皮ごと食べると・食物繊維の摂取量が約2倍にアップ・果肉だけを食した場合より、葉酸は34%、ビタミンEは32%多く摂取できる・総ポリフェノールの30%は皮に含まれているということなので、産毛がないゴールドキウイをくし切りにして食べてみました。うーん…。皮が口の中に残るので、慣れないと口当たりが悪く、気にする方は農薬なども気になるかも? つまり、リンゴを皮ごと食べるといいらしいけど、やっぱり皮をむいて食べたいのと一緒だなというのが感想です。これからメロン、スイカ、桃、ブドウ…と美味しいくだもの旬が来ますが、物価高騰の中でもちょっと高いと感じるくだものを毎日続けて食べるにはどうするか、主婦の悩みです。



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