



3月17日は“世界睡眠デー”



理想的な睡眠をとれていれば、それだけより健康に長生きできる可能性が高くなるという研究が発表されています。



「良い睡眠習慣」を身につけている人ほど、**早期死亡のリスクが低く健康です！**

スマホで自分の睡眠の質を計測できるアプリも色々あるようです！

「良い睡眠習慣」の基準とは？！

- (1) 一晩の睡眠時間が7～8時間
- (2) 入眠困難は週に2日以下
- (3) よく眠れない夜は週に2日以下
- (4) 睡眠薬を使用していない
- (5) 起床したときに「十分に休息をとれた」と感じる事が週に5日以上――の5項目

☆日常生活で気をつけること☆

- 快眠はまずは規則正しい生活から
- 夜遅い時間に食事しない
- 適度な運動が良い睡眠をもたらす
- 入浴して深部体温を上げる
- 日光を浴びて体内時計を整える

なかなか運動ができない方に！**室内で段差を上り下りするだけでも！**有酸素運動です！続けることで心肺機能を高め、足の筋力を鍛えることができ、適度な運動になりますよ  同時間のウォーキングよりも効果は少し高いそう^^



リフォームチャンス到来!!

今年も過去にない超大型補助金始まっています!



最大補助額 **60万円**
～20万円!!

リフォーム工事は、対象住宅のタイプ及び世帯の属性などにより変動します

必須の省エネ改修(窓や玄関などの断熱、外壁や屋根、床などの断熱)、エコ住宅設備の設置(浴室、トイレ、給湯器、蓄電池など)と組み合わせると大型補助をGET!!

 お気軽にお問い合わせください

アイス・ロード

ジャンル: アクション、スリラー



訳あり人生から一発逆転を図る4人のトラック運転手が、26人の命を救うために極限のミッションに挑むレスキュー・エンターテインメント。この寒い時期に氷上が舞台の映画なんて...と思わずに!一難去ってまた一難の熱い展開をご覧ください。

木造住宅にシロアリ対策は必須

安全で効果が低下しない **ホウ酸処理**をおすすめします

シロアリは一年中家を食い荒らしています!!

知らないうちに被害が進行していることが多く、事前対策が必須です!!

※ 従来の一般的な合成殺虫剤によるシロアリ対策は、効果が短く、体に悪い成分が揮発するので体に有害です

ホウ酸は

- ・虫に厳しく効きます (シロアリはもちろん、ゴキブリ、アリ、キクイムシ等にも一定の効果があります)
- ・人には安全 (ホウ酸は揮発しないので、空気を汚しません。ハイハイする赤ちゃんにも安心)
- ・効果がずっと持続するので、再塗布不要です (分解、揮発しないので、効果が持続します(他の方法は5年に1度、再塗布が必要))

ホウ酸によるシロアリ予防がおすすめです!

ホウ酸は...

- ・人体に無害
- ・虫に厳しく効きます!!
- ・効果がなくならず再塗布不要



一般的な薬剤によるシロアリ予防は5年程で効果がなくなります。。お問い合わせは竹田工務店までお気軽に!