

なちゅれ

# NATURE

2021/1  
えこや  
~Eco家 通信~



## 新商品

# ビルトインガレージで 愛車と暮らす



### 家づくり・資金計画セミナー開催 in事務所+新商品発表会

1月30日(土)AM10:00~11:00・PM1:00~2:00

※コロナ対策として完全予約制とさせていただきます、  
HPまたはお電話にてお問い合わせください

11月度資金計画セミナーにご参加頂いた皆様、ありがとうございました。  
今後とも何なりとご相談ください



株式会社おおやま工務店

〒520-3016 滋賀県栗東市小野286-1 滋賀県知事許可(般-1)第22414号

Tel: 077-532-6561

えこや 栗東

検索



Eco家3大保証

建物

10年保証住宅

(財)住宅保証機構  
による保証

土地

10年保証

調査機関による  
地盤保証

建物

完成保証

(財)住宅保証機構  
による保証



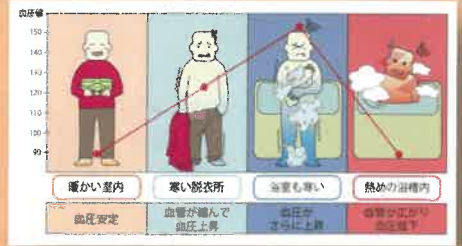
冬場の温度変化に要注意

# 暮らしに役立つ情報



## ヒートショックから家族を守ろう

一年間に「ヒートショック」が原因で命を落とす人は、交通事故で亡くなる人よりも多く、1万人以上ともいわれます。特に冬場に多く、夏場に比べてその数は5倍にもものぼります。できることなら家の中での事故はなくしたいもの。寒い日が続くこの時期、家族を危険から守る住まいの工夫と注意するポイントを再確認しておきましょう。



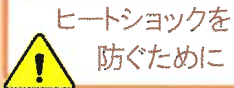
### ヒートショックとは

暖まった部屋から寒い廊下や浴室、トイレなどに移動するとき、体は体温を調整しようとして血管を収縮させます。このため、急激に血圧が上昇し、心臓や血管に強い負担がかかって、脳出血や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こします。また、そのまま湯船につかると、今度は急激に血圧が下がり、意識を失ってしまう場合があります。高齢者、血圧が高い人、動脈硬化や糖尿病などの基礎疾患を抱えている人は特に注意が必要です！

### 浴室で起こるヒートショック

ヒートショックの危険が高いと言われる浴室の場合をみてみましょう。実は、浴室で起きるヒートショックは日本特有といわれるほど、外国に比べて発生件数が多くなっています。これは日本人が好む肩までお湯につかる入浴方法や家の構造が原因といわれています。特に影響を受けやすい65歳以上の高齢者、基礎疾患を

- ・一番風呂や深夜の入浴を避ける。
- ・あらかじめ浴槽のふたを開けておく、シャワーを出しておくなどで、入浴前に浴室内をあたためる。
- ・食事や飲酒のあと、薬を服用した後の入浴は控える。特に飲酒後は普段よりも血圧の変動が激しくなるので要注意。
- ・42度以上の熱いお湯に首までつかることや、長湯するのはおすすめ出来ません。41度以下のぬるめのお湯につかるのが理想です。肩が冷えるときはタオルなどかけて入浴を！



ヒートショックを防ぐために

寒い廊下に出るときには厚手の靴下をはいたり、一枚羽織るなどの工夫をすることで、急激な温度変化を避けることが出来ます。外出の時も肌の露出を減らし、体が冷えるのを防ぎましょう。

## 棟梁通信



インドネシア実習生とのお別れ...

3年という期間でインドネシアより2名実習生を受け入れ共に頑張ってきたんですが、早いものでこの11月で期間満了です。右も左も分からない日本に来た若者2名を職人・大工・社員たちと協力し合って支えてきました。ようやく気心も知れ、知識も身に付いてきた今、彼たちとの別れはとて辛く、寂しい限りです。

そんな彼たちとの思いで作りにと、コロナに細心の注意を払いながら最小限の大工・社員達と旅行に行ってきました。おっさんたちがゾロゾロとUSJへ...。年齢的にも厳しくなってきたアトラクションに乗り久しぶりに童心に戻った気がします。串カツを食べて楽しい酒を飲んで、翌日には舞洲のサーキット場に行き、またまた童心に戻ってゴーカートを楽しみました。ほんのひと時でしたが、それぞれの思い出として残ってくれたらな...と思います。

会うは別れの始め...と言いますが、出逢いとご縁に感謝し、これからの実習生の成長を末永く願うばかりです。



暮らしに役立つ情報はこちら



ホームページは  
こちらから

