

# ほりもと通信

今月の特集

## 家族の健康を支える、室内環境の新常識

気温や湿度の変化は、私たちの体調に大きな影響を与えています。「なんとなく体調が優れない」「朝、すっきり目覚められない」。そんな日常の違和感の原因が、実は住まいの環境にあるかもしれません。家族の健康を左右する室内環境について、意外な事実と対策をご紹介します。

### 急な変化に要注意! 室温が健康にも影響

気温や湿度の変化は、私たちの体調に大きな影響を与えています。「なんとなく体調が優れない」「朝、すっきり目覚められない」。そんな日常の違和感の原因が、実は住まいの環境にあるかもしれません。家族の健康を左右する室内環境について、意外な事実と対策をご紹介します。

「冬は寒くて夏は暑い」「朝起きると体がだるい」「子どもの体調が安定しない」。そんな悩みを抱える方は少なくないでしょう。実は、これらの症状の多くが室内環境と深く関係しています。

急激な温度変化は、私たちの体に大きな負担をかけることが分かっています。特に注目すべきは、私たちの体が気づかないうちにストレス状態になっているという点です。

たとえば、朝方に室温が急激に下がることで、体は余分なエネルギーを消費して体温調節を行います。その結果、目覚めが悪くなったり、午前中の集中力が低下したりすることがあるのです。また、室温の急激な変化は、血圧の乱れや免疫力の低下にもつながります。

子どもやお年寄りは、特にその影響を受けやすい傾向にあります。子どもの場合、体温調節機能が未発達なため、室温変化への対応が遅れがち。お年寄りは、温度変化を感じにくく、気づいたときには体調を崩してしまうケースも少なくありません。

快適な室内環境のためには、急激な温度変化を避け、できるだけ安定した室温を保つことが大切です。季節を問わず室内の温度差を小さく保つことで、体への負担を軽減することができます。

### 快適な室温がもたらす、 暮らしの質の向上

室内環境の改善は、健康面だけでなく、毎日の暮らしの質を大きく向上させます。従来の住宅では、冬は寒く夏は暑い、廊下とリビングで温度差がある、朝になると寒くなる、といった課題を抱えています。そのため、エアコンや暖房機器を頻繁に使用せざるを得ず、電気代の上昇にもつながっていました。

理想的な住まいとは、人が意識することなく快適に過ごせる空間です。部屋ごとの温度差が小さく、朝晩の温度変化も緩やかな環境であれば、家族全員が心地よく暮らせます。

特に小さな子どもやお年寄りにとって、安定した室内環境は、健やかな暮らしの大切な土台となります。

近年注目を集めているのが、高性能な断熱材と気密性の高い設計で実現する、年間を通じて安定した室内環境です。FPの家では、独自開発の断熱パネルと24時間換気システムの組み合わせにより、季節を問わず快適な室内環境を実現。エアコンに頼り過ぎることなく、自然な形で理想的な温度と湿度を保つことができます。

住まい手からは「子どもの体調が安定するようになった」「朝の目覚めが良くなった」「冷暖房費が気にならなくなった」といった声が寄せられています。家族の健康を支える住まいづくりは、実は快適性と経済性も同時に叶える、これからの時代に求められる住まいのあり方なのです。



## 住まいの知恵袋

### WIC (ウォークインクローゼット)



「歩いて入れる収納空間」として人気の高いWIC。従来の押し入れと異なり、中に入って自由に動け、収納物を見渡せる便利さが特徴です。ウォークスルータイプとの違いは、WICが行き止まりになっているのに対し、ウォーク

スルーは二つの部屋をつなぐ通り抜け可能な収納空間である点。WICは収納効率が高く、スペースを最大限活用できます。メリットは、大きな家具が不要になり部屋を広く使え、収納物を一覧できて整理整頓がしやすいことなどがあげられます。一方デメリットは、専用スペースが必要なため間取りの自由度が下がること、窓がない場合は湿気対策が必要なこと。ただし、換気システムの設置や除湿剤の活用で、これらの課題は解決できます。

## できた! 簡単DIY

### アドベントカレンダー



12月1日から24日まで、毎日小さな扉を開けて楽しみを見つけるアドベントカレンダー。市販のものも増えていますが、ぜひ、DIYにチャレンジしてみましょう。基本の材料は、段ボールや画用紙、リボン、シール、そして

中に入れるちょっとしたプレゼント。まず24個の小さな箱や袋を用意し、それぞれに数字をデコレーション。平面的な壁掛けタイプやツリー型など、アレンジは自由自在。中身は、お菓子のほか、小さなおもちゃや手書きのメッセージを入れるのもおすすめ。家族への感謝の言葉や、その日だけの特別な約束事を書いたカードを忍ばせれば、毎日の発見がより楽しくなります。完成したら、リビングに飾って、家族みんなでカウントダウンを楽しみましょう。

## 住宅省エネ2024キャンペーン

～子育てエコホーム支援事業・先進的窓リノベ事業・給湯省エネ事業～

本年度、弊社施工のリフォーム・リノベーション案件におきまして、住宅省エネ2024の補助金申請を全11件行いました(震災関連の補助申請は除く)。

補助金受給は新設設備のグレードを上げたり、別箇所のリフォーム・リノベーションの元手にしたりとお客様にとって大変有益です。来年度も同様のキャンペーンが予定されています。

申請は弊社のような登録事業者を通してではないと行えません。ぜひこの機会にご相談下さい。



Instagram更新しています。

@horimoto\_koumuten

#ほりもとグラムで検索お願いします。

いいね! フォローお待ちしております。

### 〈ほりもと通信について〉

「ほりもと通信」はホームページにも掲載しております。ブログも更新しています。ぜひご覧ください!

### 編集後記

2024年も残すところあと少しとなりました。今年は元日から大きな地震があり、その後も余震や豪雨など自然災害の怖さを改めて感じた年でした。昨年末は家族が次々と体調不良になり、大掃除もできず、紅白歌合戦を見ずに大晦日を過ごしました。今年こそは大掃除と避難リックの整理をやり切り気持ちよく2025年を迎えたいです。

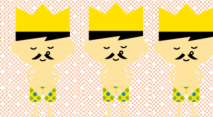
今年も『ほりもと通信』をお読みいただき、ありがとうございました。皆様、よいお年をお迎え下さい。

### 〈年末年始休業のお知らせ〉

■休業期間: 2024年12月28日(土)~2025年1月5日(日)

期間中ご迷惑をお掛け致しますが、よろしく願い申し上げます。本年もご愛顧をいただきましてありがとうございました。

来年もお客様に寄り添い、スタッフ一同精進してまいります。何卒よろしくお願い致します。



### 株式会社 堀本工務店

〒920-0005

金沢市高柳町4の1番地2

TEL: 076-252-0288

メール: [mail@horimotokoumuten.com](mailto:mail@horimotokoumuten.com)

HP: <https://horimotokoumuten.com>

HPのQRコード

はこちら↓

