



# 室温のバリアフリー化で ヒートショックを予防しよう

今月の  
Pick up

## ヒートショックとは??

寒い季節のお風呂はホッとすると癒しのひと時。そんな入浴の効果には、疲労回復やリラックスなど心身の健康につながる一方、体への負担も多く、入浴時の事故にも！その数は年間“**交通事故死の約4倍**”と、驚きの数が報告がされています。その原因の多くは「ヒートショック」。

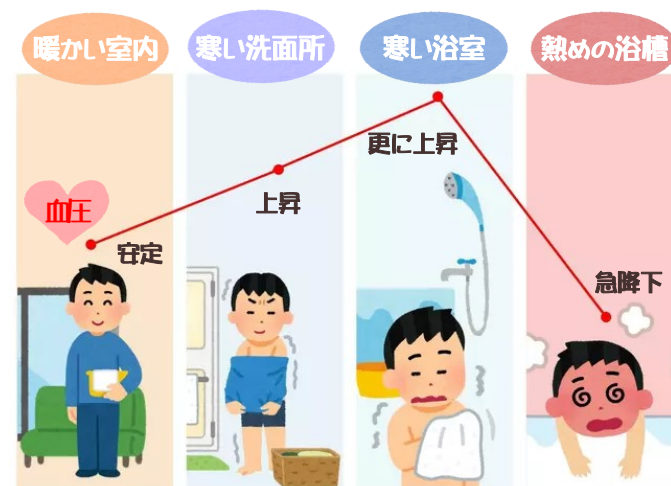
ヒートショックは急激な温度変化により、血圧が上下して起こる症状で、気を失ったり、心臓の病気など重大な疾病を引き起こしたりします。特に冬場の入浴時は、暖かい部屋から寒い浴室への移動や、熱いお湯に入ったり出たりするため、血圧が上下し、注意が必要となります。「自分は大丈夫」だと思いつまらずにしっかりと対策しましょう。



## ヒートショックを防ぐ6つのポイント

- 1 食事や飲酒直後の入浴は控える
- 2 入浴前に水分をとってから入る
- 3 入浴前に浴室と脱衣室を暖めておく
- 4 入浴前は家族に一声かけてから入る
- 5 湯船につかる前にかけ湯をしてから入る
- 6 温度設定は41℃以下、つかる時間は10分以内に

## ヒートショックはこうしておこる



## ヒートショック対策にオススメ!

浴室・洗面所あたたか快適セッ

暖房換気扇

洗面所暖房機

寒い日でも一気に浴室を暖め、快適なバスタイムを提供します。

温風暖房で洗面所も安心・快適。身支度から入浴まで暖まります。

浴室と洗面所の暖房操作がひとつになったマルチリモコンなら、ボタンひとつで準備OK!

マルチリモコン

# アイエスジー株式会社

住宅リフォーム事業部 つくば店

☎029-863-0560

〒305-0019 つくば市さくらの森1-8

営業時間 10:00~18:00

休業日：水・日曜日・祝祭日・年末年始

ISGリホーム

<https://www.isg-reform.jp/>



こちらからもご覧いただけます

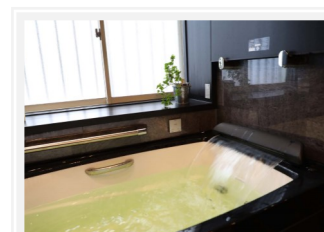


本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます

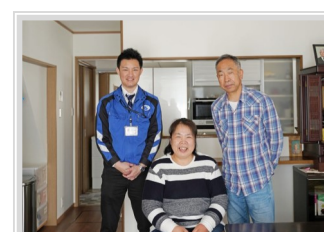
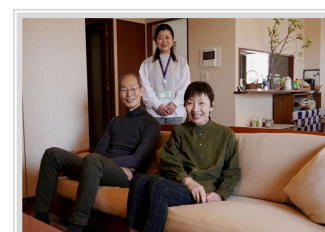
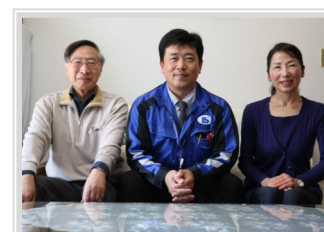
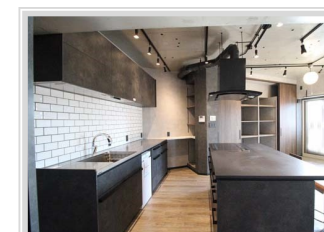
令和四年



謹んで  
お初春の  
お慶びと  
申し上げます



本年も  
ISGリホームは  
笑顔あふれる  
リフォームを  
お届けしてまいります



# 新春特別企画！ スタッフに聞いてみました

2022年  
GoToトラベル！どこに行きたい？  
&  
新年の抱負を発表します♪



## 住宅リフォーム 事業部



事業部長 齋藤 卓巳

新年 明けましておめでとうございます。旧年中は一方ならぬご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。さてGoToの話ですが、この春、長男が就職、次男が高3となる我が家。今までとは違い、家族旅行のカタチも変化する年になりそうです。しかし、息子たちが幼少の頃から一緒に行っていたスキーには、また行きたいと思っています。今年の抱負は「健康」。なんといっても体が資本なので。



コーディネーター 清水 文江

ピブグルマンのお店を巡る、グルメの旅がしたいです。絶景を眺めながら温泉で黄昏たり、自分のお土産をじっくり選んだりして楽しみたいです!!  
そして旅の後は「また仕事を頑張るぞ!」といった、充実した1年になればいいかな…。(“ω”)



コーディネーター 服部 弘美

自分の話ではないのですが、今年長女が小学5年生となり、林間学校へ行く予定です。残り少ない小学校生活、もとのようにはいかずとも実施されることを願っています。そのために引き続き感染対策と健康に留意して、今年も元気に生活したいと思います!



