

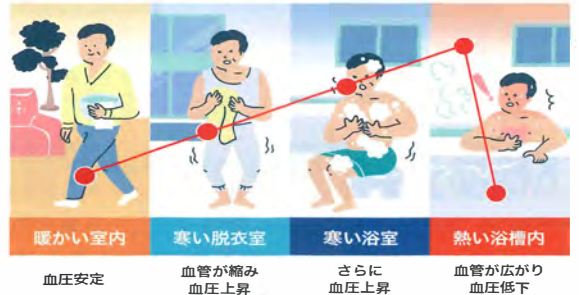
～ 今月の特集～

- ・冬のヒートショックにご用心！
- ・～健康寿命を延ばそう～
- ・食レポIN ～おおいた～
- ・施工写真
- ・今月のイチオシ商品「ENEREZZA」

今月の話題

冬のヒートショックにご用心！

暖かなリビングや寝室から、暖房のない洗面所やお風呂で体が冷やされ、温かいお風呂に入る。この日常的な一連の行動の中では体温変化は、高齢の方や持病をお持ちの方には血圧への負担が大きく、それによって起こるのが『ヒートショック』と呼ばれる症状です。昨年のヒートショック死亡者数は年間17000人と言われています。この数値は昨年の交通事故死亡者数の5倍に相当します。（※昨年の交通事故による死亡者数は3215人）



住宅内でのヒートショックを防ぐためには、家全体の断熱性能を高め、どの部屋の温度も均一にすればよいのですが、そのためには家の内部を断熱材で囲う工事が伴います。そこで対策として、ヒートショック発生の主な場所である浴室・脱衣室内に、**暖房乾燥機**を設置する方法があります。



浴室暖房乾燥機を設置し、あらかじめ浴室を温めておけば気温差がなくなり、危険性を大きく軽減します。また、換気乾燥機能を付けることで、浴室の防カビ対策、更に雨や寒い日の衣類乾燥場としても使えます。浴室暖房乾燥機はガス温水式と電気式があり、設置方法も天井埋込型・天井付け型・壁付け型と浴室に合わせて対応可能です。

住宅設備と右側に記載した日々の予防策を組み合わせ、冬も健康で安心安全な住居で過ごしましょう！浴室暖房乾燥機設置についてのご相談はお気軽にお問い合わせください。

●すぐに実行できる予防策●

- ①十分な水分補給
- ②夕方までに入浴を済ませる
- ③食事前に入浴する
- ④入浴前は換気扇を切る
- ⑤シャワーのお湯で浴室を温めておく
- ⑥入浴前に下半身からゆっくりと掛湯して体を温める
- ⑦お湯の温度は41℃以下でなるべく半身浴

健康生活

～健康寿命を延ばそう～

近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになりました。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床・衣類の着脱・食事・入浴など普通の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。これから先、生き生きと楽しい人生を送るには心身ともに健康であることが必要です。今回はそんな「健康寿命」を長くする方法をご紹介します！

POINT

少しでも健康寿命を長くするための

とてもシンプルなことですが、**身体を温め、血行を良くすることが効果的です！**

※身体が冷えると…病気にかかりやすくなったり血行が悪くなるので肌の細胞に栄養が行き届かず実年齢よりも老けて見えるようになるそうです

まずは、自分が今どんな状態なのかをチェックしてみましょう☆

●血行不良のチェック方法

- 爪や舌の色 黒ずんでいるor白っぽい
- 寝つきが悪い
- 便秘になりがち
- 肩が凝りやすい

どれか一つでも当てはまったら血行不良の可能性がります。

実践してみよう！

●身体を温め、血行不良を改善する方法

- ①季節の食材などを食べる  
これからの季節は特に生姜やねぎがおすすです。
- ②浴槽に浸かってマッサージ  
炭酸系入浴剤を入れた中でマッサージをするとより効果的です。  
※入浴剤から出る炭酸ガスは、体表面から吸収され、血管を広げる効果があります。血管が拡張されれば血液の流れが良くなり、酸素をはじめとする栄養分を身体の隅々まで運ぶことができます。
- ③適度な運動  
エスカレーターではなく階段を使ってみる・ラジオ体操・縄跳び など

