

住まいの頁版

2020年4月
April

新型コロナウイルスとは？ 外出自粛!!!`+*`>運動不足を解消しよう!!!

「コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15% (流行期は35%) を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年に発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。

新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか？

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

空気感染は起きているのでしょうか？

国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

新型コロナウイルスはペットから感染しますか？

新型コロナウイルスがペット等動物に感染した事例は見つかっていません。なお、動物を媒介する感染症は他にありますので、普段から動物に接触した後は、手洗いや手指消毒用アルコールで消毒などを行うようにしてください。

感染者が見つかった場所(外国、国内)から送られてくる手紙や輸入食品などの荷物により感染しますか？

現在のところ、中国やウイルスが見つかったその他の場所から積み出された物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHOも、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物で長時間生き残ることができないとしています。



建築用語

【ナマコ(なまこ)】

亜鉛鉄板の波板を、俗に「ナマコ」とよび、角型の凹凸があるものは、**角ナマコ**という。

かつてはペンキ塗りで屋根や外壁などに多用されたが、現在では使用が減ってきた。

季節のお手入れ【4月】

4~7月は、シロアリの活動時期なので、羽蟻を見つけたらシロアリが普通の蟻を確認しましょう。シロアリやそれによる被害を見つけたら、被害の多少を問わず、ご相談ください。

株式会社 鈴木住研

TEL 042-424-1449 FAX 042-424-1446

E-mail info@suzukijyuuken.com

ホームページ <http://www.suzukijyuuken.com/>

電話・FAX・メールにてお気軽に資料請求してください★

ネコに最強の網戸が誕生!!

新発想網戸の『なまらアミード』

「なまら」というのは北海道弁で「すごい」とか「素晴らしい」という意味で使われます。

【なまらアミード】は丈夫で使い勝手が抜群のオーダーメイド網戸で、専門スタッフが自宅にお邪魔することなく、どんなに難しい窓にも網戸が取り付けられる網戸です。

【なまらアミードの特長】

■ブリーツ網戸とは違います、ロール網戸とも違います

外開き窓は取っ手(ハンドル、ノブ)が邪魔なため、網を折りたたむブリーツ網戸か網を巻き取るロール網戸のどちらかしかありませんでした。

【なまらアミード】はシンプルな平板網戸を使いますので、無駄な動きが無く動きがスムーズで丈夫です。

■どんな窓でも取り付けられます

外開き窓だけでなく、普通の引き違い窓はもちろん、上げ下げ式や両開き窓、その他多くの種類の窓に適用可能です。

■ネコに強い網戸にできます

ネコの爪に強い特殊な網が使えます。ネコが勝手に開けられないストッパー付きです。

■簡単に外してお掃除できます

サッシの室内側につける網戸ですから、簡単に外してお掃除できます。ロール網戸のように網裏にこびりついていた虫を巻き取ることもありません。

外に行かずに部屋で運動したい!

自宅でもできる有酸素運動!!!

スクワット

「スクワット」は筋トレだけでなく、有酸素運動にもなります。筋トレを目的とした「フルスクワット」で高負荷をかけることで筋肉を鍛えますが、有酸素運動を目的とする場合は「ハーフスクワット」で長く続けることを意識してください。

「ハーフスクワット」は完全に腰を下ろさずに中腰の位置でしゃがむのを止めるやり方です。足腰への負荷は少ない分、長時間続けられるので有酸素運動に向いています。1回ずつゆっくりとおこなえばいいので、できるだけ長く続けるようにしてください。

もも上げ運動(ニーアップ)

太ももを高く上げる「もも上げ運動」も有酸素運動になります。足踏みの要領で足を交互に上げるわけですが、通常よりも太ももを高く上げることで大腰筋やインナーマッスルの腸腰筋を鍛える効果があります。

右の画像では腕を曲げていますが、太ももを高く上げると同時に腕を肩の高さまで上げてしっかり振るのがポイントです。

「スクワット」より足腰にかかる負担が少ないので簡単にできますが、回数をこなすとかなり息が上がってきます。息が上がるとことは有酸素運動ができている証拠です。

踏み台昇降

「踏み台昇降」も自宅でもできる有酸素運動です。「スクワット」や「もも上げ運動」よりも手軽で、かつ長く続けやすい有酸素運動といえるでしょう。「踏み台昇降」は台に足を交互に乗せるだけでいい運動になり、ホームセンターなどで比較的リーズナブルな値段で売られているところもポイントです。

フラフープ

「フラフープ」は足踏みしたり飛んだり跳ねたりするわけではないので、賃貸マンションでも下階に迷惑をかけずに有酸素運動が可能です。「フラフープ」は100均ショップでも売っているので、お金もそれほどかかりません。



■ご自分で簡単に取り付けられます

ご注文の窓一枚一枚にぴったり合った網戸を、オーダーメイドでお作りし、お客様ご自身が簡単に取り付けられるよう工夫をしています。もちろん業者不要で工具も調整も要りません。もし取り付けられなかったり、イメージと違うようなことがあった場合は、何度でも作り直しますし、ご希望でしたら全額お返しします。

■メールのやり取りだけで完結し、採寸も心配無用です

【なまらアミード】はオーダーメイドですが、弊社スタッフが自宅にお邪魔したりはいたしません。メールのやり取りだけで、お見積りからご注文、取り付けまでの流れが完結します。難しい図面など使いませんのでDIYが苦手な方でも大丈夫。採寸に不安をお感じなのは当然ですが、弊社独自の寸法確認システムがありますので心配ありません。結果には全責任を持ちます。

ショップ名：新発想網戸【なまらアミード】の製作・販売 - (株)サンフラノ

HP：<https://www.sanfurano.co.jp/> 電話番号：011-577-6042

