

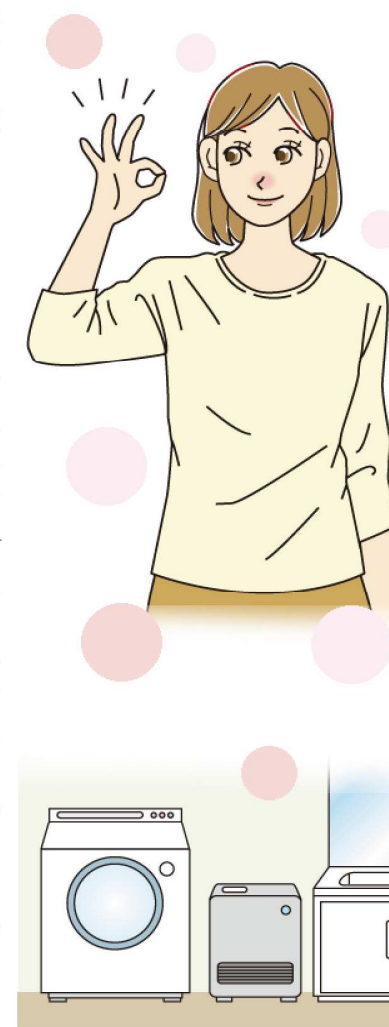
住まいのかわら版



<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

家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。
 何気なく過ごすなかで、ちょっとした油断が事故につながることも。
 さまざまな対策で、そのリスクを回避しましょう！

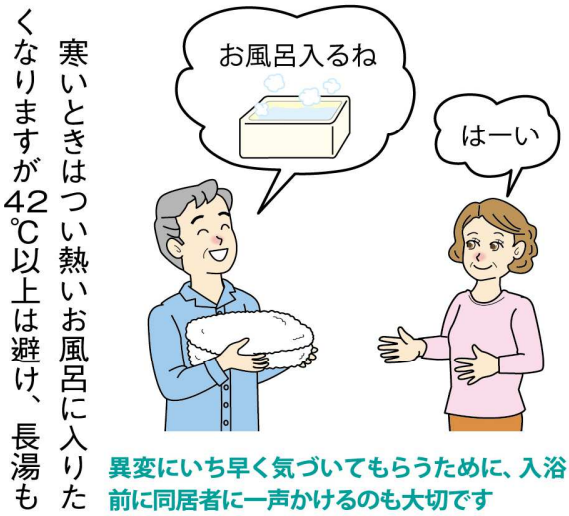


みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「家庭内事故を防ぐ」です。安全で安心できるおうちの環境を整えましょう。
 厚生労働省および警察庁によると2023年の交通事故死亡者が2678名なのに対し、家庭内事故での死亡者が1万6050名と、約6倍も多いそうです。

入浴前や入浴中の危険に備える対策を！

浴室での事故で多いのが、溺死・溺水とか。寒い時期に、脱衣所に行つて衣服を脱ぎ、浴室も寒いと急激に血圧が上昇。さらに浴槽で温まると一気に血圧が下がります。この血圧の急激な変化によって失神などを引き起こす危険があります。そのリスクを避けるためのポイントをご紹介します。

●入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。脱衣所はミニ暖房機を利用する、浴室はしばらくシャワーで温水を出す、



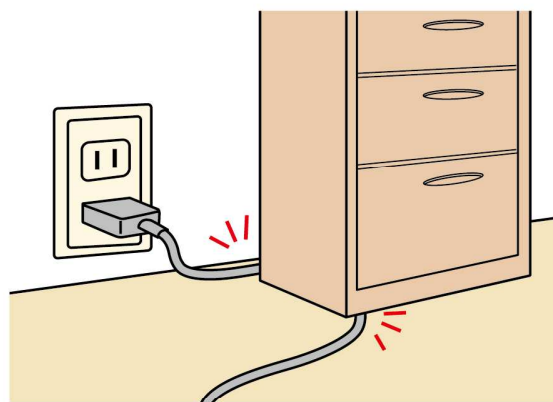
異変にいち早く気づいてもらうために、入浴前に同居者に一声かけるのも大切です

- 浴槽の湯が沸いたらフタは外し、十分にかき混ぜて蒸気を立てておく
- 食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は、体調の変化が起きやすいため避ける
- 入浴時にもポイントがあります。
- お湯の温度は41℃以下が目安。湯に浸かるのは10分まで

