

TEL 0 4 8 - 4 7 6 - 0 2 6 0 m

見場監督のひとりごと~





今回の現場監督のひとりごとは、可哀想な「窓」の実態 についてひとりごとをつぶやきたいと思います。

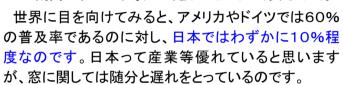
建物自体の省エネが求められている時代となり、2015年から改正省エネ基準 が施行されています。現在は努力義務期間ですが、2020年からは完全義務化 になってきます。そこで、省エネの為に必要な窓(サッシ)を勉強する為、弊社スタ ッフ5名で、品川にあるYKK体感ショールームに行ってきました。



皆さんのご自宅には必ずといってサッシが付いているはずで す。壁には断熱材が入っているので熱を遮断し易いですが、 サッシは窓ガラスから熱が入りやすく逃げやすいのです。ガラ スだけではありません。窓の枠からも熱は伝わります。

サッシといえば、アルミサッシをイメージされると思いますが、アルミは熱を伝え やすいので、冬場の窓辺はひんやりしたり、結露を起こしたりするのです。

そこで樹脂サッシの登場です。樹脂はアルミの1000 分の1の熱伝導率なので、熱を伝えにくく、断熱性能が 高いのです。しかしながら、お値段はアルミサッシに比 べて割高ですので、導入が難しいところがありました。



今回お邪魔した体感ショールームは、O°C~5°Cに冷 やした空間に五つの部屋が作られており、アルミサッシ の部屋と樹脂サッシの部屋の違いを身体で感じる事が 出来ました。





これは言葉では伝わらない部分ですので、興味のある方は弊社スタッフにお声 掛け下さい。体感ショールームは予約制で、1ヶ月以上先まで予約がいっぱいの ようですが…。

忘年会や歓送迎会での締めの場面で、どっち!どっち!と思われることはありま せんか?

締めのご挨拶の時に、「それでは最後に一本で締めたいと思います。」「いよ~ お!パン!」これは、一丁締めでしょと心の中で思ってしまいます。違う所に行く と、同じ表現で「いよ~お!パパパン、パパパン、パパパン、パン」の場合もあるの で困ってしまうことがあります。皆さんも、そのようなご経験はありませんか?

はっきり締め方が解らない場では、仕方がないので、私の場合は最初の「パン」 で終わりなのか、それとも続くのか、周囲の様子を探りながら対応しています。疲 れる~。中には、行き違いが無いよう「イッパツ」でとの表現で締める方もいらっし ゃいますが。

締めの使い分けを整理しますと、、、、。

○三本締め

結婚式やパティーなど、 オフィシャルな集まり。 3、3、3、1で10回の 手拍子を3回繰り返す。

○一本締め

会社の忘年会や 歓送迎会など、 一つの組織の集まり。 3、3、3、1で10回の 手拍子を打つ。

○一丁締め

他の人に迷惑を かけそうな所。 手拍子は1回だけ で終わり。

関東では、一丁締めのことを「関東一本締め」というので、「一本締め」と勘違いし ている方がいらっしゃるかもしれません。

まあ~、せっかく盛り上がっているところで締めの説明をしてから行うのも無粋で すが、、、。本来、締めは参加者の方々の協力と無事に終了したことに感謝するこ となので、しっかりと行っていきたいですね。



尚、一丁締めの場合には、締めが終わった際には拍手 はしません。一度、締めたものが開いてしまいますので。 これからが忘年会のシーズンです。大いに盛り上がり気 持ちよく宴会を終わらせたいですね。



律康スイッチ

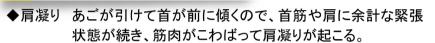
暑すぎず、寒すぎず、秋は快眠を得るにもちょうど良い季節と言えるでしょう。 そこで今回は、「睡眠の秋」にちなんで「枕」の話を致します。

人により睡眠時間も様々ですが、1日8時間寝るとすると1日の3分の1、つま り、人生の3分の1は睡眠に充てられる訳ですから、折角なら質の良い睡眠にし たいものですね。そして、その睡眠と切っても切れないのが「枕」です。

枕が変わると眠れないという話をよく聞きますが、実際、自分に合った枕でな いと睡眠の質にも影響します。重要な神経や血管が集中した首を長時間預ける 訳ですから、首に負担がかかる枕で寝続けると、疲労を取るはずの睡眠で、か えって体の不調を招きかねません。

□□□ 枕が原因で起こる体の不調

枕が高すぎると・・・



◆いびき あごが引けて軌道を圧迫することで、気道が狭まり、いびきとなる。

枕が低すぎると・・・

脳の高さが心臓より低くなることで頭に血が登り、 眠りが浅くなったり、頭痛を起こしたりする。

枕が硬すぎると・・・

頭が安定せず、無意識に頭を支えようと首に緊張が 続くため、眠りが浅くなり、頭痛の原因となる。

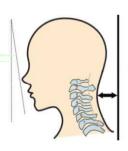
枕の高さが合わないと・・・

首への負担がその先に続く背骨や腰椎へ波及し、腰痛を引き起こす。 男性より、全身の筋肉が少ない女性の方が、影響が出やすい。

自分に合った枕選びのポイント

①「高さ」はあごの位置で確認。

壁に背を付けて自然に立った時、後頭部から肩までの 間で、一番壁から離れた部分の距離が理想的な枕の高さ と言われます。買う前に試せない場合は、少し低めの枕を 選び、タオルなどを敷いて高さを調整するとよいでしょう。



②「硬さ」は寝返りのしやすさと寝心地の良さ。

柔らか過ぎる枕は頭が沈んで両側が盛り上がり、頭が固定されてしまい、寝 返りが打てません。寝返りは、体への負担の分散や、布団中の温度や湿度の 調整効果があり、良質の睡眠には欠かせません。

寝返りのしやすさに加え、首に力を入れなくても自然に頭が安定する寝心地 の良さが程よい硬さの目安です。フィット感があり、フラットな形がよいでしょう。

③「素材」は通気性と吸湿性の優れたもの。

通気性が悪いと、枕に熱がこもり頭をほてらすので、寝苦しくなり、熟睡を妨げ ます。また、吸湿性が悪く枕が汗でビショビショになると、不快感から寝が浅くなっ て睡眠不足の原因となります。この2つの要素を兼ね備えた代表的な素材が2 つ。柔らかめの枕が好みなら「羽毛」、硬め好きならば「そば殻」がおススメです。

良い睡眠は、健康管理の第一歩とも言われています。秋の夜長に健康を支え る枕の「健康スイッチ」オンです!

りょりょりょりょりょりょりょりょりょりょりょりょん 総務部 板橋



メンバー交代のお知らせ



今回より一部メンバーが変わり、編集委員が山川、大塚、林、清水、大河 原、板橋の6名となりました。

時には楽しく、時には(?)ためになる記事をお届けしつつ、私たち光陽のこ とをより身近に感じて頂けるような「かわらばん」を目指してまいります。

引き続きご愛読の程、よろしくお願い申しあげます。

