

Assist home 住まいる通信

2020年
2月号

「発行」(有)アシストホーム

今年の冬は平年よりも暖かいようです。1月下旬には都心でも雪が心配された時もありましたが、日中17℃と4月上旬頃の気温になった日もありました。

平均的に今年は、日中の気温が一桁になる日が少ないようです。しかし、朝晩の冷え込みは厳しいです。朝、なかなかお布団から起きられない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。起床時間に合わせて暖房のタイマーをセットしておくのも良いかもしれませんね！

今、世界中で新型コロナウイルスが流行しています。発病しないように又風邪をひかないように日頃の生活習慣として手洗い、マスク着用など、防御対策を考えなくてはなりませんね！

健康に暮らすために、お住まいの温度は大丈夫ですか？

『我が家は寒い！』

と感じたことはありませんか？

住まいの温度差があると健康へのリスクがあります。

① 血圧が高くなる傾向がある。

- ・室温が低い家に住む人ほど血圧が高くなる傾向

② 入浴中の事故のリスクが高くなる。

- ・入浴中の事故は冬場に集中し、65歳以上で高齢者の方は特に注意が必要です。

脱衣所が寒い住宅では、熱めで長めの入浴をする傾向があります。

寒い冬の温度差には気をつけましょう！



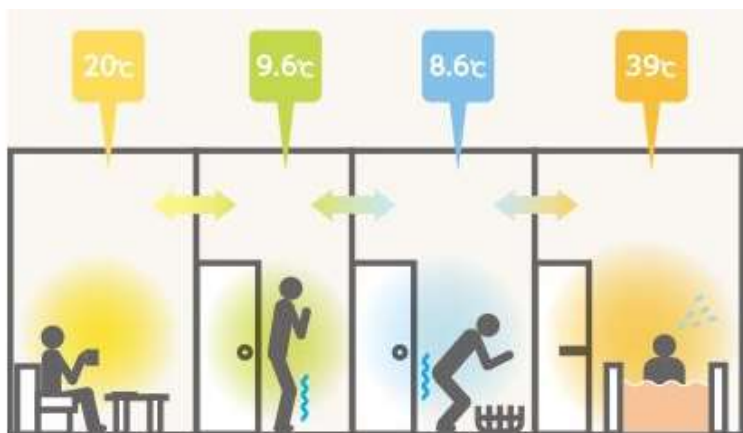
たとえば！家の中の温度差はこんなにも変化があるのです！！

入浴時の脱衣所と浴室の温度差！

脱衣所から浴室へ入るときに、急激な温度変化によって、血圧や脈拍が変動すると、「心筋梗塞・脳出血・脳梗塞」などを引き起こす可能性があります。

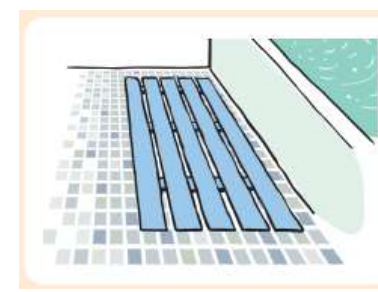
断熱性の高い家に住むことによって温度差が少なくなり、突然死のリスクは断然少なくなります。

住まいの温度は大切です！



★入浴時に注意して安全な入浴を心がけましょう★

ポイント① 入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう！



ポイント② お湯はぬるめにして、長風呂はやめましょう！



- ・お湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内を目安に
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・食事直後やアルコールがまだ抜けていない時は入浴を避けましょう。
- ・高齢者の方は、入浴する前に家族に声をかけてから入浴しましょう。

※参照資料 ベターリビング

★浴室・脱衣所リフォーム★

浴室全体を保温材で包んだまるごと保温の浴室！乾燥暖房機もあれば暖かいです！洗面室にも暖房機を設置すれば脱衣時や湯上りの冷えを防ぎます！

★家全体の断熱リフォーム★

大規模工事ですが、家全体を断熱リフォームすることで冬は暖かく、夏は涼しく快適な生活ができます。

例えば、一日で長い時間過ごすリビングや、結露でお悩みのお部屋など、インプラスの窓に交換するだけで、快適な温度のお部屋になり、結露の悩みからも解放されます！

★部分的なリフォーム★

窓、外壁、屋根、床など、部分的に断熱リフォームしたい所だけをリフォームすることも可能です！

お客様の声

弊社でインプラスの窓に交換されたお客様より
「暖房をつける時間も短くなり、結露からも解放されました！もっと早くに交換しておけば良かった」との感激のお声もいただいています！

今ある窓に、プラスするだけ。



お問合せ等 お気軽にお電話ください アシストホーム 046-877-1127