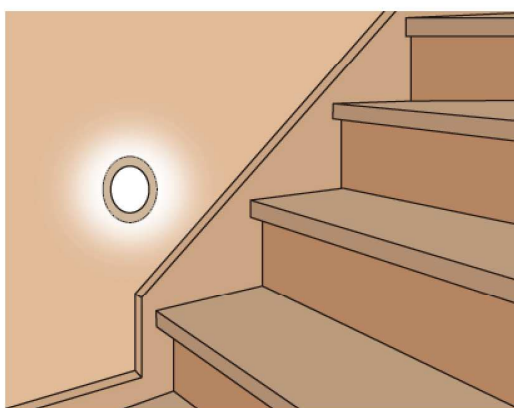
家電の扱いや日常の行動にも注意と対策を！

- 掃除中や家電使用中の事故もあります。
- コンセント本体は、差込口にたまったホコリや、濡れた布で拭くことによる湿気で発火の恐れがあるのでホコリはこまめに、乾いた布で取る
- 電気ストーブなど消費電力の高い家電のコードは、発火の恐れがあるので折りまとめた状態で使わないようにする
- エアコンの掃除のときに、洗浄液が内部配線端子にかかると発火する恐れがあるため正しい洗浄液を選び、布に

吹きかけてから使うといったことがあります。家電を扱うときにもちょっとした注意が必要ですね。
 歳を重ねるとふとした勘違いから危険な状態に陥ることも。たとえば



コードを強く引っ張ったり、家具や椅子で踏んだりして無理な力を加えると、事故につながる恐れがあるのでご注意ください



フットライトをつけるのもおすすめ！100円ショップで、両面テープで設置できるタイプもあるので、手軽に取り入れられます♪

階段からの落下も多いそうです。
 そこで

- 手すりを付ける
- 階段の踏み板の先端に、色の目立つテープや滑り止めテープを貼る

など、ちょっとした対策で防ぐことができます。

いかがですか？ぜひ参考にしてみてくださいね。

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！チャレンジしてみよう！

答えは左をみてね！

心身が潤う！

癒しのバスタイムで、健康生活

住まいの快適レポート

寒さがこたえる冬、体調を崩してしまう方も多いのでは。そんな時季、心身を健康に保つために欠かせない、快適なバスタイムをご提案！

入浴のすすめ

入浴は、健康をキープするためのさまざまな効果が期待できます。每晚、40℃ほどの湯船に約10分ほど浸かる入浴を心がけましょう。

- 疲労回復、リラックス
- 血流促進、美肌作用
- 肩こりや腰痛の緩和

- 新陳代謝の活性化
- 足のむくみ解消
- 質のよい睡眠へ導く

リラックス効果を高めるアイデア

心身をリラックスさせるのに最適な入浴。小物や入浴剤などを工夫して、より安らぎのバスタイムを演出しましょう。

- バスキャンドルで安らぐ。小さなお子様のいる家庭ではLEDタイプのキャンドルが最適。
- 観葉植物で癒し度アップ。多湿に強く、耐陰性のある種類を選びましょう。フェイクグリーンも一考です。
- リラックスするには香りが重要。ハーブ系の入浴剤がおすすめ。



暖かな浴室環境

急激な温度差により、引き起こされるヒートショック。入浴時に発生リスクが高まるため、浴室空間を暖かく整えましょう。

- 脱衣所に暖房を設置。
- 浴室暖房の導入。
- 二重窓や断熱材を活用。

湯船に浸かって実践したいストレッチ

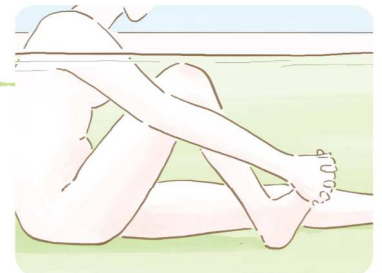
体が温まっている状態で行う軽めの運動は、代謝アップにつながり、美容と健康に役立ちます。

二の腕すっきり

胸の前で両腕を水平に伸ばし、腕を内側→外側へ回転させて、30秒間続ける。

足のむくみ解消

両足を前に伸ばして座る。右膝を曲げて、両手でつま先を持ち、上に向けて、ふくらはぎを伸ばすようにして5秒間キープ。左足も同様にして5回繰り返す。



オススメ商品
リフォームシャッター

シャッターで窓を守って、防犯、台風対策！



外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。既存の窓に外窓の上から取付けるだけの簡単スピード施工で、あっという間に住まいの防犯性や快適性が向上します。

掃き出し窓などの大きな窓には、窓をしっかりとガードできるシャッターの設置がおすすめ。ガラス破り対策としてはもちろん、台風時の飛来物からも窓ガラスを守ります。施工時間は最短60分のかんたん施工*
※現場の状況により異なります。

◀リモコンのボタン操作一つで簡単に開閉することができる電動タイプと標準装備の操作ひもで高い位置にあるシャッターも簡単に降ろすことができる手動タイプがあります。



防犯番外編：
目隠し可動ルーバー

浴室の窓は羽根部が可動するタイプの目隠しルーバーがおすすめ。換気をしながら目隠し・防犯対策が可能です。

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