

血圧 血管収縮 心臓 気を付けて～

ヒートショックの防止に 重要なのは、 家の中の温度差を解消すること!!

ちかたび社長

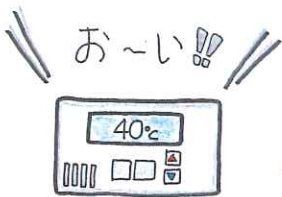


寒さを我慢しないで自宅内の寒暖差を見直そう!

ヒートショックとは、大きな気温の変化により血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることです。主に高齢者の方が起こしやすいようです。
真冬に暖かい部屋から、気温が低い浴室やトイレに入った際には要注意!
脱衣室も暖房設備を使って入浴前に暖め、そして湯上りの冷えも防ぎましょう!

冬の夜中や早朝のトイレも危険が潜んでいます。狭いトイレには暖房便座の設置や人感センサー付きのセラミックヒーターを置くこともおすすめです。

(寒さ対策でお悩みの場合はお気軽にご相談くださいね!)



熱いお風呂が好きな人、長風呂しがちな人は、気をつけて、お湯は38～40℃のぬるめからゆっくり体を温め、10分～15分程度であがりましょう!
給湯器のリモコンには、インターホン付もありますので浴室の様子がわかって安心です。
ひとりで入浴中でも会話ができるので心配な時は声掛けできます。
浴室には手摺りを付けてゆっくり立ち上がるようにしましょう。

※在宅の要介護者、要支援者が介護保険制度を利用して手摺りをつけたりリフォームすることもできます。事前申請が必要ですのでお問合せください。

築10年以上経過している方、点検のご相談くださいネ!!

これからも、長く快適に住み続けるために適切な時期に点検しましょう!

例えば...

- 何となく気になっていた 外壁や屋根の修理や塗装
- 水まわりの点検、トイレのタンクや洗面所やお風呂の水栓など
- 「そろそろ故障するのでは...?」と気になる電気機器やガス器具のチェック
- 「どうするのが一番イイの?」適切な工事、方法、予算面など

*当社も、工事でのコロナ感染症対策に考慮して進めています。



マスクとスリッパ
体温チェック
アルコール消毒
換気など

お友達登録したら
メッセージを
送ってくださいね

住まいの相談館

サン建設株式会社

〒253-0111 寒川町一之宮1-6-41 (寒川駅南口・すぐそこ!)

フリーダイヤル 0120-133-253 ホームページ www.sun-kensetsu.co.jp

ホームページ LINE公式アカウント



2022年 さんさんカレンダー



1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3	4	5	6	7 七草	8
年末年始休業 →						
9	10 成人の日	11 鏡開き	12	13	14	15 どんと焼き
16	17 野菜販売	18	19	20 朝市	21	22
23	24 野菜販売	25	26	27	28	29
30	31 野菜販売					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 朝市 節分	4	5
6	7 野菜販売	8	9	10 フラワー 講習会	11 建国記念の日	12
13	14 野菜販売 バレンタインデー	15	16	17 朝市	18	19
20	21 野菜販売	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28 野菜販売					

フラワー講習会

2月10日(木)

『ちりめん花玉雛飾り』

一足早く春の訪れを感じられる桃の節句雛飾り

インテリアとしても楽しめます♪

*アーティフィシャルフラワーとは
生花をリアルに再現し生花にはない
美しさ表現した造花



*キャンセルは1週間前までにご連絡ください。
材料の準備がある為、期日後は完成品を
お渡しさせていただきます。ご了承ください。

*コロナウィルス感染症対策の為、
検温とマスク着用をお願いします。

※HPに実際の写真を
掲載しています。

午後の部 13:00~15:00 定員6名
参加費 3,000円(材料費込)

*目打ち、グルーガン、ニッパー、
ハサミ、木工用ボンド等
お持ちの方はご用意ください。

講師 椎野純子さん
四季折々の空間を花で
プロデュースするフラワーデザイナー



ちっちゃな修理・あまもり止めます・水まわりリフォーム・ペットと暮らすリフォーム
ミニ地震補強と改修・防犯安心対策・薪ストーブ・新築・増改築・暮らしの相談ごと何でも

住まいの相談館

サン建設株式会社

〒253-0111 寒川町一之宮1-6-41 (寒川駅南口・すぐそこ!)

フリーダイヤル 0120-133-253 ホームページ www.sun-kensetsu.co.jp

ホームページ LINE公式アカウント

