

☆住まいの暖かさが高齢者の健康に好影響！！

お部屋を「あったか」くしませんか？

「冬は寒くて当たり前」「寒いのは我慢するのが当然」と思っていませんか？

《1》「寒い家」には、こんなリスクが潜んでいるのです。

低体温症 結露

※暖かく軽い空気が漏れ出るので、いくら暖房しても暖まらず、暖房費ばかりがかさみ、低体温症のリスクも高まる。

※アルミサッシ・単板ガラスの低断熱な窓は、特に断熱性能が低いため暖房の熱も逃げやすく結露もビッシリ

※床下からの冷たい外気が侵入して足元が寒くなり血圧上昇のリスクも高まる。

ヒートショック 血圧上昇

※リビング(左)は暖房して20℃以上でも廊下トイレ(右)は10℃以下！

建物の性能が低く暖房設備が不適切だと…
寒い・不快・暖房費が高い！健康リスクも！

《2》「寒い家」が体にもたらす悪影響

部屋間の寒暖差による血圧の急変動が体に与える悪影響が「ヒートショック」

暖かい部屋 血圧が安定
寒い脱衣室・浴室 血管が収縮して血圧上昇
熱いお風呂 血管が拡張して血圧低下

寒さは我慢するものではなく健康のために解決することが大事な時代です！

《3》冬場健康に過ごせる室温とは？ **21℃**

21℃ 長時間滞在する部屋の推奨温度
18℃ 許容温度
5℃ 低体温症を起こすハイリスク

16℃未満 呼吸器系疾患に影響あり
9~12℃ 血圧上昇、心臓・血管疾患リスク

放射温度 + 空気温度
体感温度 = (壁・床・天井の表面温度) / 2

《5》快適で健康な温熱環境とは 体のバランスが無理なく取れている状態です。

★暖房は空気温度だけでなく壁表面の放射温度も整えるので有効に利用しましょう。

健康確保のために望ましい体感温度とは、
浴室、脱衣室、トイレ → 18℃
リビング → 21℃

周辺空気への「対流」による放熱
代謝
発汗による放熱
夏は重要だが冬は少ない
壁・床・天井等への「放射」による放熱
放射は離れた壁と直接熱のやり取りをしている
伝導による放熱
全身にしめる足裏の割合は小さい

《6》「暖かい家」は建物と暖房でつくる！

★暖房を有効に活用できるように、建物の性能の確保「断熱」「気密」を高めましょう。

「断熱」とは 室内から外に逃げる熱の流れを断つのが「断熱」断熱性能を高めれば少ない暖房の熱で部屋の中が暖かくなります。

断熱強化する方法
*窓を二重にする。
*壁・床・天井に断熱材を厚く入れる。

「気密」とは 室内の暖かい空気を外に漏らさず、外の冷たい空気を室内に侵入させないのが「気密」

気密強化する方法
*建物の隙間を丁寧に埋めていく。

低断熱・低気密 高断熱・高気密

そこで！健康で快適、さらに光熱費も下がる！いいことづくめの断熱リフォームをおすすめします！

窓は断熱・気密の最大の弱点！なので…窓を強化するだけでかなり効果があります。

【窓の断熱のやり方一例】

内窓取り付け 簡単居ながら工法
★ももとの窓はそのままに。内窓を取付けて二重窓にする方法。

インプラス取付工事 (W1865xH770) 商品代+工事費 **3.6万円(税抜)~**

《メリット》
・断熱効果が高く低コスト
・工事時間が短く居ながら工事OK
・遮音や防犯にも効果あり

《デメリット》
・窓が二重になり開け閉めが多少面倒
・眺望が若干悪くなり、日射取得も減少

カバー工法 本格工法
☆窓を外して枠だけを残し、その上に新しい枠カバーを取り付ける。

《メリット》
・断熱効果が高い
・窓が二重にならないので開け閉め簡単
・眺望や日射取得は普通の窓と同じ

《デメリット》
・コストが若干高くなる
・ももとの窓枠をカバーするため、窓がひとまわり小さくなる

サッシ入替工事 (W1865xH770) 商品代+工事費 **15.5万円(税抜)~**

他の工事のついでに断熱リフォームが効果的でお得!!

ユニットバス入替のついでに内窓をつければ一気に暖かいお風呂に！
外壁を張替えるついでに断熱材を入れれば一石二鳥。足場の設置が一回で済むので費用が大きく抑えられます。
リビングやキッチン床を張替るついでに床暖房をおすすめ。
エアコンを新しくしたついでに内窓をつけるとエアコンの効きがよくなります。

他にもご都合に合わせていろんな方法をご提案させていただきます。

設計コーディネーター 山崎

ご興味を持たれたら、お気軽にお問合せください。

NEW ホームページを新しくしました！
yonedagumi.com/yonedahome

ホームページはこんなに便利!!

★「うちもこんな風にできるかな〜？」ヨネダリフォームの最新施工事例がいつでもご覧いただけます。
★いろんな事例を参考にし、ご自宅で、ご家族みなさんと、ゆっくりまずはご検討いただけます。
★ショールームで実物を見たい！触ってみたい！そんなときもいつでもかんたんに予約できます。
★お見積り予約、ご相談、お問合せなどご来店頂かなくても受付させていただきます。

START LINE公式アカウントを開設しました！

お友達大募集！おうちのことで困ったところの画像を送ってかんたんに無料相談ができる！お見積りのご相談もかんたんです。LINEお友達限定のイベント情報も配信予定！

友だち募集中！
@802bshnf
https://lin.ee/Z3veU4s

Instagram @yonedareform
facebook yonereform
Pinterest yonedareform

★各種SNSもはじめました。
ヨネダリフォームの施工事例を随時追加して、ご紹介しております。