



一般社団法人 ベターライフリフォーム協会

**Better Life Reform**

当社は国土交通大臣登録団体の会員です



(株) マイン企画 〒918-8106 福井市木田町1914  
TEL:0776-(33)-3501 FAX:0776-(33)-3502  
<http://mine-k.co.jp/>

# MINE



引き継がれる住まい。美しく快適に。



株式会社マイン企画

SOUSAKU CO.,LTD.

# PLANNING





## 福井市N邸増築工事の進捗状況！



### 今月の工事

前回に引き続き、ご紹介するのは、福井市N邸の増築工事の進捗状況です！

子ども部屋や書斎、子ども達と遊べるカラオケ付ルームなどの増築をしています。

近年、リビングシアターや

ホームシアターを設置したい

とお考えの方が増えていま

すね。またピアノを習い始め

たお子様に家でも思い切り

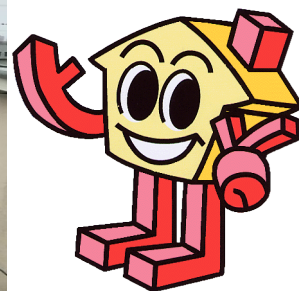
弾かせてあげたい、お家でピ

アノ教室を開きたいとお考

えの方にも是非参考になれ

ば幸いです、

上棟式のその後は、屋根工事です。屋根の野地板に防水シートを貼り屋根材を敷込みます。





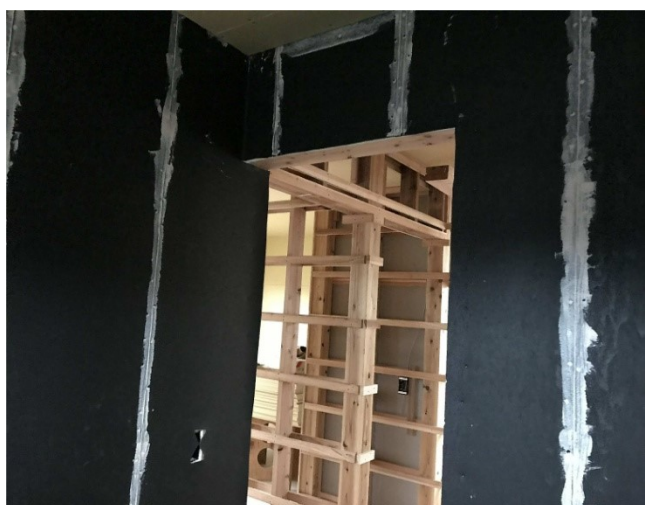


グラスウール断熱材

外壁工事と、室内の遮音と防音工事を行います。  
カラオケ室は、防音室になるので、遮音壁マットを設置します。  
天井にもカラオケ室に最適な音響用天井材を用いています。  
防音ドアの設置も行います。







## 内装工事

こちらは、子供部屋の内装工事です。ボードを貼り、クロス仕上げをします。

フローリングの下には、床防音用下地を敷きこみます。木造住宅の2階に子供部屋を作る方にもおすすめの地下材です。

スプーンを床に落とした時の衝撃音やテレビなどの音が階下に伝わるのを軽減します。



## 床防音用下地

完成までもうすぐですね！！皆様の笑顔があふれる家づくりのお手伝いをさせて頂き、ありがとうございます。

気をつけましょう！

# 「熱中症対策の基本

もうすぐ暑い夏がやってきますね。そんな暑い時期に怖いのが熱中症です。熱中症は誰にでも起こる可能性があります。「私には関係ない」と対策を怠ると大変な事態になる可能性があります。しっかり対策をしましょう！

