



今月の特集は『寒さ対策』です。

## まずは、『ヒートショック』について。

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温の変化により血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍がはやくなったりする状態のことをいいます。

ヒートショックを起こしやすい人は高齢者と高血圧や糖尿病や動脈硬化など持病をお持ちの方です。高齢者の人が家庭内で死亡する原因の4分の1を占めています。

家庭内の温度差を少なくすることでヒートショックを防ぐことができます。  
まだまだ寒い日が続きますのでぜひ参考にしてみてください。



## 水回りにも暖房設備を。

部屋の温度差をなくすためには、浴室・脱衣所・トイレなどにも暖房の配慮をする必要があります。日本ではほとんどの浴室には暖房設備がありませんが、ヨーロッパ各国は9割以上の設置率と言われているそうです。浴室や脱衣所の暖房は、贅沢品と考えず健康に生活するための必需品と思い、設置を検討してみてもいかがですか？どれくらい暖まるのかな？と疑問に思われましたらショールームにありますので、一度体験にいらしてください。

トイレにも最近では室内暖房機能がついた便座なども販売されています。設置してみるのもよいかもしれませんね。

## 内窓がおすすめ！

朝起きたときのお部屋の『ヒンヤリ』を少しでも軽減したい方は内窓いかがでしょうか？

実際に内窓を設置したお客様のよりうれしい感想をいただきました。

- ・昨年一部屋に内窓設置をお願いしましたが、効果があったのでもう一部屋お願いすることにしました。 M様
- ・寝室に内窓をつけたんですが、付ける前と比べ部屋の温度が4～5℃上がりました。 U様
- ・住宅エコポイントが思ったよりたくさんついていてびっくりした。 O様
- ・工事が1日で終わったのでうれしい。 S様



たくさん感想をいただきありがとうございます。  
寒い季節だからこそ効果がわかります。ご相談ください。

## プチ寒さ対策。

寒い冬に負けないように簡単に少しでも体を暖める方法をお伝えします。



### ◎かんたん湯たんぽ♨

1.5 リットルのペットボトルに60℃～70℃くらいのお湯を入れます。バスタオルなどにくるみ寝る前にお布団の中へ。布団の足元に置き足を温めるととても気持ちがいいです。朝まだほんのり暖かいペットボトルの中のお湯は朝の洗顔にも使えますね。

※ 熱湯は絶対に入れないでください。やけどに気をつけてご使用ください。

### ◎手湯♨

洗面器に40℃くらいのお湯を入れ、手をつけ温めると体もぽかぽかして気持ちがいいですよ。

アロマオイルを入れるとリラックス効果もあります。

## 今月のおすすめ！ お風呂に設置『ミストサウナ』

- ・発汗効果 気持ちよく汗がかけます。
- ・保温効果 体の芯からぽかぽか。
- ・保湿効果 お肌がしっとり潤います。
- ・体の負担が軽い お年寄りの入浴にもうれしい。

※ 浴室暖房としても使えます。冬場の洗濯物の乾燥にもうれしい。



### ミストサウナを体験しよう。

弊社ショールームにて体験していただけます。実際にお風呂に入り体験してみたい！という方はお電話でご予約ください



今月の特集は『**寒さ対策**』です。



## まずは、『ヒートショック』について。

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温の変化により血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍がはやくなったりする状態のことをいいます。

ヒートショックを起こしやすい人は高齢者と高血圧や糖尿病や動脈硬化など持病をお持ちの方です。高齢者の人が家庭内で死亡する原因の4分の1を占めています。

家庭内の温度差を少なくすることでヒートショックを防ぐことができます。  
まだまだ寒い日が続きますのでぜひ参考にしてみてください。



## 水回りにも暖房設備を。

部屋の温度差をなくすためには、浴室・脱衣所・トイレなどにも暖房の配慮をする必要があります。日本ではほとんどの浴室には暖房設備がありませんが、ヨーロッパ各国は9割以上の設置率と言われているそうです。浴室や脱衣所の暖房は、贅沢品と考えず健康に生活するための必需品と思い、設置を検討してみてもいかがですか？どれくらい暖まるのかな？と疑問に思われましたらショールームにありますので、一度体験にいらしてください。

トイレにも最近では室内暖房機能がついた便座なども販売されています。設置してみるのもよいかもしれませんね。

## 内窓がおすすめ！

朝起きたときのお部屋の『ヒンヤリ』を少しでも軽減したい方は内窓いかがでしょうか？

実際に内窓を設置したお客様のよりうれしい感想をいただきました。

- ・ 昨年一部屋に内窓設置をお願いしましたが、効果があったのでもう一部屋お願いすることにしました。 M様
- ・ 寝室に内窓をつけたんですが、付ける前と比べ部屋の温度が4～5℃上がりました。 U様
- ・ 住宅エコポイントが思ったよりたくさんついていてびっくりした。 O様
- ・ 工事が1日で終わったのでうれしい。 S様



たくさん感想をいただきありがとうございます。  
寒い季節だからこそ効果がわかります。ご相談ください。

## プチ寒さ対策。

寒い冬に負けないように簡単に少しでも体を暖める方法をお伝えします。



### ◎かんたん湯たんぽ♨

1.5 リットルのペットボトルに60℃～70℃くらいのお湯を入れます。バスタオルなどにくるみ寝る前にお布団の中へ。布団の足元に置き足を温めるととても気持ちがいいです。朝まだほんのり暖かいペットボトルの中のお湯は朝の洗顔にも使えますね。

