

梅雨(カビ)対策～

5月に入り行楽日和が続いていますが、もうすぐ雨の季節がやってきますね。そこで気になるのが湿気によるカビです。今回は湿気を予防できる豆知識を紹介していきます。

カビとは???

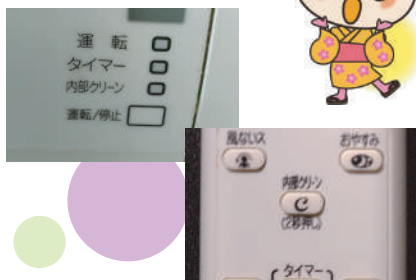
酵母、キノコを含めて真菌と呼ばれる微生物の一群です。カビの種類は10万種と言われており、なかには有害なカビもあります。また、ダニやトコジラミの住みやすい環境にもなってしまいます。

『エアコンの内部の湿気対策～』

エアコンを使いだすこの時期はエアコンのカビが気になると多くの相談を受けます。今回は意外と知らないエアコンのカビ対策を紹介します。

内部クリーン、内部乾燥機能を上手に活用しよう!

多くのエアコンに内部クリーンという機能が搭載されています。内部クリーンとはエアコンの運転終了後に内部を乾燥させる機能です。エアコンの掃除に行くと、この機能を知らずに設定されていないご家庭が多いようです。内部クリーン機能がついていない機種は、送風を60分程度運転することで内部を乾燥できます。



『サーキュレーターを使って空気を循環～』

扇風機との違いは、扇風機は体の一部に風を当てて冷やしたりするのに対して、サーキュレーターは空気を循環させるために使います。湿気が溜まりやすい場所の空気も循環させることができます。またエアコンと併用することで、下に溜まった冷気を循環させることができ、部屋全体が涼しくなりエアコンの設定温度を上げることで節電にもつながります。



エアコンクリーニングやサーキュレーターの販売も承っております♪お気軽にご相談ください!!



春は新しい生活スタート!!

新しい生活にワクワクしたり、楽しいこともたくさんありますが、気付かないうちに、体に無理をしていつもより頑張り過ぎたり・・・生活リズムの変化などで体調を崩しやすい季節です。

生活リズムの変化

寒暖差など
気温の差が大きい

異動や転居など
環境の変化

気分転換

好きなことに没頭するのも気分転換になると思います。自分の息抜きできることを見つけて、楽しく過ごしたいですね!!

小城新生の社員が昼休みや自宅で 行っている簡単ストレッチ♪ 気分転換の一つにご紹介!!

※自分の気持ちいいところで止めて、20～30秒くらいを目安に行ってください!
 ※痛みや無理がないようにできる範囲で行いましょう。ストレッチは気持ちがいいくらいがベストです。



お尻から太もも伸び伸びストレッチ
 ①仰向けになり、片方の膝の上にもう片方の足を4の字になるように組みます。足がのっている方の膝の裏に手を組み胸側に引き寄せます。

横から見た状態



ここに効いていればOK!!

外側が伸びています



カエル足ストレッチ

②足を肩幅に、つま先をできるだけ外に開き、腰を落とします。肘で内側から膝を外へ開くように軽く押します。
 ※余裕がある人は、お尻でボールをドリブルするイメージで軽くパウンドさせるとさらに伸びを感じます。

ここに効いていればOK!!



前太ももストレッチ

③椅子につかまって片足を手でお尻の方に引き寄せます。

やってみよう!

内容に関するお問い合わせ：HPのお問い合わせフォーム (<https://ogi-shinsei.com/contact.html>) または、0952-72-3091 までお電話ください。(平日8:00～17:00)