◆幸せな「家」孩づくりのお手伝い

12月 2日(土)・3日(日) ohyama press 2023 November

NATURE

~なちゅれ~

(株式会社 おおやま工務店



インスタグラム 配信中





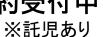
家族が嬉しい3つのポイント ↓↓ご予約はこちら↓↓

家の見方・性能・資金計画の立て方など家族に 寄り添った家づくりのお話をお届け! リフォームを検討中の方も!

滋賀県栗東市小野286-1 開催会場:

おおやま工務店事務所内にて

ご予約受付中







 igle おおやま工務店

寒さは健康美の大敵

住まいの快適レポー

を快適に過ご子

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな 健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から 温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを!



暖かい部屋作りの

●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、 暖色系の照明は、寒いという感覚を和ら げると言われているそう。手軽に替えら れる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



暖かい部屋作りへの近道は、窓やドア などの開口部からの熱の流出を抑える ことです。市販の窓用断熱シートやすき まテープなどを利用して、熱が逃げにく くする工夫をしましょう。

●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、 室内温度に差が出ます。床よりも長めに すれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、洗濯物を室内干 しにして、快適な湿度に調整しましょう。



体の芯から温め、 腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れ は、たんぱく質不 足が一要因。脂肪 酸の燃焼を高める カルチニンを豊富 に含む羊肉が特に おすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですまさず、湯船に浸かるのが鉄 則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸か るだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹 周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全 体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を 活用しましょう。





「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場に増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、 リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方 へのやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 約3℃

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 2.5℃以内

浴槽保温:サーモバスS



©株式会社 LIXIL

Instagram



©株式会社 LIXIL



株式会社おおやま工務店

© 077-532-6561

滋賀県知事許可(般-1)第22414号

Eco家3大保証

建物

土地

10年保証 調査機関による

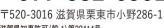
建物





Facebook





10年保証住宅 (財)住宅保証機構 による保証

协般调杏保証

(財)住宅保証機構 による保証