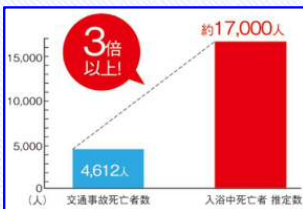


怖い“ヒートショック”の話

小さなリフォームから
大きなリフォームまで。



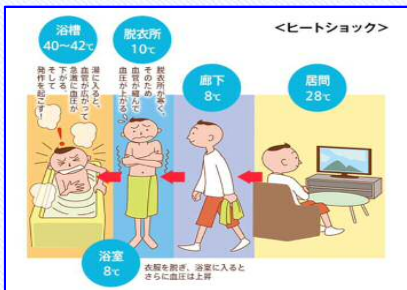
急激な温度変化による血圧の変動で、ショック状態を起こす健康被害のことを『ヒートショック』と言います。冬場の入浴時やトイレで起こることが多く、特に高齢者や生活習慣病の人は注意が必要です。心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因になり、時に命に関わる危険もあります。入浴中の死亡者数は年間17,000人と推定されていますが、その多くでヒートショックの関与が考えられています。



【対策】

- ① 脱衣所や浴室暖房を設置
- ② 樹脂製の内窓を取付け断熱性を高める
- ③ シャワーで湯を出し浴室を温めてから入浴
- ④ 食後や飲酒直後は入浴しない
- ⑤ 入浴中は時々家族が声を掛ける

ヒートショック対策のカギは『温度のバリアフリー化』です。家の中の温度差をできるだけなくして、ヒートショックを防ぎましょう。



我が家のキッチン★

材料 1 杯分

材料	分量
小松菜	1/2束
人参	1/4本
とろけるスライスチーズ	1枚
サニーレタス	適宜
ごま油	少々
【A】	
薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ2
鶏ガラだし	小さじ1/2
塩	少々
水	大さじ4
【B】	
しょう油・酢	各大さじ1
砂糖・ごま油	各小さじ1
コチュジャン・白ごま	各小さじ1

作り方

- ① 小松菜は小さめのザク切り
人参は千切りにする。
- ② 【A】をボールに入れてまぜ
①とスライスチーズをちぎって加え混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し
②を流し入れ、両面をしっかり焼く。
- ④ 【B】をよく混ぜてタレを作り、器に盛る。
- ⑤ ③が焼きあがったら食べやすい大きさに切って皿に盛り
④とサニーレタスを添えて出来上がり。



※お酒のお供に如何でしょうか。チーズと野菜がタップリ！！

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー住建**

住所：〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話：0258-33-1066 FAX：0258-33-8219

URL：http://www.saneijuku.co.jp
E-mail：info@saneijuku.co.jp



住まいの瓦版



2019年 2月号

第236号

消費税率10%への引上げ後の住宅取得に
メリットが出る支援策を用意!



増税後の住宅取得対策を発表！！

始まったばかりの2019年。新聞、ニュース等でご存知のことと思いますが、消費税率引き上げに伴う住宅取得対策『4つの支援策』が国土交通省から発表されました。

- ① 住宅ローン減税の控除期間が3年延長！
- ② すまい給付金が最大50万円に！
- ③ 新たなポイント制度を創設！
- ④ 贈与税非課税枠は最大3000万円に！

『次世代住宅ポイント制度』が始まります。

消費税10%が適用される新築住宅の取得やリフォームに対し、商品と交換可能なポイントを付与するもの。

- ・住宅の新築・・・最大35万ポイント
- ・住宅のリフォーム・・・最大30万ポイント

※2019年度予算案が国会で成立することが前提です。

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

お年玉プレゼントクイズ

新年恒例、『お年玉プレゼントクイズ』にご応募いただきありがとうございました。答えは次のとおりでした。

正解者の中から抽選で5名様に本当にささやかなお年玉をプレゼントさせていただきました。今回はなぜなににしたのですが、如何でしたか？

正解、不正解はおいといて、皆様からお寄せいただいたお書面に目を通していると、とても嬉しい気持ちになります。素敵なアイデア、面白そうな企画、ありがたいご意見・・・参考にさせていただき、今年も頑張ります。今年も『住まいの瓦版』をよろしくお願いいたします。

なぞなぞ [1]

いつもは一人のお坊さんが、今日は二人で来ました。なぜでしょう？



答え【1】お正月だから
理由 和尚が二人
↓
オシヨウがツウ

なぞなぞ [2]

同じ小学校に通う太郎君と花子さんは、運動会の日も、遠足の日も、音楽会の日も同じお弁当でした。さて、それはどんなお弁当？



答え【2】サンドイッチ
理由 三度一致しているから

なぞなぞ [3]

