

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

## 平成28年5月のきごころ通信 (先月の話題)



### 大阪 主要ホテル稼働率87.6% 2月最高

大阪市内の主要12ホテルの2月の平均客室稼働率は87.6%と、前年同月比0.3ポイント上昇しました。客室単価の上昇も続いています。

(2016年4月1日 日本経済新聞記事から抜粋)



### もんでもダメな肩こり どうすれば

#### 毎日5分 タオル上げ下げ

腕の重さは左右合わせて約7~8キログラム。首から肩、背中にかけての筋肉(僧帽筋)が支えます。僧帽筋の筋力が落ちると肩こりになりやすくなります。

筋肉は膜のようなもの(筋膜)に覆われており、それが固まって筋肉が動きづらくなる場合があります。

筋膜は固まらないように毎日ほぐします。タオルを肩の上に担ぐように持ち、頭の後ろで上げ下げします。ゆっくり呼吸しながら肩甲骨の動きを意識します。さらに両手を左右に広げて肩甲骨を背骨に寄せるような運動するとよさそうです。1日5分くらい。

#### 1時間座ったら立ち上がり歩く

1時間座り続けたら、数分でいいので立ち歩くことが大事です。

座る時間は、日本の1日7時間に対し、スウェーデンが5時間、米国は4時間。

#### 腹筋鍛えて腰痛対策

腰のストレッチは、寝転んで足を抱えて胸元まで引き寄せます。腹筋運動は手をついた姿勢から、左右交互の手足を同時に伸ばします。

(2016年4月2日 日本経済新聞記事から抜粋)



### 営業力を究める

### 聞き役に徹し相手を知る

#### 連絡絶やさず距離縮める

#### 説明・説得型は昔のスタイル

- ・営業で一番大切なのは「情報」。
- ・共有する時間が長いほうが勝つ。
- ・聞き役に徹する。相手の不満や欲求をいかに聞き出すかを優先。
- ・週2~3回は欠かさず接触。
- ・顧客の悩みや疑問に対して、その都度説明し納得してもらう。
- ・顧客との雑談で耳にした話を顧客と別れた後で記入。ささいな情報も書き残す。
- ・納得してもらうには顧客の真の欲求を引き出す必要がある。

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこゝろ、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

- ・現状がどうで、どうしたいか、そのために何をしているかなど本音を聞き取る。
- ・全体を把握したうえで解決策を示せば納得してもらえる。
- ・「相手の役に立つにはどうしたらいいか」を起点にする。
- ・深く聞く。

(2016年4月5日 日本経済新聞記事から抜粋)



## ちょっと待った、腰痛手術 保存治療で良くなるケースも

肥満解消、腰回りの筋肉鍛えよう  
痛みを和らげつつ共存する「保存治療」のイメージ  
歩けないほど悪化するのは1/3程度  
2/3の人は良くなるか、あまり変わらないが軽減

### ☆手術以外の治療と生活の注意点

- ・痛み止め薬 ・血行を良くする薬 ・神経ブロック注射 ・コルセットで固定
- ・温熱療法 ・電気治療
- ・ウォーキング ・片足で立つ ・寝た姿勢で体幹を鍛える運動
- ・腰はそらさず丸めて寝る ・体がむくむこと、寝不足を避ける ・肥満解消
- ・長時間同じ姿勢、無理な姿勢は避ける ・歩くときは押し車などを使用

(2016年4月9日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 修学旅行で工場見学 大阪・大正区

### 区内40社と学校仲介 ものづくりの魅力PR

大阪市大正区は、全国の修学旅行生を区内の工場見学に受け入れる事業を始めると発表。木材加工や機械製造などを手掛ける約40社が協力し、作業の一部を体験する機会などを提供します。11月までに福島、高知、福岡県など全国の12校から、約1000人の小中高校生を受け入れます。(2016年4月14日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 清水建設、25年ぶり最高益 前期最終 首都圏の再開発など

清水建設は、2016年3月期の連結純利益が前の期比75%増の585億円になったと発表。25年ぶりに最高益を更新。国内建築工事の採算が大きく改善。

(2016年4月15日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 妊娠に備え、20代からできること

