



この冬は寒い!! 床暖房、しよっ!! 底冷えがする!!

温度 ヒートショック! 血圧

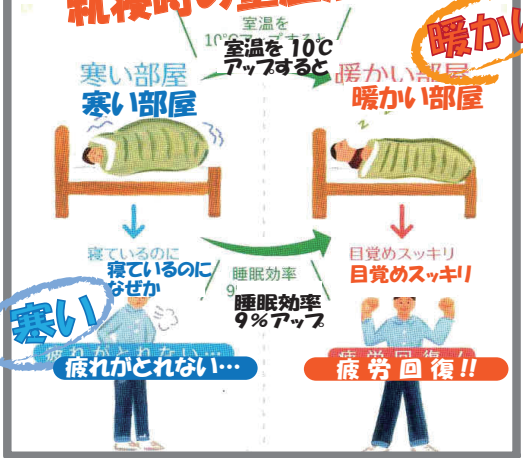
健康であるために!

わたしの主治医、刈尾教授(自治医大・循環器内科)は
①食事 ②運動 ③睡眠 ④「寒暖の少ない家」が重要と語っています
コレ当たり前のようで、けっこう実行出来ないものですね!
刈尾先生は、部屋の温度、特に床の温度は重要と言います!

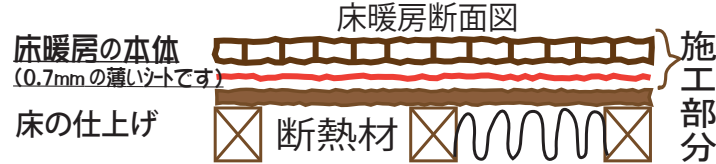
床張りのリフォームで床暖は カンタン施工できますよ!



就寝時の室温注意!

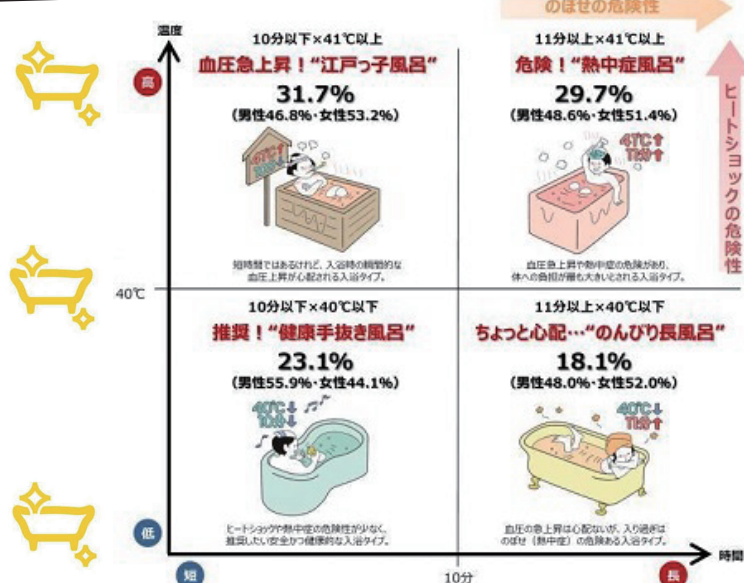
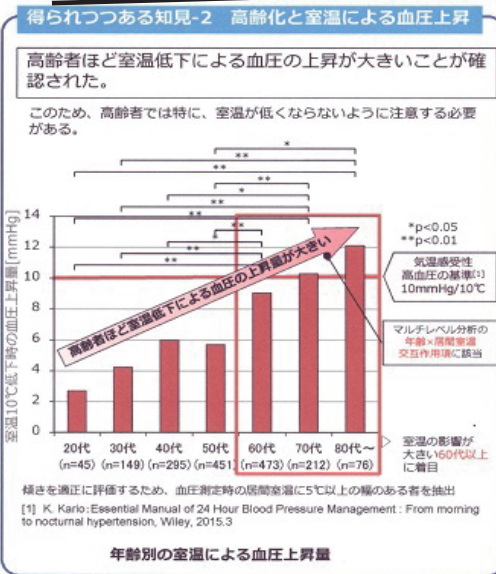


床暖で足元ポカポカ!



血圧と室温、特に床は重要!

2016年発表入浴中の死亡者数 1.9万人 浴室は危険!



我慢しないでっ! 寒暖の少ない家にリフォームしよう!

玄関ドア 断熱・通風ドア

1DAY リフォーム
冬の寒い玄関を暖かくして1年中快適に。玄関ドアや窓といった開口部からは、住まい全体の半分の熱が逃げています。

熱の出入りが大きい玄関ドア断熱性、気密性の高い玄関ドアに交換することで保温効果がアップします。

通風タイプなら閉めたまま採風が可能です。防犯面でも安心。夏の熱気や湿気を逃がします。

★色も選べるよ
★昭和三十八年引戸 寒い!
★通風タイプなら引戸も選べる

勝手口ドア 「断熱・通風勝手口ドア」

通風・断熱
キッチンリフォームに併せて、勝手口ドアも交換。日差しが届き明るくさわやかなキッチンに。断熱仕様で冬場暖かく。

勝手口も防犯対策をしっかりしましょう。ドアを閉めたまま換気のできる通風タイプはとっても便利です。

★寒い寒い勝手口ドア

窓 「暖かさを逃がさない」

断熱・遮熱
暑さの7割、寒さの6割は窓が原因。二重サッシやエコガラスで暖かく過ごしましょう。

エコガラス使用 上げ下げ窓
二重窓

バストイレ 「ユニットバスで暖かく」

浴室・断熱浴槽・窓
寒いタイルの浴室を、ユニットバスに替えてヒートショックを防ぎましょう。トイレも腰壁や窓をペアガラスに替え暖かくしましょう。

足元がヒヤットしない床や、浴室全体を包んでしっかり保温する構造。浴室を乾燥暖房器で暖かくする。

「安心して入浴できる いちばんのリラックス空間に」
座ってから湯船に入れるベンチや、動きを助ける手すりをつけましょう。

★寒いタイルの風呂場&トイレ

弊社・断熱リフォーム例

わたしたちのお勧めする断熱リフォーム
☆熱の出入りの4~5割の開口部(窓や玄関ドア)を改修。(サッシ・ガラス)をまずは交換。
☆大金をかけない

お勧めしない非現実的な断熱リフォーム
・壁を壊して断熱材を充填
・床下・天井裏に断熱材ブローイング
・基礎断熱
・床下エアコンの設置

2重サッシで断熱化
エコガラス交換で断熱化
マンションも
寒い階段に断熱ドア
玄関ドアの断熱化
勝手口ドアの断熱化
古い出窓全体を断熱サッシ化
玄関前に風除室で断熱

屋根裏・屋根面の断熱化
その時に、天井壁に付加断熱材を充填
ユニット自体も暖かい、その時に付加断熱する!

寒い階段分に断熱ドア(建具)設置!

自治医大で唯一「地域のリフォーム工務店」 土・日も営業・水曜定休
株式会社アップル 下野市祇園 1-20-1
TEL/FAX 0285-44-8208
www.reform-apple.com

Reform Apple

リフォームアップル自治医大店