●身体を温めるマッサージ

- ①耳たぶをつまんでくるくると回す
- ②首筋の上から鎖骨に向けてなでる
- ③手・足・首・肩を回す
- ④手や足の指先が冷えやすい人は、指をつまんで指圧する

寒さがだんだんと増していく季節となりましたが、体調を崩さないよう実践してみてください☆



## ★第61弾は大在のケーキ屋さんをご紹介★

### 「お菓子の工房BonBon」

みなさんこんにちは、荒木です！  
先日、弊社で施工させて頂きました「お菓子の工房 BonBon」さんでスイーツをテイクアウトしてきました！  
今回は持ち帰りにしましたが、2Fにはイートインスペースもあり、次回はそこでゆっくりティータイムをしにいきいたいな、と感じました☆



▲熊本栗のモンブラン (¥540)

中に大きな栗が入っているだけでなく、マロンクリームの中にも小さな栗が！口の中いっばいに栗の風味が広がり、とてもおいしかったです☆



▲シャインマスカットのタルト (¥540)

シャインマスカットが大好きな私にとって、至福のケーキでした！中のクリームのところどころ感と、タルト部分のサクッと感が絶妙にマッチしていました☆



▲おおいたはちみつマドレーヌ (¥194)

お菓子の工房BonBonさんで焼き菓子人気No.1のマドレーヌ。はちみつをたっぷり使用しているため、濃厚な味を楽しめました。甘いものが好きな方におすすめです！

Before



After



☆お店の看板の塗替えと、真っ白な外壁にアクセントカラーを施工させて頂きました！

### 【アクセス】

〒870-0243 大分市花江川 2-17  
TEL 097-574-5535

営業時間 10:00 ~ 18:00  
定休日 火曜日  
(その他不定休などもございます)

## K様邸玄関雨戸シャッター取付工事

今年9月に発生した台風10号は最強クラスとも言われ、怖かったですよね。弊社でも、その後お客様より対策のご相談を頂きご対応させて頂いております！今回は飛来物でガラス戸が割れるのが心配ということで、玄関のガラス戸にシャッターを施工させて頂きました。中からも外からもカギをかけられる為、長期旅行時の防犯にも最適です。今年の台風シーズンは過ぎましたが、近年の台風は勢力の強さと被害の大きさが際立っています。被害が起きる前に災害に強い家づくりをご検討しませんか？ご相談だけでも大丈夫です☆お気軽にお問い合わせください！

### 施工の注意ポイント

- 玄関の左右にシャッターが通るレールを設置するための下地が必要
  - 玄関上部にシャッターBOXを取り付けるための高さが25cmほど必要 (今回は欄間に被っています)
- 雨戸よりも費用が高いですが簡易さの面からシャッターをご採用いただきました。



Before



After



## 今月のイチオシ商品

## 京セラから世界初！クレイ型リチウムイオン電池

## ENEREZZA 発売決定！

地震や台風などの自然災害の影響で大規模・長期の停電が相次いだ近年、もしもの時も安心して暮らすための「自宅避難」という考え方が注目を集めています。また、コロナ渦での避難生活においても「自宅避難」は今後も注目されていく考え方だと思います。蓄電池は、貯めた電気を使うことができるため 災害時・停電時も暮らしに欠かせない電力をしっかりと共有してくれます！

### ●ENEREZZAの特徴●

#### 世界初のクレイ型リチウムイオン電池内蔵

高安全性・低コスト・長寿命を兼ね備えた世界初のクレイ型リチウムイオン蓄電池を実現

#### ●非常に高い安全性

クレイ型は、変形したとしてもショートする心配がなく安全性が高い

#### ●低コスト

クレイ型蓄電池は、従来の蓄電池に比べ材料コストを約3割削減

#### ●長寿命

業界最長クラスの15年保証

3月発売開始予定！お問い合わせ頂いた方には、

OB様限定価格にてご提供予定です！お気軽にお問い合わせください！

#### 価格がどれくらい安くなったかというところ...

●2017年発売 同メーカー商品  
小型スタンダード タイプ(3.2kWh)  
希望小売価格 1,500,000円

これに対して...

●ENEREZZA (5kWh)  
希望小売価格 1,500,000円

蓄電池の定格容量が1.5倍になったのに、価格は同じ！！

