

~Topics~

- ・ヒートショック対策で冬のお風呂も安心して快適に！
- ・今月のイチオシ「システムバスルーム リデア」補助金情報「こどもみらい住宅支援」
- ・健康生活「リフレッシュするための入浴法」

今月の話題

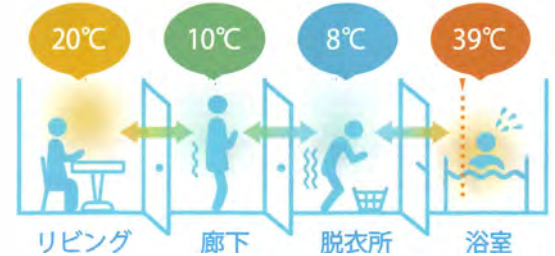
ヒートショック対策で

冬のお風呂も安心して快適に！

バスタイムはヒートショックが起こりやすい

ヒートショックとは…

急激な温度変化により血圧が大きく変動し、体に大きな負担がかかる現象のことです。特にバスタイムは、温度差を体感することが多く、ヒートショックが起こりやすいと言われています。



✓ヒートショック危険度チェック

目安として、5個以上当てはまる項目があった場合は『ヒートショック予備軍』となるので改善しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 糖尿病、高血圧などの診断を受けたことがある | <input type="checkbox"/> 飲酒後すぐに入浴することがある |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室や脱衣所に暖房設備がない | <input type="checkbox"/> かけ湯をせずに浴槽に入る |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い | <input type="checkbox"/> 水分不足の状態に入浴することがある |
| <input type="checkbox"/> 熱いお風呂に入るのが好き | <input type="checkbox"/> 1人暮らし又は誰にも報告せずに入浴する |

そこで、本格的な冬が来る前に、ヒートショック対策として『浴室・脱衣所のリフォーム』をおすすめします！



ヒートショック対策リフォーム例

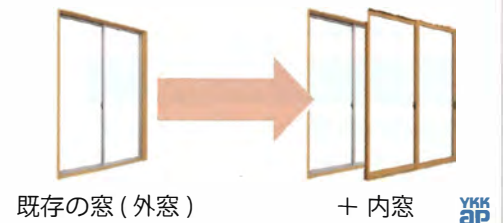
● 在来浴室からユニットバスへの交換

ユニットバスは、寒さが伝わりやすい在来浴室（タイル張り）と違って気密性に優れているため、冬でもお湯が冷めにくく、暖かい空間を維持することができます。



● 窓の交換・内窓の取り付け

脱衣室の窓を性能の高いものに交換したり、既存の窓の内側にもう1枚窓を取り付けて二重にすることで室外の冷気がカットされ、断熱性を高めることができます。



浴室のヒートショック対策リフォームの3大メリット

①安全・安心

家族全員の安全な入浴でリスクを低減します。

②快適で楽な入浴

キレイになって汚れにくくなり、掃除も簡単になります。

③光熱費の削減

保温性が向上し、燃費を抑制することができます。

ご相談・お見積りお受け致します。お気軽にお問い合わせ下さい！

今月のイチオシ LIXIL 『システムバスルーム リテア Mタイプ (1616サイズ) 』



快適な機能

✓パツとくるりんポイ排水口

安定した渦を生み出す水路設計になっているため、髪の毛やゴミを簡単にまとめて捨てることができます。

✓サーモバスS

「保温組フタ」と「浴槽保温材」のダブル保温構造でお湯が冷めにくい。

¥700,000 取付費込 (税込) 施工費別途

こちらは「こどもみらい住宅支援」対象商品です。
エコ住宅設備の設置工事に含まれます！



補助金情報 「こどもみらい住宅支援」

対象となる断熱リフォーム

- ① 床の断熱リフォーム
- ② 屋根・天井の断熱リフォーム
- ③ 開口部の断熱リフォーム
- ④ 壁の断熱リフォーム
- ⑤ エコ住宅設備の設置

補助金の「下限額」に注意！

“補助金の給付予定額が5万円以下の工事”では申請対象外となります。



申請対象となるリフォーム例

対象外 高断熱浴槽の設置工事は、補助金額が**24,000円**のため、単体では申請が出来ません。

----- 高効率給湯機(エコキュート)の設置工事で窓ガラスの交換工事を追加すると-----

申請対象 高断熱浴槽 **24,000円** + 高効率給湯機 **24,000円** = 補助金額合計が **54,000円**
ガラス(中)交換 **6,000円** となるため申請可能に！



「こどもみらい住宅支援」の詳細は、【<https://kodomo-mirai.mlit.go.jp/>】でご確認下さい！

健康生活

温度によって効果が違う！リフレッシュするための入浴法

入浴する前に…

入浴前にコップ1杯の水を飲むことで発汗が促され、体内の余分な水分や老廃物を押し出す効果があります。

ストレス解消・安眠したいとき

お風呂の温度: **38°C前後**

ぬるめのお湯は心身をリラックスさせてくれます。また、胃腸のはたらきを促進したり、冷え性の改善、寝起きをよくするなどの効果もあります。

足の疲れやむくみを取りたいとき

お風呂の温度: **40°C前後**

立ち仕事の足の疲れや、デスクワークでのむくみを解消するには、40°C前後のお湯にゆっくりと浸かると良いです。肩こりの緩和などの効果もあります。

集中力を高めたいとき

お風呂の温度: **42~43°C前後**

42~43°Cの熱めのお湯に短時間浸かることで、交感神経が刺激され、脳がスッキリします。また代謝を良くする効果もあります。

⚠️ 高血圧や心臓に持病がある方は、熱いお湯は避けるようにして下さい

--- お問い合わせは ---

小代築炉工業株式会社

〒879-2458 大分県津久見市入船西町 21-1

電話: 0972-82-4155 ファックス: 0972-82-5280

メール: home@koshiro.co.jp

公式 HP



LINE



facebook



Instagram

