

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ **検索**

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

さしみのネタで「会話」は広がる

コミュニケーションの入口を意識しよう



耳寄り情報

「会話力」を高めることは、仕事でもプライベートでも、良好な人間関係の構築につながります。特に、初対面の相手との会話は、第一印象を左右する重要な機会です。話題を広げる力や相手の話を引き出すスキルを磨いていきましょう。

「会話力」を磨く方法を動画でCheck! →





寒い冬！ 心臓を大切にしよう

厳しい寒さや、暖かい部屋と寒い屋外との寒暖差などにより、冬は心臓にダメージが蓄積しやすくなります。心臓に負担をかけないよう、日頃の行動や生活習慣に気をつけましょう。

1 布団に入ったまま身体をほぐしてから起きよう



寒い寝室で、温かい布団から急に起き上がると、心臓管にダメージを与えるだけでなく、腰痛や関節痛の原因に。布団の中で軽く体をほぐしてから起きましょう。

2 外で作業するときは適宜休憩を



寒い日に長時間屋外にしていると、心筋梗塞や不整脈のリスクが高まります。屋外作業は短時間に分けて、合間に暖かい室内で休憩を。

3 水分をしっかりとり塩分は控えめに



水分不足は血の粘度を高め血流悪化の原因に。汁物を食べる機会が増え汗をかかないため塩分過多になりがちです。ラーメンなどのスープを飲む量はほどほどに。

4 湯船に浸かるのは15分まで！



湯船に長く浸かると心拍数が増え、心臓に負担がかかります。風呂場から寒い脱衣所に移動する際、急激な温度変化により血圧が急変しやすくなります。

耳寄り情報

激しい温度差により血圧や脈拍が急変して、心臓や血管に強い負担がかかる「ヒートショック」は、重症化すると命に関わります。兆候が疑われる症状が出たら、応急処置をしてすぐに救急車を呼びましょう。

ヒートショック対策を動画でCheck! →

