

～2021年 新年あけましておめでとうございます～

旧年は大変お世話になりました。日頃より有限会社アシストホームをご最厚賜り誠にありがとうございます。本年は十干十二支(じっかんじゅうにし)の辛丑(かのとうし)です。丑年は『耐える』・『これから発展する前触れ』の年になると言われています。2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止対策として体温管理・手洗い・マスク着用・三密回避などずっと耐えて頑張ってきて、また耐えるのかと思いますが、そこはこれからの発展の前触れと考え、一年を一生懸命に皆様に寄り添いながら邁進していこうと思います。自粛生活が続くと思われませんが、一日も早く新型コロナウイルスの収束と、皆様にとって良い一年となりますように、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

有限会社アシストホーム  
代表取締役 宮寺透雄



## 健康に暮らすための住まいの温度(対策)

### 【快適な温度とは?】

夏は涼しく冬は暖かい家が理想ですね!「温熱環境」における快適さとは、暑さ寒さを感じない状態です。

### 「快適な温度と感ずるのは何℃でしょう?」

人それぞれ快適に感じる温度は違うので正解はありませんが、一般的に快適と感ずる温度は、夏は25℃～27℃(湿度50～60%)。冬は20℃～24℃(湿度40～60%)。

### 『冬の寒さの原因は!熱の流出です!』

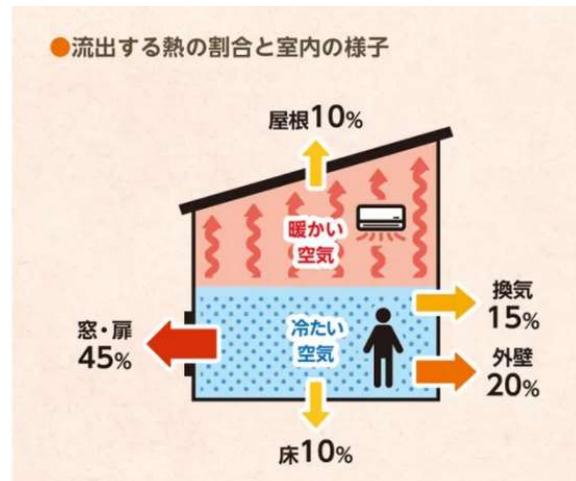
暖房を使用してもなかなか部屋が暖まらないことがあります。これは暖かい空気が建物の上部に溜っているからです。暖かい空気は高い場所へ移動し、冷たい空気は建物下部に押し出されるということを理解しましょう。

又流出する熱の割合は「窓・扉」からが45%。外壁が20%。換気が15%。屋根と床が10%。寒さ対策では、外に出て行く熱をいかに抑え、適温を保つことが出来るかがポイントです。

### 【最も多く熱が逃げる窓!窓リフォームも効果的】

内窓を取り付けると、既存窓との間に空気層ができ断熱効果を発揮。さらに結露が発生しにくいのでお掃除も楽!夏の暑さも軽減するので効果的なりフォームの1つです。

### ★流出する熱の割合と室内の様子★



## 寒さの原因と対策

### 【寒い原因】

その1: 寒い冬、家がなかなか暖まらない原因は?

【回答】・寒さの第一の原因は『窓』。窓の構造上、隙間が出来て外気の冷たい空気が入る。

その2: 足元が寒い理由は?

【回答】・暖房で温まった室内の空気が、冷えた窓に触れることで冷たい空気になり、下降して足元が冷えます。

その3: 建物自体が冷えているのかも!

【回答】・特にコンクリートで出来ている建物はコンクリート自体が冷え暖まりにくくなっているため、部屋がなかなか暖まらない



### 【寒さ対策】

その1: 断熱シートを窓にはって簡単防寒

⇒空気は熱を伝えにくい性質があるので、室内の暖まった空気を逃がさないようにします

その2: 窓下にヒーターを置く

⇒冷えた窓から流れてくる冷たい空気を直接暖めることで部屋全体が暖かくなる

その3: 加湿器やサーキュレーターで暖かい空気を循環

⇒湿度が上がると体感温度も上がります。サーキュレーターで空気の流れを作ることで上部の暖かい空気と下部の冷たい空気を循環するとよいでしょう

その4: 隙間テープを貼ったり、隙間風を防ぐ対策

⇒隙間風が入ってくる窓やドアの隙間に隙間テープを貼ります。実は窓枠のレール部分やつなぎ目、窓と窓の間などからも隙間風が入ってくるのでしっかり防寒しましょう。

その5: シャッターや雨戸を活用する

⇒寒い日は外気の冷気が窓を伝わって室内に入ってきます。夕方太陽の日差しが部屋に入ってこなくなったらシャッターや雨戸を早い目に閉めましょう。

**ご注意ください!!**

最近、飛込で突然ピンポンを鳴らして「お宅の屋根が剥がれていますよ」と言われたとのお客様からご連絡を複数頂いております。実際にお邪魔して屋根の点検をしたところ、飛び込み業者が言ったような不具合は一切ありませんでした。何も不具合がないのに業者さんに言われ、高額で修理を依頼してしまったケースもあるようです。

### ★もしこのような業者さんが来られたら★

- ①名刺をもらい会社に電話をしてみる
- ②出入りしている業者に見てもらおうと言い一旦断る
- ③不具合箇所を自分の目で納得いくまで確認する
- ④出入りの業者がいなければ町内業者に相談してみる



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