

# 住宅の健康づくりのための 浴室リフォームとは

## わくわく通信

発行人  
株式会社ホーム&ヒューマン・ナビ  
代表取締役 安保隆  
太白区山田自由ヶ丘4-4-6  
TEL022(247)8851  
携帯090-2027-1219



### リフォームこぼれ話 (浴室リフォーム編)

浴室は、単に身体を汚れを洗い流すだけの場所ではなく、浴槽のお湯に浸かってホッと一息。一日の疲れを癒やし、明日への英気を養う大切な場所ではないでしょうか。入浴はまた、健康と大きな関係があります。



①ぐっすり眠れます。入浴後、副交感神経が上昇した体温を下げようとして、副交感神経は睡眠そのものもつかさどるので、体温が下がると同時に眠気も催します。就寝前の1〜2時間前に入浴が効果的です。

②適度な温度の湯は、副交感神経の作用を活発にし、また浮力の効果で体の緊張がほぐれて心身共にリラックスします。

③お風呂に入り体の芯まで温めることがTリンパ球細胞が活性化し、免疫カアップに繋がります。また、HSP(ヒートショックプロテイン)タンパク質が入浴すると増え、ウイルスを攻撃する白血球に働きかけ、外敵を退治する能力を大幅にアップさせることが報告されています。

④デトックス効果。皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質が減少し、コリがほぐれ疲れが取れます。発汗によって老廃物が体外に排出され、美肌効果もあります。

⑤お風呂が運動不足になりがちな現代人の基礎代謝を上げ、ダイエット効果があります。基礎代謝を簡単に上げるのが、入浴するという行為なので



当社で浴室リフォームをされたお客様から「お風呂に入っている時間が長くなった」「お風呂嫌いでシャワーだけだった家族が浴槽にゆったり浸かるようになった」という感想を、よくいただきます。リフォームがご家族の健康作りに役立っているとするれば嬉しい限りです。

また「お掃除がとてもラクになった」という声も、よく聞きます。今のシステムバス(写真上)はタイル目地のような余計な溝がなく、壁も床もシャワーで洗い流すだけでキレイになり、掃除に掛ける時間と手間が大幅

に軽減されます。さらに、浴室暖房乾燥機を導入したお客様からは「部屋干しをしなくなったので冬の結露が減った」と言われます。

さて、窓ガラス等の目に見える場所の結露も問題ですが、それ以上に厄介なのは壁内部の結露です。タイル貼り浴室の場合、壁のタイルに亀裂が入っていないくても、目地の部分の見えないヒビ(ヘアークラック)から空気が壁内部に侵入します。冬期間、温かい浴室で水蒸気をたっぷり含んだ空気は冷たい壁内部で一瞬のうちに結露し、

《裏面に続く》

### お得で安心「給湯器交換パック」

突然の給湯器故障で、お湯が出ない。お風呂に入れない。そんな時には当社が全力で対応させていただきます。修理対応の場合も交換工事の場合も「迅速・正確・安心」を心がけて対応させていただきます。給湯器交換の場合、当社の「給湯器交換パック」がお得です。

工事内容は、給湯器交換リモコン交換2箇所、凍結防止ヒーター2箇所交換、ガス可とう管交換・既存給湯器処分費・諸経費すべて込の価格です。  
(16号壁掛けオート)  
ノーリツGT・1650  
SAWX 2BL

消費税込み金額  
151,200円  
(20号壁掛けオート)  
ノーリツGT・2050  
SAWX 2BL  
消費税込み金額  
159,840円  
(24号壁掛けオート)  
ノーリツGT・2450  
SAWX 2BL  
消費税込み金額  
167,400円  
その他各種対応します。

《表面から続く》  
壁を伝って土台を腐らせ、シロアリを呼びます。  
(写真下) 悩ましいのは、内部結露の状態は目に見えず、気付かぬうちに建物の劣化が進行することです。

現在まで、80件以上のタイル浴室を解体させていただきましたが、築20年以上の住宅で、土台交換せずにシステムバスの設置ができた現場はわずか1ヶ所、4方全部の土台を交換しなければならなかったケースも存在します。耐震性能が落ち危険です。柱がないツーバイフォーの場合は、合板耐力壁の腐るスピード

