



住まいる通信

2021年
11月号

「発行」(有)アシストホーム

今年は秋の季節がとても早く一気に気温が下がった為、冬支度の準備を慌ただしくされたご家庭も多かったのではないのでしょうか。これからの季節は外気温と室内温の差が大きくなります。寒い日は温かいお風呂にゆっくりつかって体の芯まで温まりたいですね。洗面所と浴室、入浴時の温度差に気をつけなければいけません。また、温かい室内から寒い廊下を歩いて洗面所に行くまでの室内での温度差にも注意が必要です。

『浴室』と『洗面所』の温度差に要注意！

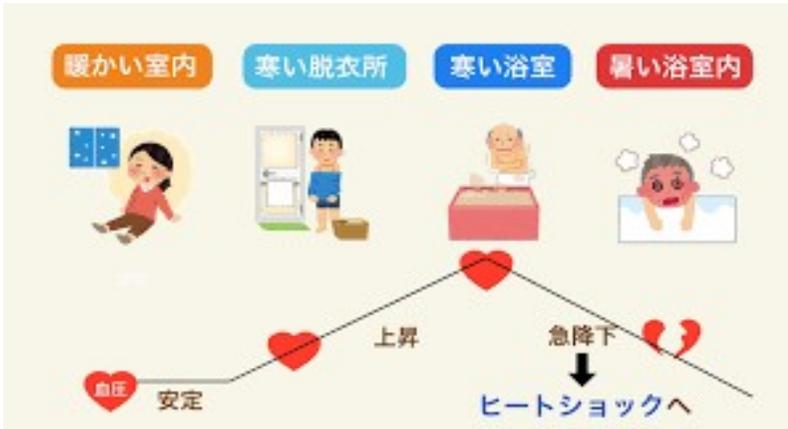
★脱衣所と浴室の寒さ対策の重要性★

温かい居室から急に室温の低い洗面所で衣類を脱ぎ、暖まった浴室に入ること、体内の血圧が急上昇、急下降が起こることがあります。このような症状がでることを【ヒートショック現象】と呼びます。これから寒い季節室内の温度差には気をつけましょう！

暖かいところから寒いところに行くときの温度差に注意!!

【温度差】とは…

真冬であれば暖かい場所と寒い場所の差が 10℃を超えると血圧に急激な変更が起こる恐れがあるので注意が必要です。



●入浴の死亡者事故が交通事故の約4倍！



♡ヒートショックから命を守るには

寒さの厳しい12月・1月は事故が多発。夏の8月と比較すると11倍の差です！特に、糖尿病・高血圧・肥満・不整脈・動脈硬化等の持病がある方は要注意です。入浴前に晩酌をされる方も要注意です。出来れば、晩酌は入浴後に。また食後は1時間以上空けてから入浴されることをおすすめします。年齢に関係なく温度差に気をつけましょう

実は…トイレの温度差も注意が必要です！

トイレも注意しなくてはならない場所の1つです。夜、寝室からトイレに行く時、温かいお布団の中から急に寒い廊下を歩いてトイレに行くと、心臓に負担がかかる可能性があります。冬場だけでもトイレは暖かい方がいいですね。



◇ 浴室・洗面所・トイレの温度差解消策の一例 ◇

- ・洗面編：洗面室暖房機⇒入浴前後洗面所を温めておくと脱衣の時の寒さを防げます
 - ・浴室編：浴室換気乾燥暖房機⇒入浴前から使用すれば湯舟に入る時の温度さが軽減されます
 - ・トイレ編：トイレヒーター⇒人感センサー機能付きは自動で電源オンオフが可能
- 冬場の居室の理想はアメリカやヨーロッパのような全館暖房の空調システムがあるといいですね！

※皆様へお知らせ※

毎月発行しております『住まいる通信』ですが、来年度より奇数月の発行とさせていただきます。(有)アシストホームはInstagram・YouTube・ブログ・HP等に力を入れて参ります。最新の情報をより多くの方々に発信させて頂き、皆様のお役に立てばと思っております。住まいる通信と同様、これからもどうぞ宜しくお願い致します。『Tポイント還元』につきましては令和4年3月31日をもちまして終了させていただきます。

アシストホームで工事をしていただきましたお客様の声

とておま、いおいた、せ事、あして頂き満足しております。

葉山在住のお客様（H様）から、2度目の工事後にいただいた感想を紹介させていただきます。以前、介護保険・障害者手帳利用の専門工事の実績がある弊社に、介護用の手すり取り付け工事の依頼をしていただきました。今回はポストの塗装がはがれて郵便物が汚れることがお悩みでご相談がありました。見積金額が思ったより高額に感じたそうですが、最終的には耐用年数を考慮されて決定したそうです。弊社の見積が高いと感じるお客様もおられますが、お客様にご納得いただけるような丁寧な仕事を心がけており、それが25年の実績につながっていると思っています。H様の工事後の率直な感想が弊社一同の喜びです。

(有)アシストホームは地元の工務店です!! 身近で気軽に何でも頼める工務店!
小さな工事から大きな工事までお気軽にご相談ください!

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