

裏面にもお得な情報載ってます！



竹田工務店通信

住所:明石市貴崎3丁目16番29号 Vol.1801

TEL : 078-923-5239

FAX : 078-923-8288

Email : info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



健康寿命が4歳延びる?!

寒い家が冬の病死者を増やしている!?暖かい居間と浴室などとの温度差により、疾患が起こりやすい環境にあるとはよく言われていますね。暖かい住まいが家族に健康をもたらします!

室温と健康は関係大です!



☆健康に重要な快眠は暖かい部屋から!→疲労回復!!

→部屋を10℃暖かくすると睡眠効率が9%アップ!



冬場は寝室室温を16~21℃(ちなみに夏場は、25~28℃)

湿度50~60%、布団内の温度を同じ33℃前後にするとよいそうです^^



快適な室温でしっかり疲れをとろう!

冬は16~21℃が快適!

☆就寝時室温が2℃違うだけで10年後の発病リスクに大きな差が!→疾患予防!!

→起床時の室温を快適温度にするだけでも起床時の最高血圧が下がる!



深夜0時の室温が18℃を下回る家では、そうでない家に比べて10年後に高血圧の発病リスクが7倍近く高まることもわかっているそうです。



快適な室温が血圧にも影響◎

☆暖かい家が活動を促進!元気に動けます!→健康寿命延伸!!

→1日の活動量の目安は、8,000歩。約2℃足らずの室温差で活動量が



1,400歩相当(2割近く)も減るそうです。

大阪市内の暖かい家と寒い家に暮らす80人を調査したところ、たった2℃ほど暖かい家に暮らすことが健康寿命を4年も伸ばしていたという報告があります。



適温だと活動意欲が増します!

※YKK AP 月刊「ソトコト」12月号 別冊付録より

そこで!窓リフォーム

熱の出入りは窓が最も多いので、家の断熱性を高めるのに重要なパーツです。そして、意外と簡単にリフォームできて、大きな効果を得られるのでお勧めです

■内窓をつける(内部設置)



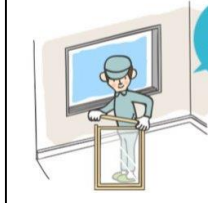
カンタンで効果大

■窓を替える(外窓交換)



窓を一新

■ガラスを交換する(ガラス交換)



お手軽



ホームページは

ブログや工務店の近況報告、お得な情報発信しています! ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)までお気軽にご相談下さい。



お得な情報発信します!→登録お願いします