月経時の異常、早く気づいて 糖尿病や脳の病気、やせすぎにも注意  
女性の平均初婚年齢は29.4歳。同初産年齢は30.6歳と晩産化が進みます。

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

妊娠・出生率は30代半ばから年々低下、逆に流産率は急上昇します。医学的には20代が最も妊娠しやすく、母体、胎児とも安全に出産できる確率が高いようです。

20代女性の17%、30代の16%が体格指数（BMI）18.5未満の「やせ」に該当。将来、出産を希望する人は、20～22を今から維持しておくべき。

喫煙も卵巣機能低下を招きます。

#### 今からやっておきたい8つのこと

- ①基礎体温をつける：低温期と高温期の差が0.3度以上あれば排卵していると考えられる。
- ②月経異常や婦人科の病気を放置しない：月経不順や無月経、子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣嚢腫などがある人は婦人科で治療を。
- ③子宮頸がん検診を受ける：できれば毎年。自治体の検診も活用を。
- ④持病の治療を：特に甲状腺の病気や高血圧、糖尿病など。
- ⑤適正体重を維持する：やせすぎだと胎児の健康に悪影響が出やすい。太りすぎだと妊娠高血圧症候群や子の肥満などの危険性が上がる。
- ⑥栄養不足を防ぐ：胎児の発達に必要な葉酸やビタミンD、母体の貧血を防ぐ鉄分などを食事で摂る。
- ⑦血流をよくする：運動や入浴などで骨盤内の血流をよくする。体を冷やさない。衣類は体を締め付けない物を。
- ⑧禁煙する：喫煙は卵巣の働きの低下を加速させる。

（2016年4月16日 日本経済新聞記事から抜粋）



#### 多発性筋炎や皮膚筋炎 全身に倦怠感 つらい日常生活

##### ステロイド剤で症状緩和 感染症には注意

肩や太ももなどの筋肉に炎症が起こる多発性筋炎や皮膚筋炎は、筋力が弱って日常生活に支障をきたします。炎症を抑える薬で症状が治まっても薬を飲み続ける必要があります。

患者は中年の女性が多く、男性よりも発症しやすいよう。患者数は全国で推計約2万人。

電車で立っているのがつらい、疲れやすいといった症状から異変に気付く場合があります。（2016年4月17日 日本経済新聞記事から抜粋）



#### コンクリ床の仕上げロボ 大成建設 作業員の負担軽減

大成建設は、ビルなどの工事でコンクリート床の仕上げ作業をするロボットを開発。人手より3～4倍効率が良くなります。専門作業員の不足が深刻。

60～90分で1000m<sup>2</sup>を作業できます。手作業の場合は60分で1人当たり100～150m<sup>2</sup>程度。（2016年4月18日 日本経済新聞記事から抜粋）



#### 保育中 乳幼児14人死亡 昨年、うつぶせ寝目立つ

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

内閣府は、2015年の全国の保育施設の事故件数は399件で、乳幼児の死亡は14人だったと発表。0歳児が7人と最も多く、1歳児が5人、2歳児が1人、3歳児が1人。状況は睡眠中が10人で、うつぶせ寝の状態で見つめられた乳幼児が多かったようです。全治30日以上もの怪我をした事故は385件。このうち骨折が302件。  
(2016年4月19日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 保育士月給1.2万円上げ 政府・与党方針

### 来春 定昇導入に助成金 介護職員は1万円

政府・与党は2017年春から、保育士の賃金を月額で約12,000円引き上げる方針。定期昇給制度を導入する保育所への助成金制度も新設。介護職員の給与も月1万円程度引き上げます。

保育士と介護職員の賃金アップに必要なおよそ1200億円の財源は、2017年度予算などで措置します。(2016年4月22日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 大成建設、24年ぶり最高益 前期最終770億円

### 工事の採算改善

大成建設は、2016年3月期の連結業績見通しを上方修正しました。連結純利益は前の期比2倍の770億円。1992年3月期以来24年ぶりに最高益を更新。

売上高は2%減の1兆5450億円。完成工事総利益率は12%と、前の期の7.5%から4.5ポイント上昇しました。利益率は他の建設大手と比較しても高くなっています。  
(2016年4月23日 日本経済新聞記事から抜粋)



## その頭痛、原因はまぶたかも？ 垂れてきたと感じたらチェック

### こすりすぎ厳禁、心の健康にも影響

まぶたを強く開けると脳の青斑核と呼ぶ緊張の中枢に信号が送られ、意識がはっきりし、目を覚ます働きが増します。眠くなると目をこすって起きようとしますが、まぶた周辺のミューラー筋に刺激を与え、脳へ起きなさいという信号を送ろうとする自然な行動です。

緊張したり、ストレスが加わったりしたときも、まぶたを強く開けミューラー筋を過度に引っ張って、脳に刺激を送って対処しようとします。

これが長く続くと、脳に信号が送り続けられ、交感神経が強く働き、体中の過度な緊張、不安感の増加や不眠症状を招きます。

網膜性眼瞼下垂症という病気が進行してミューラー筋が伸びきってしまうと、まぶたが開きにくくなり、脳への刺激が減ります。すると常に眠く、やる気が起きず、疲れやすくなります。下垂症は手術で治療も可能です。

生活の中での予防や改善は、目をこすりすぎないこと。化粧をする機会の多い女性は、

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこゝろ、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

男性より10年ほど症状が出るのが早く、40代後半から増えます。化粧を落とす際も、優しく洗いましょう。

コンタクトレンズも、まぶたの裏にある腱膜を内側から刺激して、腱膜を薄くし、瞼板から外れやすくする一因です。長時間の使用や着脱に注意が必要です。

パソコン作業や車の運転の合間には、意識してまばたきするなど休ませることも大切。睡眠時には顎を引き、頭を下向きにするなどの姿勢をとると良いといえます。

(2016年4月23日 日本経済新聞記事から抜粋)



