

ニュースレター 6月

2022. 6. 1発行



今月は毎日を元気に、健康長生きリフォームについてお届けします。



↑
HPのお問合せはこちら

住まいが人の暮らしに与える影響力はとて大きく、例えば夫婦関係は寝室に、親子関係は子ども部屋に、そして家族の健康と安全も家の作りに大いに関係しています。今回は、健康に長生きできる家にするリフォーム、4つのポイントをご紹介します。

1、ぐっすり眠れる寝室にリフォーム、毎日をイキイキと暮らせる



健康長生きリフォームのポイント、1つめは寝室です。現代人は慢性的な睡眠不足と言われています。健康の秘訣はやはり良質な睡眠をとること。

寝室で多い悩みは、騒音と夏の暑さです。ぐっすり眠ってスッキリ目覚めることができるよう、環境を整えましょう。

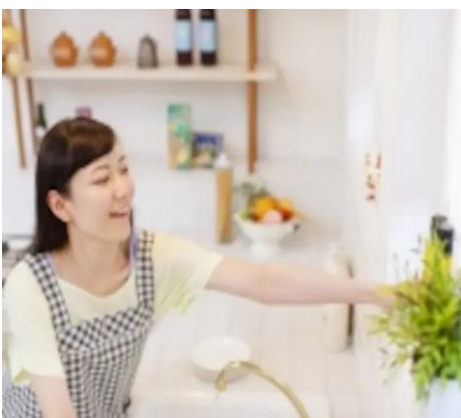
リフォームしたらよく眠れるようになったという声を聞くのが、内窓の取り付けです。内窓は防音性能を高める効果があるので、外からの騒音を軽減してくれます。道路沿いやマンションの廊下に面した寝室は、内窓の取り付けリフォームをすることで、静かにぐっすり眠れる部屋になります。

2階にあって夏に暑い寝室は、屋根裏に断熱リフォームをしたり、窓の遮熱・断熱性能を高めたりすることで、涼しく快適に眠れるようになります。

また閉めたまま風が通る通風シャッターや雨戸に交換すれば、風通しのいい中で気持ちよく眠れます。既にシャッターや雨戸が付いているなら、リフォームはとて簡単で、今あるレールにあわせて通風タイプに交換ができます。

寝室は人生の三分の一を過ごす大切な部屋です。静かで快適な環境を整えるリフォームの工夫で、毎日を快活に過ごしましょう。

2、ヘルシー料理が簡単にできるキッチンにリフォーム、充実した食生活へ



健康長生きリフォーム2つめのポイントはキッチンです。健康のために食生活に気を使っている人は多いことでしょう。

さてこの食生活の充実度とキッチンプランには大きな関連性があります。

例えばヘルシーな料理を作ろうとすると、案外手間と時間が掛かり、毎日ともなるとなかなか難しいものです。つい手抜きになってしまうという人も多いのではないのでしょうか。

キッチンリフォームした人からよく聞くのが、料理が楽しくなった、凝った料理をするようになったという声です。

しかし、ひと目でストックが見渡せて出し入れしやすい食品庫、焼き魚がちょうどよく自動で焼けるグリル、土鍋ごはんがスイッチひとつで炊き上がるコンロ、掃除がラクな換気扇、野菜をいつも新鮮にストックできる専用ストッカー、下洗いがほとんど不要で後片付けが楽な食器洗い機があったらどうでしょう。

メンドウに感じていた料理がきっと楽しくなります。
楽しく料理ができるキッチンは家族全員の健康を司る場です。
リフォームの工夫で充実した健康的な食生活を送りましょう。

3、家の中の温度差を無くし快適に保つリフォーム、基本の断熱を押さえる



屋根裏の断熱リフォームの様子。
屋根裏、窓、床下の基本の3か所を押さえて(断熱リフォーム事例)