※ 熱湯は絶対に入れないでください。やけどに気をつけてご使用ください。

### ◎手湯♨

洗面器に40℃くらいのお湯を入れ、手をつけ温めると体もぽかぽかして気持ちがいいですよ。

アロマオイルを入れるとリラックス効果もあります。

今年1月より  
新たにエコポイント  
対象となりました。

## 内窓とトイレを一緒にリフォーム



内窓設置とトイレの改修を一緒にされると『エコポイント』がついてお得です。節水型トイレ(20,000 ポイント)に付け替えた場合ですので、以前のトイレに比べて水道代も節約になります。トイレに手すりを付けると(5,000 ポイント)さらにエコポイントが加算されますのでかなりお得になります。

エコポイントを活用してエコリフォームを考えてみてください。

※トイレの種類によりエコポイントが加算されない場合があります。お気軽におたずね下さい。

# 温泉キホンのキ

寒い季節に温泉でぬくぬく...  
あ〜日本人とよか。たのし  
思ふのはこれな時ぞすね。  
そこで、温泉の入り方のおさらいです。

## 入浴のタイミングは?

入浴すると、全身に血液がまわり、内臓への血流が減少するため、胃や腸の働きが低下します。食後は1時間ほど休憩してから、食前なら短時間の入浴にしましょう。

## 掛け湯と半身浴ど ゆくり入浴

温泉に入る前に、まず掛け湯をして下さい。

足から腰へと、心臓から遠い順に10杯ほど掛け湯の温度に体を慣らします。

湯船に入る時は、最初に2〜3分半身浴をして体を慣れさせ、それから全身入浴します。

入る時間は軽く汗ばむ程度に。42℃以上の高温の場合には2〜3分程度で上がり、1日多くても3回程度に。入りすぎると疲労の原因になります。

## 入浴後は...

泉質にもよりますが、シャワーを浴びてしまうと薬効成分が流れてしまうことも。水滴を拭く程度に軽く拭きます。水分補給も忘れずに。お風呂上がりのビールは格別ですが、アルコールは利尿作用があるため、水分不足になりがちです。多めに水分をとりましょう。出た後は少なくとも30分は休憩しましょう。



# クросワードパズル

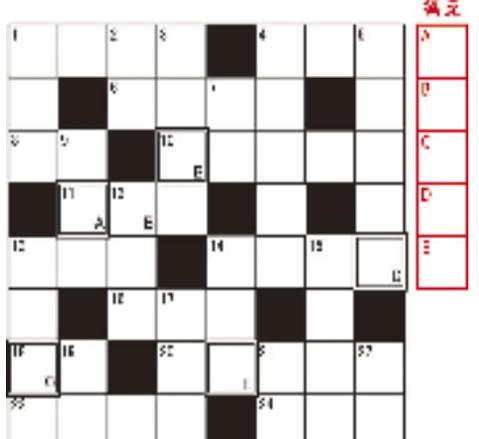
二重枠に入った文字は、同じ語彙に並べると、何と読む単語になるでしょうか?

### タテのカギ

- 4本足の履物名
- 靴どまりません
- お徳がべとべと
- 山が建ちているとろ
- トランプの「ワウ」
- ゆらゆら、コンティン
- ココロ、礼、巻
- 数学の単位が互いに
- 「三文の徳」といふ
- 子どものころの思い出
- 新しく入ってきた人
- オンリーワンのコック
- おいしい!
- お茶を飲むという?
- おキマイ

### ヨコのカギ

- フィアンサの2人が
- テパートの○○○は
- 遠くの海に撮影でき
- 夜中に浮かぶ、
- 家族のこと、
- 飛行機がノックアウト
- ゴキウの
- 千を単位とする
- 一家団らん、○○○
- 短し、いすきに
- ゼモンライスと関係
- 青いグリーン
- 古いおしやに使われ



# かんたんレシピ

## あながしやうどん

- 野菜を5cmほどの短冊切りにしておく。
- ★の調味料をボウルなどに合わせておく。
- フライパンに少し多めの油を熱し、うどんを入れ軽くほぐしたら、落としぼたせ皿で押しつけながら両面に焼き色をつけます。

ゆもとちがう  
カリカリうどん

- フライパンで豚肉、里芋の順で炒め、★の調味料を合わせとろみをつけ、ごま油を入れる。
- うどんにかけて完成!

— クロスワード応募方法 —  
・名前・住所・電話番号  
・「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。  
・クロスワードの答え  
①〜⑤をご記入の上、FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133  
✉ katokk-q@beach.ocn.ne.jp  
お電話でもOKです!



～材料～(2人分)

豚肉	100g	★水	200cc
野菜	適量	★オリーブオイル	大さじ2
(人参、白菜など)		★しょう油	大さじ1
七味し	1袋	★ごま油	大さじ2
らどん	2玉	★鶏がらスープ	大さじ2
ごま油	大さじ2	★塩	少々
		★かたくり粉	大さじ2

抽選で⑤名様に粗品プレゼント!  
1月号のこたえは『ユカダンボウ』でした。



# 社長よりひとこと

正月気分はぬけましたが、おなかには、たっぷりな残りがあります。私が3年前に18kgのダイエットに成功した時の方法で、とめて3kg位は落とそうと思っております。やり方は本当に簡単です。一時ゲームにハマり、ルーティングダイエットの応用で、食べた物を、その場々手帳に書き、おとこのカロリーを調べ、自分の摂取カロリーの平均を計算します。(10日間位) あとは、一日にマイナス500kcalと、800kcalの目標を立てて実行するだけです。まあ5月までにマイナス3kgをゆずればOKです。  
PS: BMIが25を超えておられたい方は、マイナス1000kcalにしてください。

# 福知山唯一のオーダーキッチン&都市ガスリフォーム専門店

福知山市北本町二区30-1  
加藤建設(株) [ライフ福知山]

0120-24-1900

都市ガスライフ

検索

