

スタッフ徒然日記(^・^)

リフォームコンシェルジュ
リフォームエンジニア



吉本

皆様こんにちは、暖かくなり過ごしやすくなってきましたね。
先日僕は、LIXIL主催の窓断熱の勉強会に参加させて頂きました。
主に二重窓のお話でしたが非常に勉強になりました。冬はヒートショック
夏は熱中症と非常に事故が起こりやすい季節です。少しでも事故を軽減
出来るように我が家も二重窓を取り入れようと思いました。



藤本

春の訪れとともに、花粉症の人には辛い季節がやって来ましたね。
ここで、簡単な食事による花粉症対策をご紹介します！
花粉症予防・対策に効果が期待できる成分は、以下の3つです
・乳酸菌(ヨーグルト・チーズ・キムチ・・・など)
・ビタミンD(魚類に多く含まれDHAやEPAにはアレルギー症状を引き起こす物質の働き
をおさえる効果があるそうです)
・食物繊維(ごぼう・レンコン・キノコ類など・・・)
お薬だけでなく、食事を見直す事によって、花粉と上手に付き合っていきたいですね。

3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25 ひな祭り	26	27	28	29 ひな祭り	1 先負	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						



お知らせ

お友達、大募集～★

QRコードを読み取って
ライファ脇町とラインでお友達に
なりませんか！！

QRコードよりお友達
追加おしませ



* ライファ脇町では、ラインでお友達を募集しております！
ご登録いただいた方には7レベント進呈中！是非ご登録下さい。

LIXILリフォームショップ ライファ脇町(株)オオサカ

〒779-3602 徳島県美馬市脇町大字猪尻字建神社下南182-1

TEL:0883-55-0596 FAX:0883-55-0597

定休日/日曜日 営業時間/8:30～19:00



ライファ脇町

検索

ホームページも見てね (^・^)/

ハッピーレター♪

VOL
182

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

ライファ脇町 (株)オオサカ

おかげさまでライファ脇町は23周年を迎えることが出来ました。

ライファ脇町店長西原



リフォームコンシェルジュ

3月に入りずいぶん暖かくなってきましたね！
日が出るのも早くなったので、朝の時間に健康のために家の近くの
堤防で、毎年恒例のウォーキングを始めました。
早朝の堤防は、とても爽やかで心身共にリフレッシュできます。
まだ少し寒い日もありますが、今年も続けようと思っています。

料金後納

ゆうメール

ライファ脇町
〒779-3602
徳島県美馬市脇町
大字猪尻字建神社
下南182-1

第182回 店長西原の なんでも体験記

先日テレビのドキュメント番組で考えさせられたこと

先日、再放送ですが、テレビで介護のドキュメント番組をみました。
今は亡き二人ですが、女優の南田洋子さんの介護を長門裕之さんが献身的に行っているものでした。内容はとてもショッキングなものでした。長い間、司会などを務められていたあの女優さんが、アルツハイマー病になり介護をうけている様子を映し出したものでした。それはとても悲しい現実でした。思わず涙ぐんでしまいました。もし、自分や家族がこの病気にかかった時、ここまで献身的に介護が出来るだろうか？ここまで毅然としていられるだろうか？想像すると少し怖くなりました。現在、日本は高齢者(65歳以上)の人口が総人口に占める割合は約29パーセントさらに70歳以上の人口も2000万人を超え本格的な高齢化社会に入っています。そんな中、国内では65歳以上の認知症患者数が600万人を超え、さらにピーク時には900万人を超えると言われていています。中でも、認知症の約半分がアルツハイマー病の患者とされているそうです。誰でも、病気になんてかかりたくなんてありません。でも私も含めこの世代には、誰もがかかる可能性がある病気なのです。しかも一部治療薬も認可されましたが、残念ながら完全な治療法は見つかっていないのが現状です。なので、出来るだけかからないよう予防するしかありません。その為には、普段の生活習慣を見直す必要があります。例えば、高血圧、糖尿病などの生活習慣病がアルツハイマーの危険因子であることはよく知られています。そのためバランスの良い食事や良質の睡眠、適度な運動が予防効果に繋がるようです。日ごろのコツコツと規則正しい生活習慣を身につけることで予防する事が大切になります。一番大切な事はこの病を他人事ではなく自分のこととして考えて予防の為の対策をとり、自分や家族がかかった時の覚悟をすることが必要だと思います。

今回は、いつになく、まじめに今後の健康について考えさせられました。



ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてね(^・^)

ライファ脇町

検索