## 熱中症はどのようにして起こるのか？

平常時

暑いときに運動や活動をする

体温上昇

熱放散

体温調節により平熱に戻る

発汗

皮膚に血液を集める

異常時

体のバランスが破綻

血液の流れが滞る

体に熱がたまる

体温がさらに上昇！熱中症発生！

高温かつ多湿の環境を避けるのが予防の大原則です！

近年、夏の暑さが勢いを増し、熱中症で搬送される患者数は年間10万人に迫っており、搬送者の約半数は65歳以上の方です。シニアの方程注意が必要と言えます。

熱中症とは、高温・多湿の環境に体が対応できず、体温調節が上手く出来なくなることによって、高温となり、結果、様々な体温期間に障害が起こり発症する疾患の総称です。

気温が体温の上昇に直結する事は容易に想像できますが、一方の湿度も侮れません。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱を体外に逃す為の気化熱が発生しにくくなるからです。

よって、熱中症予防の大原則は「高温多湿の環境をさける」ことです。屋外では、日差しや照り返しの強い場所、風がない所も熱中症のリスクを高めます。また、熱中症で搬送された人の約4割が屋内で発症しています。屋内であつても住環境が悪ければ、熱中症に陥る可能性が十分にあるということです。



## 自分と大切な人を守る！症状で分かる熱中症の重症度と対処法

### 典型的な症状

- ・意識がない・痙攣
- ・受け答えが変
- ・真っ直ぐ歩けない
- ・体に触ると熱い

命の危険有り！  
すぐに救急車を呼びま  
しょう

命の危険がある程の重傷  
です。大至急救急車を呼  
んでください。救急車が来  
るまで体を冷やすなど、  
できる限りの処置をしま  
しょう。

### 重症度 3 重度

### 典型的な症状

- ・吐き気・おう吐
- ・倦怠感・虚脱感
- ・集中力や判断力  
の低下

容態悪化の可能性大。  
救急車を呼ぶ準備をし  
ましょう

重症度1と同じ処置をしつ  
つ、救急車を呼ぶ準備を  
してください。突然意識を  
失うなど、容体が急変す  
る場合もあるため、放置せ  
ずにしっかりと見守りを。

### 重症度 2 中程度

### 典型的な症状

- ・めまい・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・手足のしびれ
- ・気分の不快
- ・硬直（こむら返り）

涼しい場所に移動して  
まずは様子を見ましょう

すぐに涼しい場所に移動  
してひと休みしましょう。冷  
たい水や塩分などを補給  
して、20～30分経っても  
体長が改善しない場合は  
病院へ。

### 重症度 1 軽度

| 気温(参考) | 暑さ指数(WBGT)           | 活動の目安と注意事項                                                        |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 35度以上  | 危険<br>(31度以上)        | 高齢者は安静状態でも熱中症になる危険性<br>が高いです。外出は避け、涼しい部屋へ。特別<br>な場合以外は一切の運動を中止する。 |
| 31～35度 | 厳重警戒<br>(28以上～31度未満) | 熱中症になる危険がある。外出時は炎天下を<br>避け、激しい運動は控える。積極的に休息を<br>取り、水分と塩分を補給する。    |
| 28～31度 | 警戒<br>(25以上～28度未満)   | 激しい運動や重労働時には熱中症になる危<br>険がある。30分おきくらいの頻度で休息を取り、<br>水分と塩分を補給する。     |
| 24～28度 | 注意<br>(25度未満)        | 一般に危険性は少ないが、熱中症の兆候に<br>注意すると共に、運動や重労働の合間には、<br>積極的に水分と塩分を補給する。    |



毎日の活動前に、「**環境省熱中症予防情報サイト**」  
で暑さ指数(WBGT)をチェック！

#### ※WBGTとは？

熱中症の予防を目的として環境省などが積極的にPRしている指標  
です。単位は気温と同じ摂氏度で示されますが、その値は気温とは  
異なります。人体の熱収支に与える影響の大きい、湿度・日射や輻  
射など周辺の熱環境・気温の3つを取り入れた指標です。



