

meguマガ

2014.7月号 Vol.74

血圧測定 習慣化のススメ!

『血圧』1年に何回測定されますか? 私(編集長いも)はよく体調が悪くて病院に行かない限り、毎年4月~5月の健康診断で1回測ります。血圧は、病院で基本的に測定するもの、上ほど高めか低めか...では無い。その後気になくなるものですか...??? (笑) とろが今日、そんな私自身も今後は習慣化に測定しよう...今は健康である方にもおすすしよう...と思えたのがお金のです!!

生命の要である心臓が血液を押し出し、全身のすみずみまで血液を送り出すのに必要な圧力のこと。だからとてもカンタンに測定ができるのに反し、生命のポイントとなる数値を打ち出してくれているんですね。改め今日血圧のことを調べると、そんなに重要だと思いませんでした。(泣) ...私の身近に、とてマメに家庭用血圧計を朝・晩の測定をし、記録されている方がいます。その記録を定期的にホームドクターに見てもらい、普段は特別大抵上がり下がりもないので「安定してるね、維持してるお大事に。」と終わるのですが...ある日健康診断で提出した記録の中に、1週間程、急激に血圧が下がっているグラフを見たドクター...「今日だけの血圧を見たらず、異常なし...と帰らせてしまうというけれど! マメに記録された成果がすぐ! 大変な貧血をしている...内臓からの目に見えない出血が予測される...」と。もしも、病院の日だけに測定していたら...その日の数値は良かったからと「ちよと暑さに参っているだけ」としていたら... (泣)

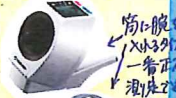
その方は、それによって大事に至ります。数日の入院で済んだそうです。特に自覚症状の少ない動脈硬化や、脳卒中の進行も、血圧の変動を見ていると早期発見、一命をとりとめという事例も多いそうです。実は私も、見習おうと血圧計を購入。自分の体でいろいろな内部の変化に気付かなくてはいけません。皆様にもいっしょ



↑手首を測るタイプ。手は1個、手首は2個。



↑ベッドを横たえて測るタイプ。

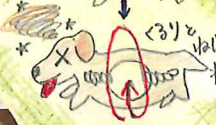


↑腕を測るタイプ。手首は1個、手首は2個。9月~10月の間、お申し込みください。

おススメ!!

「食休サ」胃捻転、予防を!!

犬に発症する胃捻転を当你知道か? 人体と犬体は内臓の位置や構造の違いがあります。犬の胃は左図の様に横向きで、水や食べ物が入ると膨らみ、直後に激しく動く胃がくるとねじれ、空気をしばった状態になる。腸とからまじり、管がねじれて閉塞する。消化できず、嘔吐が続いたり、悲しいことに死に至ることもある。大型犬ではポインダー、グレートデン、ゴールデンレトリバー、小型犬ではミニチュアダックス、パピー、コッカー・スパニエルなどの犬種に胃捻転の発症率が高いと言われています。その他、最近では旅行やドッグランへのドッグカフェなどに愛犬を同伴することが増える中... オヤツ大量の水を与えて直後に激しく運動させていると、どの犬種にも胃捻転が発症しやすいです!! 食事後、水分補給後は「食休サ」をとり取り、予防を万全に!!



今月の工事

洋間に畳=くつろぎの空間

「タタミに座って、ちょっと疲れたらそのまま横になって...そんな心までくつろぐ暮らしがしたいな...」

とのご要望で、マンションの洋間にタタミを敷く工事です。活発なお子さんがいらっやるといことで下階への生活音軽減も目的の一つ。



実は「鉄筋コンクリートだから、音は伝わりにくいだろう。」...はブッパ~!! × (バツ) です。生活音(歩く音、音楽、ペットの声・足音 等々)はこれが意外と響くものなのです。これらの生活音による問題は「感情公害」とも言うそうです。音を出す相手方が「見えない」ことによって、音の発生源を「感情的に悪く」捉え、被害者意識が高まる...

普段からのコミュニケーションが大切とは思いますが、なかなかそれもままならない世の中...共同住宅の難しい一面ですね...難しい世の中にあっても、工事の面でより快適な生活をお手伝いさせていただくことが私たちの使命だと感じます。

発行元 株式会社 虎建設 (株) 新田建設 1-10-4 Tel. 03-3350-6689 Fax. 03-3350-8196