

寒さは健康の大敵

暖かい部屋でおうち時間も幸せ!

住まいの快適レポート

春の訪れも一歩一歩近づいていますが、まだまだ寒い日は続き、体にダメージを与えがち。健やかに、幸せに過ごすあったかりリフォームを一考。

暖かい部屋にするだけで、健康生活が格段にアップ!

真冬の早朝はベッドからなかなか起き上がれない。部屋が寒くて暖房器具の前から離れられない……。寒さを感じると人間の活動は鈍くなる傾向があるそう。それにより、さまざまな健康障害を招くことにも。要因を探り、自分で簡単にできる対策やプロの手を借りて暖かい部屋に。健やかな暮らしを実現しましょう!

暖かい部屋のメリット

活動時間が増え健康的に

断熱リフォームなどによって部屋が暖かくなると活動時間の増加が見られるという調査結果が。階段を昇り降りしたり、テレビを見ながらストレッチしたり、わずか10分程度でも体を動かすことを意識するだけで、生活習慣病のリスクが軽減するとされます。



睡眠の質が上がり免疫力アップ

夜中に何度もトイレに起きる。そんな夜間頻尿に悩まされている方は寝室の室温を18°C以上にキープ。夜間頻尿が改善されると睡眠の質を高め、免疫力アップも期待できます。

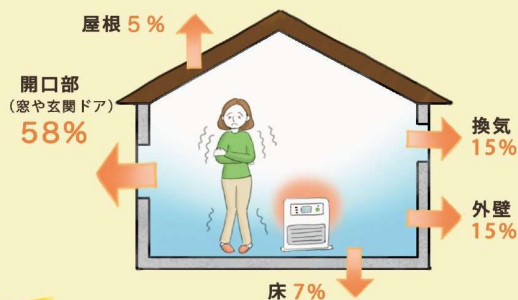
寒暖差を減らして高血圧予防

日本人の3人に1人は高血圧だそう。食生活や運動に加え、寒暖差を減らすことも血圧低下につながります。高齢者のいる家庭では部屋間の温度差によるヒートショックの危険が潜んでいます。特に脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫を。

寒い部屋の要因と対策

熱が外へ流出していることが一番の理由。中でも流出される割合の約6割を占めるのが窓や玄関ドアなどの開口部です。つまり開口部の断熱が暖かい部屋作りへの近道です!

冬住まいの熱の流出割合



対策

- 断熱性の高い窓や、すきま風をシャットアウトする気密性に優れた窓ヘリフォーム。
- 市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用。窓用シートは水で貼り付けたりシールタイプなど手軽にDIYできます。
- カーテンを厚めのものにして、床よりも長めに。暖房費の節約にも。
- 晴れた冬の屋間に南側の窓から入る日照量は夏の約2倍だそう。太陽の熱を活用して暖かさをキープしましょう。

オススメ商品 ココエコ

薄型断熱パネルで気軽に断熱リフォームして、夏は涼しく・冬は暖かい快適空間へ!

ココエコの主な特徴

- 一部屋からできる、省エネ・エコリフォーム
部屋の断熱性アップで、エアコン効率UP。冷暖房費・CO2を削減します。
- 住みながら簡単施工
薄型高性能パネルで解体工事が不要! 工期も短く、住みながらリフォーム出来ます。
- 費用もリーズナブル
一部屋単位で断熱リフォームが出来る為費用もリーズナブルです。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

㈲高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp