

住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド 福島
 福島市西中央5丁目2-3
 TEL.024-533-1251

浴室のリフォームのタイミングを見極めましょう。

住まいの中で重要な水まわり。いつでも快適に使いたいですね。そこで、今回は浴室のリフォームを考えるポイントをご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「浴室のリフォームのタイミング」です。

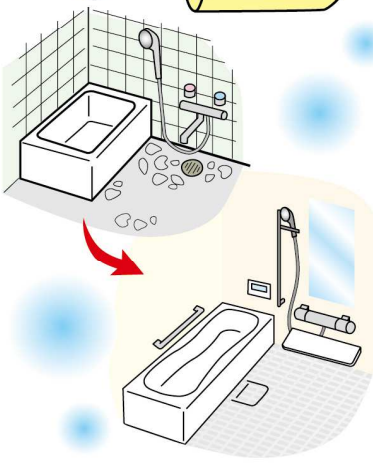
リフォームを検討するきっかけとなる不具合とは

水まわりの劣化によって使いづらさなどが生じると、ストレスにつながり、暮らしの質にも影響します。そこで、浴室のリフォームのタイミングを見極めて、検討してみたいかがでしよう。

リフォームをする時期の目安は、10〜20年と言われています。それくらいの年数が経つと、さまざまな不具合が見られます。たとえば…

- ・掃除をしても取れないカビがある
- ・タイルや浴槽、コーキング材（壁と浴槽のすき間や壁と床のつなぎめを埋めるために用いられる材料のこと）にひび割れがある。

小さなひび割れから湿気や水分が内部に伝わり、構造材などを腐食させたり、水漏れを引き起こすリスクが



最新の設備にすることで、節水などの省エネや掃除がしやすくなるといったメリットも。

あります。ほかに

- ・換気扇から異音がする
- ・床がへこむ
- ・ドアの開閉がしづらい
- ・蛇口から水が漏れる
- ・排水口の流れが悪い
- ・排水口からニオイがする…

といった不具合も、見逃せません。1カ所の不具合を修理するだけで済む場合もありますが、その傷みがとても気になる、もしくは、複数ある場合

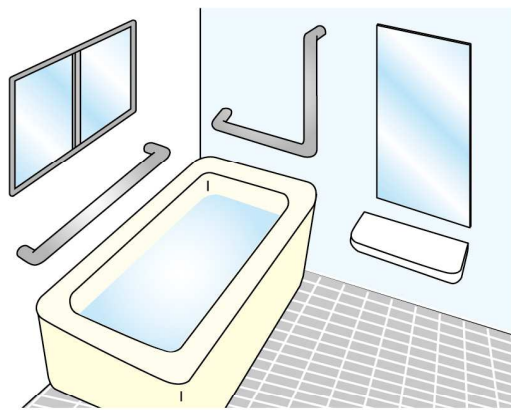
はリフォームを考えるのも手です。

また、年月が経った住まいの浴室は寒く、ヒートショックの危険性もあるため、浴室の断熱性を高めたい、また、洗濯物を浴室で乾燥させたいなどの希望があれば、ぜひリフォームを検討してみてください。

ほかにも、家族構成が変わったり、年を重ねたときも、リフォームを考えるタイミング。親と同居で介護が必要になったとき、出産で家族が増えるなど、家族構成が変わったとき、バリアフリーにしたり、浴槽を大きくしたりと、家族全員がより快適に使える仕様にするのも良いですね。

リフォームをしたい！と思ったら考えること

いちばん大切なのは、リフォームの目的を明確にすること。使い勝手の悪さ



歳を重ねたり、要介護認定の家族がある場合は、手すりの設置や滑りにくい床材の採用を検討することもおすすめです。

を解消したい、デザインを一新したい、新たな設備や機能を追加したいなど、リフォームの優先順位を考えておくと、相談がスムーズです。また、機能やオプションを追加すると費用は高くなるため、優先順位を考えることは、工事内容を絞りやすくすることにもつながります。

事前にリフォームの費用相場を調べ



新しい浴室で快適さをアップデートするのも良いですね！

だいたい目安を決めておくことも重要です。リフォームの内容によっては、補助金・助成金・減税制度が利用できることもあるので、ぜひ、相談してみてください。

水まわりは、まとめてリフォームすると配管の補修なども効率良く進められ、工事期間の短縮にもつながります。ほかのところにも不具合が見られたり、使い勝手が気になると、という悩みなどがあれば、検討するのも良いですね。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてください！



答えは左をみてね！

間違いさがし答え：①太陽 ②男子の手 ③お母さんのエプロン ④お父さんの帽子 ⑤女子の帽子

ダイエットにもアンチエイジングにも最適

住まいの快適レポート

オートファジーを活性化させ、健康生活を実践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらすメリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの働きを促すノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スベルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ



◆ ご注意 けて無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご承願います。

オススメ商品
リシェル SI

人の心と体にフィットした、快適なキッチンを。



料理を楽しむ、暮らしを楽しむ。今回はその中でも特におすすめの人気機能をご紹介します

- 1 タッチレス水栓
ナビッシュ
ハンズフリー
- 2 セラミック
トップ

吐水口に内蔵されたセンサーに手や物をかざすだけで吐水・止水ができ調理も洗い物もスピードアップ。また非接触なので、感染症対策にもなります。



©株式会社 LIXIL

焼き物ならではの重厚感でキッチンを個性的に彩ります。また、熱やキズ、汚れに強いので美しさを長く保つことのできる理想的なワークトップ素材です。

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251