## NPO 淘汰の時代 客観的な評価 重要に

全国での認証数が5万を超えたNPO法人。事業資金が増え、活発に活動するNPOが目立つ一方で、人材難などから活動を休止するNPOも増えてきました。

NPO法が1998年に施行。認証を受けている法人数は、今年2月末、全国で5万強。解散したNPO法人も約11,000に上ります。事業収益が1億円超の団体は約11%。

(2016年4月24日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 脊柱側弯症 成長期に用心 背骨曲がり、重度で手術

### 放置だと呼吸障害も 早期治療で生活改善

背骨が左右に曲がる病気が「脊柱側弯症」。約7割の患者は原因が不明で、成長期の子供の発症が多くなっています。11歳未満の発症で進行性のタイプを放置すると、呼吸機能の低下などを招く恐れがあります。適切な治療を受ければ背骨がほぼ元の位置に戻る人も多いようです。

#### ☆脊柱側弯症は背骨の曲がり具合で治療法が変わる

- ・背骨の変形が小さい場合：経過観察し、定期的に検診を受ける。
- ・背骨の変形が少し大きい場合：胴回りに装具を着用する「保存療法」。骨の成長終了まで着用。
- ・背骨の変形が大きい場合：背骨を固定する手術をするケースが多い。

#### ☆脊柱側弯症の主なチェックポイント

- ・左右の肩の高さは同じか
- ・肩甲骨の高さは左右同じか
- ・ウエストラインは左右同じか
- ・前屈したとき、背中の片側が盛り上がっていないか

(2016年4月24日 日本経済新聞記事から抜粋)



## がん転移防ぐ抗体を開発 がん化学療法センター

がん化学療法センターは、がんの転移を防ぐ方法を見つけました。

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

がん細胞が血中の血小板を鎧のように身にまとい、免疫細胞から逃れる性質に着目。たんぱく質でできた抗体で血小板とくっつくのを妨げます。

転移しやすい肺がんや肉腫の治療を狙います。3年以内に臨床試験を始めたい考えです。  
(2016年4月25日 日本経済新聞記事から抜粋)

## **仕事見える化ノート術 やるべき順番、素早く整理**

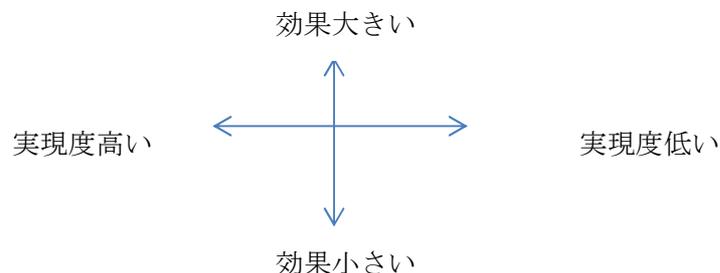
**問題しっかり把握 ⇒ 最適な対策を判断 ⇒ 具合的条件書き出し**

ステップ1

- ・目標の設定や問題と課題の洗い出し。
- ・問題と対策を整理。
- ・キーワードを箇条書きで。

ステップ2

- ・マトリックスを用いて対策に優先順位をつけ、目標達成に最適な対策を判定。
- ・効果が大きく、実現度が高いエリア以外のエリアに区分された対策は、この段階でバッサリと見切る。
- ・ビジネスでは重要度、緊急度、効果、実現性を用いることが多い。



ステップ3

- ・仕事を進める具体的な条件を整理。「時期」「人員」「進め方」を書き出す。
- (2016年4月26日 日本経済新聞記事から抜粋)

## **グランフロント着々発展 開業3周年 来場1億5000万人**

2013年開業した「グランフロント大阪」が開業3周年を迎えました。店舗・レストランの総売上高は2015年度で458億円となり、2014年度の444億円と比べて3%増加。来場者も3月23日に累計15000万人を突破。オフィスビルの入居率も開業当初の2割から9割に迫る勢い。(2016年4月26日 日本経済新聞記事から抜粋)



## **住宅着工4.6%増 昨年度、2年ぶり 駆け込み反動減が一巡**

国土交通省が発表した2015年度の新設住宅着工戸数は、前年度比4.6%増の92

各新聞など情報誌の記事をピックアップして掲載しています。  
木のこと、経済、福祉、災害、エコ、住まいなど、色々な話題です。

0, 537戸でした。2014年4月の消費税率引き上げに伴う駆け込み需要の反動減が一巡し、2年ぶりに増加しました。駆け込みが発生する前の2012年度の着工戸数約89万戸も上回りました。

持ち家は2.2%増、貸し家は7.1%増、分譲住宅は4.5%増。

首都圏は2.9%増、中部圏は5.6%増、近畿圏は3.9%増でした。

3月の新設住宅着工戸数は、前年同月比8.4%増の75,744戸。3か月連続の増加。(2016年4月29日 日本経済新聞記事から抜粋)

