

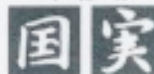
# 国実通信

NO.132号

3月29日 発行号

編集 国実女子部

く に み



東京都中央区1-11-118  
TEL.0267-64-1822

国実 編集

# リフォームに健康という新技術

60才からの健康ライフ

『国実の  
リフォームさん』で  
長寿社会に備えましょう

最近あちこちで耳にすることが多くなりました。誰もが100年というわけではありませんが90才は当たり前の社会になるのではないのでしょうか。しかしそこに、ちょっと怖いデータがあります。  
〔平成25年厚労省〕の調べによると、健康寿命は、男71才、女74才となっています。つまり日本人の大部分が平均寿命までの10年間、あまり健康でない状態で生活している事になります。

そんな中、最近注目されているのが健康を維持するための住環境の改善です。

〔温度・光・風・空気・動線〕のこれらの住環境要素を見



左：R.C. 風光、日照対策・バラス、LED照明、防音、防湿、防カビ、防臭、防虫、防ダニ、防アレルギー、防花粉、防PM2.5、防PM10、防PM2.5+10、防PM2.5+10+PM10、防PM2.5+10+PM10+PM10



右：LED照明、防音、防湿、防カビ、防臭、防虫、防ダニ、防アレルギー、防花粉、防PM2.5、防PM10、防PM2.5+10、防PM2.5+10+PM10、防PM2.5+10+PM10+PM10



左：R.C. 風光、日照対策、LED照明、防音、防湿、防カビ、防臭、防虫、防ダニ、防アレルギー、防花粉、防PM2.5、防PM10、防PM2.5+10、防PM2.5+10+PM10、防PM2.5+10+PM10+PM10



右：LED照明、防音、防湿、防カビ、防臭、防虫、防ダニ、防アレルギー、防花粉、防PM2.5、防PM10、防PM2.5+10、防PM2.5+10+PM10、防PM2.5+10+PM10+PM10

直すことが健康長寿社会への備えとされています。100才人生、考えれば風の強くなるような話でもリフォームする、しないに関係なく、まずは10年後の自分を想像してみてください。その時自分を暖かく包み込んでくれるのは、5つの環境要素を備えた住環境だと思えます。まずは計画から、お気軽にご相談下さい。

この様な事でお悩みの方に

- ヒートショックが心配
- 介護が必要を時どうするか
- 段差がある
- 動線の不具合
- 物が溢れている
- 今の場所でも健康で、暮らしたい
- 悪い実家で暮らすのが心配
- … などなど

## 健康長寿のための基本設計

- お手入れ、掃除がしやすい。
- エリア選択による気密、断熱性能アップ。
- ストレスフリーな住空間。
- 無垢材を一定の比率で使用。
- 将来を見据えた寸法計画。
- 省エネ暖房設備提案。
- 水廻り器具の入れ替え。
- 屋根、構外装、設備配管の点検。
- 住宅内事故防止に配慮。
- フチ菜園とミニ植栽のすすめ。
- どう仕舞うのではなく、どう出しておくかの収納計画。
- ペットと見つけ合える環境整備。

「リフォームさん」ご利用のお客様は、工事完了から本当のお付き合いという事で、当社コミュニティ施設「国実分校」で毎月開催されるイベントの案内を送らせていただいております。合わせて、住まいの道幅による保守管理を行います。

高齢者対応	車椅子対応	ペット対応
聴覚障害者対応	聴覚障害者対応	聴覚障害者対応
聴覚障害者対応	聴覚障害者対応	聴覚障害者対応