工藤静香、杉田かおる、清水ミチ子、どんなに暑くても絶対にうちわを使わないのは誰？



答え【3】杉田かおる
理由 漢字の名前を良く見ると杉田かおるには青の字が入っていない。青がない→扇がない

※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。



ちよつとためになる豆知識

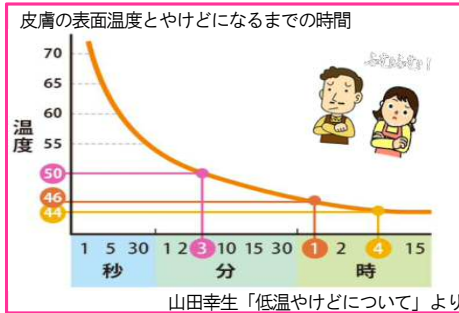


立春も過ぎましたが、新潟の冬はまだまだ寒いですね。寒さ対策として使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布などを利用される方も多いと思いますが、**低温やけど**の危険があること、これはもう皆さんご存知ですよね。実は今幅広い世代が利用している、スマートホンで**低温やけど**をしたという報告が、国民生活センターに入っているそうです。

★ 低温やけどの基礎知識

通常『熱い!』と感じる火や熱湯、高温の油などによってやけどになりますが、『温かい』と感じる程度の温度のものでも、皮膚の同じ部位に長時間、触れ続けると【低温やけど】になります。低温やけどは、熱さや痛みを感じにくいために起こり、特に、子どもや高齢者は感覚が鈍いため重症化して深刻な症状になってしまう危険性があります。

右のグラフでわかるように、瞬間的に『熱い!』と感じてやけどをするのは70℃以上です。一方で、しばらくの間熱さを感じにくい低温域でもやけどになることがわかります。



★ エ~!! スマホで低温やけど??

「枕元に置いていたスマホでやけどした!!」など、最近では特にスマートホンの発熱や充電部の焼損によってやけどを負ったケースが増えているそうです。

- アプリや動画を連続で使い続けていたら、本体の温度が58℃まで上がっていた。
- 本体の温度が上がったまま通話を続けていたら、頬に低温やけどを負っていた。
- スマホを充電中にゲームをしながら眠ってしまい朝になって頬にやけどの痕があった。

など、長時間の使用でスマホ内部の回路が過熱するため、顔や手などスマホに触れる部分にやけどを負うことになります。特に充電しながらの使用は高温になりやすいことがわかっているそうです。

★ 原因はバッテリーへの負荷!!

- ① スマホを充電しながら使用するのは危険!
- ② 長時間、スマホでのゲームや動画視聴は危険!
- ③ アプリを多数起動しながら使用するのは危険!
- ④ 暑い夏場に屋外で連続使用は危険!

長時間&大量の電力消費が【低温やけど】を招きます。間違ってもスマホを冷蔵庫や冷凍庫、保冷剤などで冷やしてはいけません。

★ 低温やけどを防ぐために

それほど熱いと感じなくても同じ部位に長時間熱源をあて続けることは危険です。就寝時に使う保温アイテムも、直接肌に触れないよう、温度調節にも気を付け、違和感がある時はすぐに専門医に診てもらいましょう。スマホも電気毛布も適正に使用しましょう。

pittarico.netricoh.com より

※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

こんなこともしていま~す!!

先日、サンエー住建も所属する『新潟県宅建協会 長岡支部』の研修会で落語講座の企画を行いました。私は研修委員として、落語家さんへの講演依頼や舞台設営を担当しました。何度か瓦版でも書いていますが、落語大好きの私にとっては非常に楽しい仕事になりました。お呼びしたのは、越路町出身の瀧川鯉津(たきがわ こいつ)さん。まだ若い二つ目の落語家さんです。



今までは見る一方でしたが、舞台の高さや照明の当て方などになかなか細かいこだわりがあるのだと気が付きました。また、何より舞台裏での雑談が楽しくて、落語家さんの裏話も沢山聞けました。と、本題の落語の感想を書くスペースが無くなってしまいましたが、益々落語が好きになった一日でした。

PS もちろん落語は楽しかったですし、落語以外の固い講習もしっかり行いました。担当は社長の片桐でした。FM ながおか(80.7)で「瀧川鯉津のらくごられ~」が放送されています。興味のある方はFM ながおかのHPをご覧ください。



介護リフォームしてみませんか!?

階段

転倒予防のため適切な場所に手摺を設置しましょう

玄関のバリアフリー化

車いすのまま出入できるスロープがあると楽ですね

トイレ

開きドア→引戸
廊下との段差
手摺・冷たくない床材

浴室

開きドア→引戸
手摺・低めの浴槽
浴室暖房機

人生100年時代。ご家族が住み慣れたご自宅で暮らし続けられるよう、介護する人にも、される人にも配慮したリフォーム工事を行いましょう。