熱中症に負けない！

# 体をこくろ生活習慣

毎日の生活に改善や工夫、そして少しの努力を加えるだけで、夏の暑さに負けない体をつくるのが出来ます。簡単に取り入れることが出来るので、真似してみてください。  
今回は熱中症に負けないための、4つの生活習慣をご紹介します。

1

## ・3日に一度は湯船に浸かる！

夏場の入浴はシャワーだけで済ませたいところですが、3日一度は湯船に浸かりましょう。38度くらいのぬるめのお湯で、汗をかくまでゆっくりと入るのがオススメです。また、入浴後はしっかり水分補給することをお忘れなく！！

2

## ・3食きちんと食べる！

食事はエネルギー源としてだけでは無く、汗で失われた水分・塩分・ミネラルを補給するためにも、3食きちんと食べることが大事です。和食を中心とした食生活をオススメします。寝汗をかいだ翌朝は特に塩分が不足気味。朝食はしっかりととりましょう。

3

## ・エアコンを上手に使う

夏の室温は、25～28度がベスト。ただし、エアコンのリモコンの室温表示だけを鵜呑みにせず、除湿機能を使って温度を下げるなど、自分にとって快適に過ごせる温度を把握しましょう。エアコンの風が直接当たらないように気をつけてください。

4

## ・良質な睡眠をとろう！

夏の体は、暑さや室内外の寒暖差の激しさによる体温調節で、予想以上に体が疲れています。体を癒やし、今日の疲れを明日に残さずしっかりとリセットするために、良質な睡眠をとりましょう。熱帯夜は一晩中エアコンをつけていてもOKです。



### 夏の疲労回復に効く栄養素

#### ★パワーをチャージ

うなぎや豚肉に含まれるビタミンB1は、糖分を分解してエネルギーに変え、パワーを与えてくれます。にんにくやニラ、ネギなど香味野菜を一緒にとると効率よく体に吸収することが出来ます。

#### ★夏の胃腸を守る

オクラ、山芋、納豆などのネバネバ成分であるムチンは、胃や腸の粘膜を守ってくれます。また、肝臓のや腎臓の機能を助け、滋養強壮に役立つ力も。汗で失われがちになるビタミンの補給も出来る万能食材です。

#### ★消化器官を元気に

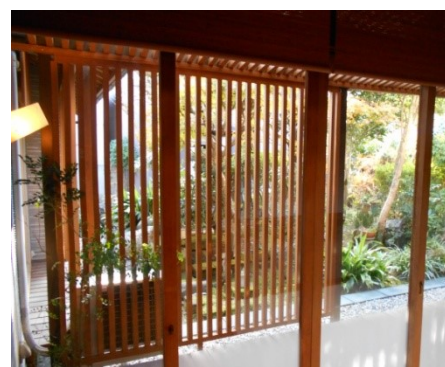
レモンや梅干などの酸っぱいものは、暑い時期に食欲を増進させます。酸味のある食材に含まれるクエン酸や酢酸は、疲れの原因となる乳酸をエネルギーに変え、夏の暑さによる疲労を回復させる効果があります。

#### ★夏の体の強い味方！にんにく

ニンニクに含まれるアリシンは、ビタミンB1と結合し、体内への吸収を助け、疲労回復に効果抜群です。がん予防にもなる成分といわれています。

# 株式会社マイン企画

Since1994



福井の地で二十五年、この地で皆様と共に歩んで参りました。

引き継がれる住まい、美しく快適に。

「あそこも直したい、ここも直したい...」とお考えの方。

設備の交換や外壁の張り替えを、それぞれの業者に依頼するのでは費用も手間もかさみます。

マイン企画なら、トータルとしてキッチンと建築の基準に照らし合わせた

設計・施工で合理的なリフォームを行う事が出来ます。

もちろん、一部屋のみのリフォームもO.K

お客様のお住まいに合ったリフォームに臨機応変に対応いたします。



LINE公式アカウント設立しました！  
お友達追加よろしくお願いします！

