

すみか新聞®



人にこたえる住まいづくり
株式会社 馬渡ホーム

〒819-0043 福岡西区野方5-39-2



0120-718-933【フリーダイヤル】



info@mawatari-home.jp

ホームページも見てね♪

馬渡ホーム

検索

突然死を防ぐ入浴法!

11月末から寒さが急に厳しくなってきましたね。

皆さま、いかがお過ごしですか?

一日頑張っただけの体、寒い季節は

特に温かいお風呂に入ってリラックス♪

そんな風に思われている方も多いと思います。



ただ、要注意!福岡県は冬場の浴室で

亡くなられている方が全国で2番目に多いんです。

その原因は主に、ヒートショックによる

失神・心筋梗塞、脳梗塞です。

このヒートショックが原因で浴槽内で溺死したと

みられる方の8割以上が高齢者であり、

年間で約1万人以上(交通事故の2倍以上)

の方が亡くなられており、大きな問題となっています。

今回は、そんなヒートショックによる

突然死を防ぐ入浴法を4つご紹介します!

①お風呂の設定温度は42度未満

お風呂のお湯の温度は、42度を境に体に対する効果が逆に働くようになります。41度までなら体はリラックスできますが、42度になると交感神経が刺激されて、血圧が急上昇して心拍数が上がってきます。

突然死を防ぐためには、お湯の温度は42度未満に設定するように心がけてください。

②入浴する前にかけ湯・かぶり湯をする

正しい「かけ湯」の方法ですが、心臓から遠くの足先など体の末端から順にお湯をかけていきます。かけ湯は体がしっかり温まるよう、時間をかけて十分おこないきましょう。そして、頭からお湯をかぶることを「かぶり湯」といいます。これは頭の血管を広げるので脳貧血によってあらわれる立ちくらみを防ぎやすくします。かけ湯の後、10~20杯のかぶり湯をするといいでしょう。



③浴室と脱衣室を暖める

冷え込みやすい浴室や脱衣室、またトイレなどを暖房器具で暖めることは、最も効果的なヒートショック対策となります。なるべく部屋間の温度差を少なくすることが血圧の上昇を防ぎます。加えて、窓まわりは熱が逃げやすいため、浴室などの窓の断熱改修も大きなポイントです。



④熱いお湯に首までつからない

入浴中はウエストが1cmも小さくなるほど体に水圧がかかっています。首までお湯につかることによって心臓や肺に大きな負担をかけることになり、心筋梗塞を起こす可能性が高まります。熱いお湯には肩までつかないようにしてください。足先からゆっくりお湯につかるようにすると体への刺激と負担を軽くすることができます。



今年も1年
ありがとうございました!

今年に入り「すみか新聞」を見てと、ご連絡を頂くことが多く、とても嬉しく思っております。この感謝の想いをカタチにし、地域の皆さまのお役に立てるよう頑張っ参りますので今後ともよろしくお願い致します。

年末年始休暇

12/30(水)~1/6(水)

さて、今年の年末年始休暇は左記の通りです。1/7(木)から通常営業とさせていただきます。緊急な用件のある方は090-3734-5200(馬渡携帯)まで、ご連絡ください。

2015年も残りわずかですが、体調には十分に気を付けて、お過ごしください。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

それでは、良いお年をお迎えください(^^)/

住まいの事ならお任せください!

こんな方は、ぜひ
お気軽にご相談ください!



- ✿ 他社の見積りに納得されていない方
- ✿ 工事をどこに頼んでいいのかわからない方
- ✿ まずは相談して、どうするか決めたい方
- ✿ 最近の住宅・リフォーム事情を知りたい方
- ✿ 住宅ローンや優遇制度、補助金などを使われたい方



地元の工務店で安心施工♪

馬渡ホームは福岡市西区野方に事務所を構え
「人にこたえる住まいづくり」をモットーに、地域の皆さまから
選ばれる会社を目指し、日々の仕事に取り組んでおります。
従業員6名という地元の小さな工務店ですが
お客様にとって本当に住み良い家とは何なのかを常に考え勉強し
ご提案させて頂いてます。お客様に支えられ25年、
感謝の想いを工事につなげ一生懸命お手伝いさせていただきます!



当社の取り扱っている工事例です。

不動産業

一般建設業

新築・増改築・リフォーム

新築

- 長期優良住宅
- ゼロエネルギー住宅
- 免疫住宅
- 省令準耐火住宅
- おしゃれな家具付き!企画住宅
- ご希望のプランにお応えします!注文住宅
- 高気密・高断熱・高耐震住宅 C値0.5cm²/m²以下

増改築

リフォーム

- 断熱リフォーム
- 増築・減築工事
- 間取り替え
- 水廻り(トイレ・洗面台・キッチン・お風呂)取替えリフォーム

屋根 板金

- 屋根材ふき替え・修理(瓦・コロニアル・ガルバ・トタン等)
- 雨樋かけ替え・修理
- 雨漏れ対応

左官

- タイル張り
- 壁補修
- コンクリート打ち
- ブロック積み

塗装

- 屋根・外壁塗装
- ウッドデッキ塗装
- コーキング打ち

大工

- 和室を洋室へ変更
- 段差解消
- フローリング張り
- 手すり取付
- 柵・テーブル等造作
- ウッドデッキ造作

木製建具・畳

- 襖・障子張替
- 建具新調・調整
- 畳表替え

鋼製建具

- サッシ取替
- カーポート取付
- 網戸張替

クロス・カーテン

- クロス貼替
- カーテン新調
- ブラインド取付

電気・水道

- エアコン取付
- IH取付
- 蛇口取替

その他

- 白あり駆除・検査
- 太陽光発電取付
- 給湯器取替