暮らすアップ情報

クリナップ水まわり工房加盟店が
ご縁のあるお客様に快適なくらしのための情報を
お届けしております。



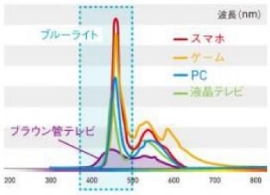
デジタル生活がもたらす目の疲労 ～ブルーライト対策をしましょう

近年の情報化社会に欠かせないデジタル機器。私たちの暮らしを便利にしてくれる半面、それらの機器からは青色光（ブルーライト）が強く発光され、目に深刻な影響を及ぼしています。

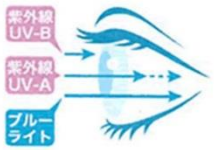
●「痛くないから」と軽視は禁物！偏頭痛、不眠症など深刻な症状も。

「ブルーライト」とはパソコン、テレビ、スマートフォン、ゲーム機器などの画面から発している青色の光のことをいいます。可視光線（光の７色）の中で、目に有害といわれている紫外線に近い波長を持っており、これらの光は目の角膜や水晶体に吸収されずに網膜まで届き、波長が短いため、ピントのずれが生じやすく画面のちらつきやまぶしさの要因になりやすいと考えられ、**眼精疲労や偏頭痛などの症状にまで発展する可能性**もあります。

また、網膜を刺激することで、脳が活性化し、**不眠症などの睡眠障害を起こしやすい**ともいわれ、睡眠障害による精神の不安定や集中力低下、体調不良などにもつながります。「目が痛い」などの症状を感じることが少ないので、自分ではわかりにくいものですが、軽視は禁物です。







身のまわりのデジタル機器が発するブルーライト発生量。
ブラウン管テレビと比較すると、最近のIT機器が発しているブルーライトの量は、驚くべき急増ぶり。
目の近くで操作することの多いスマホや、夜更かしにつながりやすいゲーム機器は、目や睡眠と覚醒リズムに与える影響も、特に大きいと考えられています。



●休憩やＰＣメガネなど日ごろの予防が大切。

強い目の疲れには目薬などの投与をおこないますが、**大切なのは予防**。機器の長時間の使用をできるだけ避ける、目の休憩時間を作るなどの日常生活に注意を払いましょう。また、液晶画面に専用フィルターやシートを貼ったり、ブルーライトを一定量カットできるＰＣメガネをかけたりすることも目への負担軽減につながります。身近な対策として利用してみてはいかがでしょうか。

〈編集後記〉先日、ロボットに話しかけた時　「何歳ですか？」と訪ねたら「年齢は恥ずかしくて教えられません」と返事（笑）「身長は何センチですか？」の質問には「121cm です。小学１年生くらいの身長です」って。AI（人工知能）って凄い！Google ホームも音楽をかけたり、照明を on、off したりびっくり(・o・)ポン！この先もっと進化するでしょう。AI で生活がもっと便利になりますように♫
人工知能にたよりすぎるのもいけませんが、高齢化社会に役立って欲しいです。

「水まわり工房」
加盟店はクリナップ
社が推薦する
安心してリフォーム
を相談できる工務店
です

大正十二年から続く伝統の技
有限会社 嶋田工建

【 注文住宅、リフォーム、バリアフリー工事、修繕工事：住まいのドクター 】
（有）嶋田工建　ちょっとした小さな修繕工事も行っています。
こんな時？困った。どこに頼めばいいのかわからない、お声かけください
ホームページ：http://www.k-shimada.jp/　ブログ：http://k-shimada.dreamblog.jp/
TEL：261－0911　金沢市菊川2丁目24－2　（思案橋バス停前です）

お世話になったみな様へ感謝と元気をお届けするレター 第36号

Thank you

H30年2月

ありがとう通心

February





寒中御見舞い申し上げます



久しぶりの大雪にびっくりしましたね。連日除雪作業で大汗をかきました。
暖冬続きでしたが金沢は「雪國」だと再認識しました^^;
まだまだ安心できません。雪かきで肩や腰を痛めないようにお気をつけくださいね。

棟梁 新田

一級建築士棟梁 嶋田

主任 石黒

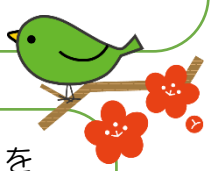


事務 嶋田

代表 嶋田

一級建築士
耐震診断士 石黒

雪が降って子どもたちは大喜び。雪遊びにはしゃいでます。一緒にかまくらをつくりました(*^_^*)
ですが、大人は除雪でクタクタ
春が待ち遠しいですね～
はーるよこい！
はーやくこい♪♫







いつもありがとう

ございます

弊社の手作り新聞「ありがとう通心」をごらんいただきありがとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。
年４回季節ごとに暮らしに役立つ情報をお届けしたいとおもっています。
今年のキーワードは健康！健康が一番ですね

家に関するお困りごと。小さなこともご遠慮なくお声かけください、地域密着の工務店です

有限会社 嶋田工建

嶋田工建 TEL：２６１－０９１１ 菊川2丁目24－2（思案橋バス停前）
工務店がつくる丈夫で長持ちする家。ブログにて施工を公開しています
工務店ブログ　http://k-shimada.dreamblog.jp/　工事日記、その他です。
嶋田工建HP　http://www.k-shimada.jp/　mail：info@k-shimada.jp