



エイシン通信

No.150 平成30年12月号

工事実績 16,146件 / 平成30年11月26日現在

ヒートショック発生件数 ワースト1位の香川県 7位愛媛県

冬の入浴は「ヒートショック」にご用心!!

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のこと。冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時には特に注意が必要です!

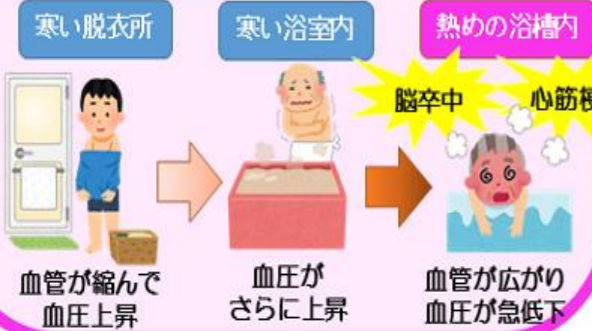
侮れない! ヒートショック!!

ヒートショックによる年間の死者数ってご存知ですか?



出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 (2011年)

温度差によって変動する血圧イメージ



ヒートショック 危険度チェック!!

高齢者だけじゃない! あなたは大丈夫? ヒートショックを起こしやすいのはこんな人!

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化性疾患がある
- 不整脈が起こることがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1つでも当てはまる人は要注意!

お風呂でのヒートショック予防法

◆居室と脱衣所、脱衣所と浴室との温度差をなくす



◆ぬるめの湯加減でじんわりと



~12月のレシピ~



12月の旬の食材は「ブロッコリー」

ブロッコリーはビタミン類 ミネラル類がバランス良く含まれている緑黄色野菜です。特に豊富なビタミンCは 風邪やインフルエンザに効果抜群。

栄養たっぷりのブロッコリーの選び方

1. 緑色が濃く 先の部分がこんもりと盛り上がっているもの
2. 蕾の隙間がなく 全体的にしまりがあり密集し 固く閉じたもの
3. 茎にスが入ったもの 切り口が茶色い物は避ける
4. 色が黄色くなっていたり 花が咲いているものは味も栄養も落ちている

材料 (2人分)

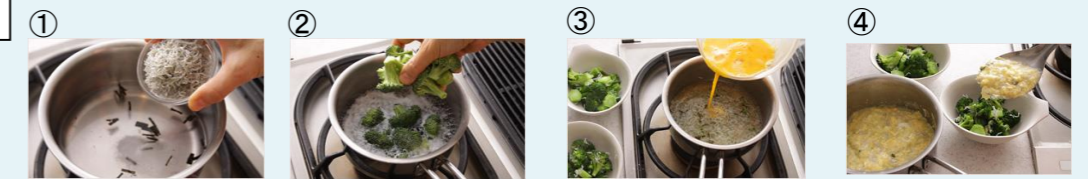
- ブロッコリー 1/2株(150g)
- 卵 2個
- 水溶き片栗粉 適宜
- ちりめんじゃこ 20g
- 塩 小1/2
- A 水300cc
- こんぶ1×10センチ 1枚

作り方

- ① Aを鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら小房に分けたブロッコリーを入れ フタをして中火で3~4分蒸し煮にする。
- ③ ブロッコリーだけを取り出して器に入れ 残った煮汁に溶いた卵を流し入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付け 取り出しておいたブロッコリーにかける。

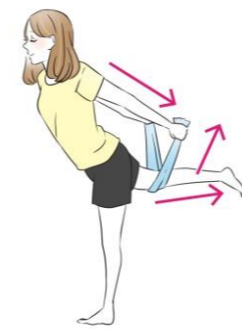
ブロッコリーとじゃこの卵とじ

ビタミンB12を含むちりめんじゃこと卵と一緒に取ることで貧血予防にも効果あり!



タオルがあればできる タオル体操(^_^)/

ヒップアップ 股関節ストレッチ♪



- ① タオルを右足の膝にかけて 両腕は後ろに回してタオルの両端を持ちます。
- ② 右足を伸ばしながらタオルを持ち上げ その姿勢を5秒キープします。
- ③ 足を変えて反対側も同様に行います。

不動産情報

売家



価格 1350万円
場所: 高松市鬼無町
敷地面積: 363㎡
建築面積: 122㎡
POINT:
1973年築、6DK
J R 鬼無駅徒歩13分



名言

困難の中にこそ
チャンスが眠っている
(アインシュタイン)



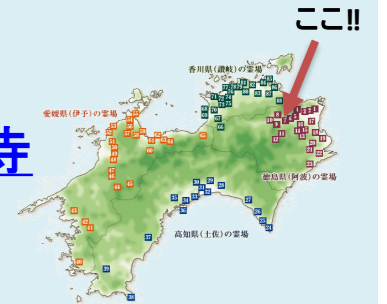
四国88御朱印の旅

6番札所

温泉山 瑠璃光院 安楽寺

(おんせんざん るりこういん あんらくじ)

所在地 徳島県板野郡上板町引野8
電話: 088-694-2046



eishin

(株) エイシン

高松本社 三豊本店 四国中央支店 岡山営業所

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
30周年

エイシン

検索