

寒さを味方に！『防寒対策』

依田林業新聞

「街も寒けりゃ、山はもっともっと寒い！」ということで、効率のいい防寒術を、ご紹介します。ちょっとしたことですが、大分寒さが軽減すると思います。

人の体温調節の 1/3 は、「首から上」でしているという事をご存知でしょうか。

「頭部」「耳」「首元」など、それらを覆うことで保温性を高められます。

- ① ダウンウェアよりも、ニット帽、ネックウォーマーなどの小物が良い。
着脱も簡単なので汗かいた時などすぐに脱げます。
- ② 「サムホール」を活用（ウェアの袖口に付いている“親指を通す穴”）グローブとの隙間を埋めてくれたり、グローブ無でも、手の甲まで寒さを防げます。
- ③ ホットドリンクやスープを飲む（瞬間的に温まる効果がある）
サーモス「山専用ボトル」がおすすめ！8時間経っても温かいまま。血行を促す“しょうが茶”“ゆず茶”なら一石二鳥！
- ④ 体の“血管の太いところ”にカイロを貼ることで、温まった血流を循環させられる。「首の付け根」「脇の下」「ももの付け根」「手首」「足首」など。

※紹介したい商品があります！一度着たら手放せない！究極のアンダーウェア「ジオライン」「モンベル」から発売されています。速乾性・防臭効果・ストレッチ性に優れている・静電気が起きにくい・持続する保温性があるそうです。話題になっているので是非試してみてください。寒さを味方にして、乗切りましょう！

発行所

(有) 依田林業
塩山事務所
総務部

雪崩注意！積雪での作業方法

❗ 積雪に巻き込まれないように注意するために、以下の事を参考にしましょう ❗

- 積雪が1m以内でも雪崩注意報に注意する。
- 危険箇所では単独行動はしない。
- 作業方法、位置、避難方法を全員に徹底する。
- 切り込みを入れた雪ブロックはそのままにせず、必ず落とす。
- 毎日、降雪・積雪・気温をチェックし、最高気温続いた日は現場に行かない。
- どうしても作業する時は、斜面全て除雪する。
- 天候に合った、なるべく軽くて動きやすく、通気性のよいものを着用する。
- ※作業前には必ず、注意事項の確認、避難場所を話し合い行動しましょう。

生活習慣病の「代表格」である、糖尿病患者さんの数は、我が国では 890 万人と推定されています。予備軍含めると 2,210 万人とも言われています。中高年の多くの方が何らかの生活習慣病を持っていて、それが将来重大な健康障害になる可能性があります。予防していくために、是非実行してほしい健康習慣が「一無・二少・三多」です！



「多くの人、事、物に接して創造的な生活を行う」年齢を数多く重ねていっても、社会に貢献できる。そういう心持が若さを維持させてくれます。

今月の一言
努力する人は希望を語り、
怠ける人は不満を語る

今
気
付
遅
生活習慣病のついで