

Living Press

vol.14

はじめよう! 暑さに負けない体づくり

熱中症を予防する3つのポイント

この季節、一人ひとりが気をつけたい熱中症。予防の第一は水分補給・塩分補給ですが、同じく大切なことが、暑さに対して体が適応した状態「暑熱順化(しょねつじゅんか)」をつくることです。日頃から適度な運動を心がけるとともに、節電対策も兼ねて住環境の改善を行い元気に夏を乗り切りましょう!

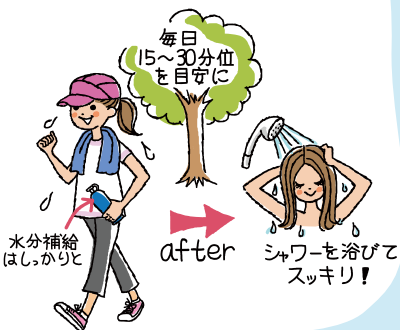
こんな日は熱中症に注意!!

- ① 気温と湿度が高い
- ② 風が弱い
- ③ 急に暑くなった

point

① 毎日適度な運動を続けて汗が出やすい体にする

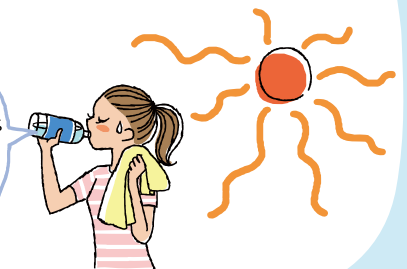
オススメは、早朝に行うウォーキングやジョギング。適度に水分補給を行いながら、汗をかくことを意識しましょう。汗をしっかりと拭いた後は、シャワーを浴びれば体も心もしっかり目覚め、暑さ対策にもなります。朝は時間がどうしても取れない、という人は比較的涼しくなる夕方以降に運動を行いましょう。大切なのは、毎日続けること。買い物のような、歩く、自転車を利用するといった日常の行為でも効果はあるものです。個人の体力レベルや運動習慣に合わせて、無理なく続けられる運動を取り入れましょう。



point

② 水分補給は塩分&糖分の同時摂取がポイント

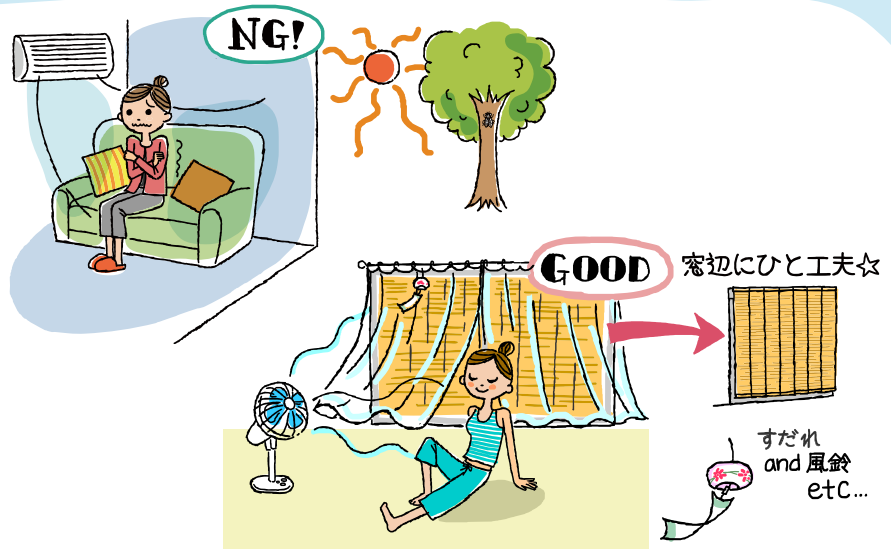
水分補給と言っても、ただ水を大量に飲めばいいというのは間違い。汗をなめるとしょっぱいことから分かるように、汗と一緒に塩分も体から出ていきます。大量に汗をかいたときに水だけ飲むと、血液の塩分濃度が薄まり体が必要とする水分が正常に補給されにくくなったり、補給されてもすぐ排泄されてしまったりと、失われた体液を回復できずに熱中症を引き起こす原因になります。また、運動量が多いほど糖質も必要。できるだけ、スポーツドリンクなどをこまめに飲んで、水分と同時に塩分、糖分を補うようにしましょう。



point

③ クーラーを使わず、涼しく過ごせる環境づくりも大切!

熱中症予防として暑熱順化を促進させるためには、適度な運動を取り入れる以外に、日々を過ごす環境温度を見直すことも大切です。長袖を着るくらい室内の気温が低いと、外に出たときの暑さに耐えられず身体が疲弊してしまうことがあるからです。節電対策としても、冷房は弱めに設定し、扇風機などを上手に利用して暑さに慣れるようにしましょう。早朝や夕方以降は、窓を開けて風通しをよくして過ごすよう心掛けて。そのほかにも、窓辺にすだれやよしず、風鈴を掛ける、打ち水をする、といったことは五感で「涼」を感じられる効果的な方法です。



全社員で取り組んだ「一斉清掃Day」～ご報告～

去る6月25日(火)、セキスイハイム不動産が管理する首都圏の空物件を対象に、全社員による一斉清掃を行いました。



当日は、それぞれ2名1組のチームに分かれ、対象物件の敷地内や建物、空室、共用部分の清掃や点検を行いました。その際の作業結果や細部にわたる状況報告はすべて集約し、不具合が認められた物件については即時改善に取り組んでおります。

社員一同、このたびの経験を最大に生かし、入居者様やオーナー様の視点に立ったきめ細やかなサービスの向上に努めて参ります。

Living Pressに関する
お問い合わせは……

セキスイハイム不動産株式会社 TEL 03-5806-8160

住宅購入などについてのお問い合わせはハガキにて

郵便はがき
1108790 110

東京都台東区上野7-12-14
住友不動産上野ビル4号館3F
セキスイハイム不動産株式会社
Living Press 担当 行



料金受取人払郵便
上野支店 承認
2153
差出有効期間
平成27年4月
30日まで
切手不要

キリトリ線

ご希望の項目に印をお書きください。

住み替えを検討している

賃貸住宅 戸建購入 マンション購入

その他

()

セキスイハイムの新築について

カタログがほしい 展示場に行ってみたい

※お手数ですが、お名前、ご住所、電話番号をご記入ください。

フリガナ	年齢	歳
お名前		
ご住所	〒	
TEL	ご家族構成	
E-MAIL	@	

ハガキの送り方
1. 必要事項をご記入ください。
2. 記入事項を隠すように、ハガキを真ん中から二つ折りにしてください。
3. のりしろ部分をのり、またはテープで貼り合わせてください。
4. 切手を貼らずにポストに投函してください。

個人情報の利用目的について
ご記入いただきましたご本人様情報、ご紹介いただきましたお客様情報は、当社が責任を持って管理し、地域のセキスイハイムグループ各社から住まいや暮らしに関する情報をお届けするために利用し、それ以外の目的で使用することはありません。また、ご了承ください。

のりしろ