健康長生きリフォーム3つめのポイントは、家の中の温度を快適に保つ工夫をすることです。

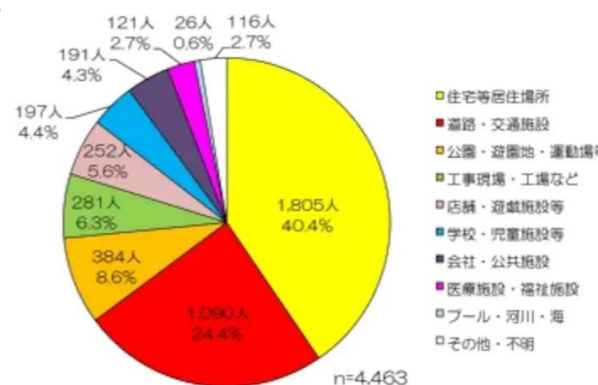
築年数が古い家は、概して断熱性能が低いため、冬になると暖房をしていない部屋はぐっと冷え込みます。

つまり家の中に暖かい場所と寒い場所ができてしまい、その温度差が体調の急激な変化、ヒートショック現象を引き起こす原因になっています。

ヒートショック現象が起きやすいのは、冬に脱衣室や廊下が寒い家です。例えば寒いところからいきなり熱いお風呂に入ると血圧が急変します。そしてまた寒いところに出ればさらに急激な変化を起こします。暖かいベッドから寒い廊下に出てトイレに行く時にも同じようなことが起こります。このような状況は、身体に大きな負担を掛け、命の危険もあります。冬ばかりではなく夏の暑さにも注意が必要です。熱中症は室内で多く発生していて、こちらもヒートショックと同じく命の危険があります。

家の中の温度差を無くして健康に暮らせる住まいにするためには、断熱性能を上げるリフォームが効果的です。まずは基本の断熱リフォーム、窓、そして屋根裏と床下の3か所を押さえておきましょう。どれも手軽にできて、工事をしたその日から効果が実感できる、とてパフォーマンスのいいリフォームです。

また夏に家の中を涼しくするためには断熱リフォームに加えて、日差しを遮る遮熱対策も肝心です。遮熱には窓の外側から覆うオーニングやロールスクリーンの取り付けリフォームが効果的です。リフォームで温度のリスクをコントロールして、四季を通じて元気に暮らしましょう。



4、家の中の空気をキレイに保つリフォーム、カビやダニ花粉を防ぐ



健康長生きリフォームのポイント、4つめは空気環境です。空気は見えないだけに、普段あまり意識をしません、空気の質は健康に大きな影響を与えています。

例えば、結露によるカビやダニの発生は空気を汚染し、アレルギーの原因になることがあります。また花粉やpm2.5など、汚れた外気はできるだけ室内に持ち込みたくないものです。

結露によるダニやカビを防ぐためには、湿度コントロールが鍵になります。そこで活躍してくれるのが、漆喰や珪藻土などの自然素材です。自然素材は、多孔質という小さな穴がたくさんあいた構造をしていて、その穴が湿気を吸ったり吐いたりして、湿度を快適に整えてくれる効果があります。そしてもうひとつ、ハウスダストを防ぐため、掃除がしやすい家にするということです。置き家具から壁面収納にしてスキマを無くしたり、収納は扉を付けたり。ホコリを防ぐリフォームの工夫をしていきましょう。

株式会社 渡辺組

本社 海津市海津町高須町720-1
0584-53-0174

リフォーム 海津市海津町馬目371-3 (コーポ日新1F)
0120-202-988

E-mail: info@watanabegumi-kaizu.com
URL: http://www.watanabegumi-kaizu.com/

土木建築
健康リフォーム

*毎月皆様の暮らしのお役立ち情報をお届けしています。
何かお気付きの事や知りたい事などございましたらいつでもご遠慮なくお申し付け下さい。
皆様のご意見ご感想を元にお役に立てれば幸いです。