### 会社案内

株式会社ホーム&ヒューマン・ナビは住宅・マンションリフォーム専門店です。

『お客様の最も大事な生活基盤である「家」作りのお手伝いをさせていただくことを通じて、笑顔・健康・安らぎ・幸福を発信する』を基本理念に掲

が柱より早く、タイル浴室は不向きと言ってもいいでしょう。

近年の新築住宅はシステムバスが一般的になりました。システムバスの場合は、内部結露がほとんど発生しません。現状がシステムバスの場合、当社の施工例では、入替えて解体しても、土台等が腐朽していたケースは皆無です。

快適な入浴環境と清潔でお手入れしやすい、お身体と、大切な住宅の健康作りにもつながるシテムバス工事は、システムキッチン工事と共に、当社の最も得意な工事です。また、システムバス

げ仕事をさせていただいております。

二級建築士である社長自ら現場調査、工事管理、アフターを行い、また、熟達したプロの専門職人により、間違いのない、高精度の工事をお約束いたします。

《営業種目》  
住宅リフォーム工事(設計・施工)  
マンションリフォーム工

工事以外の浴室工事にしても豊富な経験がありますので、浴室関連の部品交換等、どんな小さなことでも喜んでご対応させていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

### 編集長の独り言

この数ヶ月、私が考え、そして実感させられている事は「言葉の力」についてです。キツカケは、2月のはじめにお客様から指摘された、私の言葉遣いでした。

無意識に使っていた「是非ご検討ください」について、元は「是が非

事(設計・施工)

風呂・キッチン・トイレ等水回りリフォーム工事  
バリアフリー工事(費用補助申請代行いたします)  
クロス工事、屋根・外壁・雨樋工事、塗装工事  
左官工事、水道工事  
ガス給湯器・エコキュート・電気温水器設置工事  
サンルーム・テラス・フェンス・エクステリア工事等、まるごと全面リフォームから、小工事、修理までもご相談ください。

(ぜがひ)という言葉であり「どんなことがあっても」という強要の意味に取られかねないよ。とご指導いただきました。有り難いことです。リフォーム工事とは、お客様の夢や願いを叶えることであり、決して、こちらから強要するものではありません。ご指摘に感謝するとともに、無意識に使っていた自分が恥ずかしくなりました。

言葉について勉強しなければならぬと思っただけ、直ぐに「言葉相(ことばそう)千葉修司著」といふ一冊の本に出会いました。千葉氏によれば、「**今までの人生は、今**

で吐いた言葉で出来ている、今からの人生は、今から吐く言葉で出来ている」「**人生の98%は運である。その運を強くも弱くもするのが言葉なのだ**」ということであり、言葉には想像以上の力があり、そして言葉には想像以上に毒にもなるという事を学びました。

出来れば、学んだことのすべてを紹介したいのですが、紙面に限りがあるので、ごく一部ですが、ご紹介させていただきます。

①「〇〇してあげた」という人は「あげてばかり」で運がなくなり「〇〇させていたください」という人は「いたたいてばかり」で運がどんどん良くなる。

②人生には必ず良いことと悪いことが縄を擦るようには起こる。しかし良いことは思い出であり、悪いことは財産だ。艱難辛苦は私達を磨き、完璧で美しい珠とする。

③嫌々行う成果が1だとすると、納得して行う成果は1・6倍になり「やりたい」と自発的に行動する人は、嫌々事をなす人の1・6の二乗(2・56)の成果が出る。人をやる気にするのは難しいが、自分をやる気にすることは簡単だ。いちばんしなくてはならない努力、それは自分をやりたくさせる努力。

この本を読んで気付かせていただいた事は「夢を持つ」ことの重要さでした。私には夢が無かったのです。すぐに11の夢を書き出し、写真を貼り付けて、家でも会社でも、車の中でも、いつでもどこでも見る事ができるようになりました。いつも見ていると、簡単に実現できそうな気分になるから不思議です。

もうひとつ実行したことは、私が果たすべき「使命」を明確化したことです。恥ずかしいので非公開ですが、自分の使命と夢を明確化することは非常に大事です。これは何歳になっても同じだと思います。80でも90歳になっても、生かされていることに感謝し、自分の使命を自覚し、夢を持ち続ける人生を過ごしていきたいと思っております。