

マッケン通信



～新たな年のはじまりに、快適な暮らしをお伝えします～

新たな年が始まりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。本年もマッケンリフォームでは、皆様の暮らしに役立つ情報をお届けします。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒い冬こそ、温かいお湯につかりたい!!



まだまだ続く寒い冬。寒さで体調をくずしたり、寒い家での住みにくさを感じる事はありませんか？

前号でご紹介しました熱の逃げる割合は、ほとんどが窓や扉からでした。窓や扉は住空間の快適さを大きく左右します。特に忘れがちなのが**お風呂場**や**トイレ**の窓の断熱です。この季節は温かいお湯に浸かり一日の疲れを取る方は多いと思います。**お風呂**や**トイレ**の断熱性能をあげて癒しのバスタイムを送りましょう！

～冬の住空間～



この温度差がヒートショックを起こす危険に繋がります!!

- ・脱衣所やお風呂場の室温は、18°C以上を目安に暖めておきましょう。
- ・湯ぶねの温度は38°C～41°Cで、約10分の入浴を目安にしましょう。

さあお風呂に入ろう!!
と思ったら、廊下や脱衣所が寒くひゃ～っとなったことはありませんか？
暖かいリビングから寒いお風呂場、そして熱すぎる湯ぶね。この寒暖差でヒートショックは起こります。

寒暖差を解消するには…

内窓の設置、複層ガラスに交換などの窓断熱をすることで寒暖差を減らすことができます。窓を二重にすることで窓と窓の間に空気層ができます。この空気層が外からの冷気を室内に伝わりにくくします。

冬のあったか豆知識

手足が冷える、体が冷えて眠れないなど、特に悩みの多くなる季節です。そんな悩みを、身近な食材「しょうが」を使ったドリンクで解決しましょう!

簡単!!
美味しい!!
～はちみつしょうが湯～

材料：おろししょうが 小さじ1
はちみつ 大さじ1
熱湯 マグカップ一杯分

しょうがには血行を良くし、体の芯からポカポカと温めてくれる成分が存在します。日々のリラックスタイムに飲むことで心も体もスッキリとした気分になります♪

作り方：1. マグカップにおろししょうが、はちみつを入れる。
2. 熱湯を注ぎ、よく混ぜれば出来上がり!!

分量はお好みで変更してください。

風邪の引き初めにも効果的です!



マッケンリフォーム

TEL.0120-742-123

ホームページで施工事例公開中!

マッケンリフォーム

HPIはこちらから!

