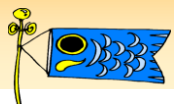


スギヤマ住まいる news



2011年5月1日号 vol.3

テクノストラクチャー情報

～木の住まいに真の強さを求めて～近年私たちが暮らす日本は数多くの予測できない大災害に見舞われ住まいに求められる条件も様変わりしつつあります。今求められる住まいとは？その問いかけに対しパナソニック電工が出した答え、それが木の住まいの持つ安らぎに技術を裏付けた「真の強さ」を加えた**パナソニック耐震工法テクノストラクチャー**なのです。

《木の弱点》木には、生育してきた縦向きには強く、横向きには弱いといった特性があります。つまり、縦向きに使う柱は十分な強度を期待できますが横に使う場合強度が不足がちになるといった弱点があります。

《強度と信頼性で木の梁をしのぐ複合梁》

そこでテクノストラクチャーではこの弱点を解決すべく梁の部分に木材と鉄骨の複合梁「テクノビーム」を使用し木造住宅の梁の強度と信頼性を高めています。強さに加え安定した品質を保つ先進の「テクノビーム」が地震や台風強い新しい木の住まいを支えます。



暮らし豆知識

今日からできる家庭の節電

冷蔵庫編

- [置き場所は熱が少ないところへ]
- [詰め込みすぎは×]
- [ドアの開閉はすばやく!]
- [冷蔵庫内の温度管理]
- [冷ましてから入れる!]



電気ポット編

- [何時間も使用しないときはスイッチを切りましょう]
- [満タンにして沸かすのは止めましょう]

電気ジャー編

- [長時間の保温は止めましょう]

冷暖房編

- [こまめに掃除しましょう]
- [コンセントを抜きましょう]
- [カーテンを閉める]
- [コタツ布団は2枚]

照明編

- [つけっ放しは×]
- [昼間は電気がなくてもOK]



洗濯機編

- [まとめ洗いしましょう]

掃除機編

- [スイッチは何度も入れないようにしましょう]
- [ゴミパックはギリギリまで使わない]
- [掃除機はなるべく使わない] [強弱を使い分ける]

毎日の積み重ねが大事です。

「小さなことからコツコツと。」



カラダのミカタ

「枕と快眠」睡眠チェックポイント

- 朝起きると肩凝りがする
 - 朝起きると頭痛がする
 - 朝起きると手がしびれている
 - 朝起きると顔面がしびれたり耳が痛い
 - 寝返りににくく熟睡できない
 - 熟睡感がない
 - 夜間に肩が痛くて目が覚める
 - いびきがひどい
 - 心地よい姿勢がとれず寝られない
 - 夜間に姿勢が辛くなって枕を外す
- ※上記チェックポイントに1つでも該当する場合は原因が枕にある可能性が。この機会に枕を見直してみよう。

《枕選びの基本》

- ① ジャストフィットの「高さ」
- ② 頭が沈み込まない「硬さ」「平らな構造」



- ③ 身体の変化に応じた「メンテナンス」



注意! うつぶせ寝は顔を横向きで寝るので首に負担がかかり、首の凝りにつながってしまいます。仰向けで自分にあった枕で寝るのが健康的!