## 本店 staff



店長 泉澤 聡

新年 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。今年は数年行けてなかった、サッカーのアウェイ観戦に行きたいです。できれば全国制覇!したいものですが、それは無理なので少しでも多くいけたらいいな。抱負は、そろそろカラダに気を使わなければいけないトシなので、やはり「健康第一」です!



アドバイザー 戸高 耕三

あのMさんと同じ宇宙旅行を予定していましたが、クーポン券が無いようなので国内旅行に変更しました。北海道に行く予定で、現在餞別の受付中!今年も健康に留意し、仕事のことも考えて、決して腰痛にならないように努めます。



アドバイザー 若尾 宜彦

行きたい所は日光です。学生時代に修学旅行で行ったので、今度はじっくり観光したいです。特にいろは坂を車で走りたいな!抱負は新しい趣味をひとつ見つけること。今はゴルフに気持ちが傾いています。



アドバイザー 加藤 早苗

南国で青い海と海の幸三昧か、北海道で温泉を楽しみ、乗馬をしながら愛犬と競争とか。(ちなみに乗馬はできません…)とにかく遠くに行きたくしたい!抱負は健康管理が一番ですが、老後に向けて自分の趣味を探したいです!

## 千葉店 staff



店長 岡崎 善明

新年 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。GoToトラベルでは長崎県「佐世保」にいつか行ってみたい～と考えております。次男が佐世保で働いているので、「旅先で逢えたら」と考えています。新年の抱負は、犬・猫・家族で長年かけて痛めつけてしまった自宅1階床フローリングを改修したいです!



アドバイザー 牧山 豊

遠方で行きたいのは、北海道。美味しい海産物を食したいな。近場なら長野の温泉街巡りもいいですね!昨年は肩を痛めたので、今年は健康留意しながら、美味しいものを求め、「食べ歩き」再開したいですね。



アドバイザー 宮内 寿子

GoToトラベルは「北海道」ですかね～。大自然にふれあいながら、美味しいものをたくさん食べる!なんて魅力的なんでしょう♪抱負は健康管理ですね。元気がないと自分だけでなく、周りにも心配をかけてしまうので…。



アドバイザー 澁谷 麻里

草津温泉に行きたいです。湯畑を見て「ゆーつくり、のーんびり」温泉につかってリフレッシュ♪美味しい食べ物は必須です!これといった趣味がないので、没頭できる趣味をみつけ、仕事と趣味とメリハリのある生活を!



アドバイザー 高橋 希美

行きたい場所は大阪の「USJ」です!もともと行きたかったのですが「スーパー・ニンテンドー・ワールドエリア」がオープンしたので、更に行きたくなりました!今年は身の回りの整理整頓をして、探し物をしないように頑張りたいです!



アドバイザー 箭内 明日真

旅行で行きたい所は、京都です!大学時代に1ヵ月ほど滞在していたことがあるのですが当時はまったく観光ができなかったのが、ゆっくり観光名所巡りをしたいです。新年の目標は、「運動系の趣味をみつけて習慣化すること」です。頑張るぞ!



## リノべる。船橋 staff



課長 品川 正俊

新年 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。福岡は美味しいものだらけでしたので、是非行きたいですね。以前は家族で車で旅行以外、ほとんどしたことがありませんでした。今は少人数・単独行動が増え、ポッチでも動けるようになったので、今年は一人旅行にチャレンジしたいです。



カウンセラー 松浦 ありさ

沖縄に行きたいです。離島で青い海をみながらお酒を飲んでのんびり!な旅行に憧れます。水族館も好きなので「美ら海水族館」にも是非♪抱負はインドア卒業です。自転車を手に入れたので、少しずつ行動範囲を広げていきたいです!



カウンセラー 武田 杏樹

温泉に行きたい!草津温泉に美味しい旅館があるので、また行きたいな～と考えています(\*´▽`\*)  
2022年の目標は断捨離です。お家での時間と共に家の物も増えてきたので思い切って捨てられるよう頑張ります!

## つくば店 staff



店長 田中 芳典

新年 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。以前実家の静岡に帰省しながら、家族旅行で行った下田にまた行きたいと思っています。海もとてもきれいで穏やか。素敵な温泉地でした。今年で築21年になる我が家。そろそろ手を入れたいといけないうち頃なのでこしづつ改修にとりかかりたいです。



アドバイザー 松木 慶典

小さい頃から鉄道に乗るのが好きな「乗り鉄」の私。GoToで九州に行きたいです。「SL人吉」「ゆふいんの森」そして夢は「なつ星」!あれ?これって鉄道に乗りたけだけだったって…(汗)新年の抱負は、読書量を増やし、公私に学びの多い1年にしたいです。



アドバイザー 金井 良枝

我が家の柴犬「てつ君」は14歳。お顔も真っ白になり銀柴の貫禄十分です!元気に歩けるうちに、昨秋から車で近場の旅をしていました。今年は少し遠出してお泊りしたいな。抱負は山歩きを頑張る!まずは余分なお肉を捨ててから…膝に笑われないように(\*´▽`\*)



アドバイザー 吉原 智未 (Yoshihara Tomomi)

子供達が大きくなってきたので、近場の夢の国から遠出してUSJに行きたいな★抱負は、美しいママになる!です。昨年、半年かけて人知れず努力し10キロ痩せたのが、2ヶ月で戻るイリュージョン(笑)今年には痩せたままキープし、美しいママになります!!



コーディネーター 矢内 深雪

姫路行きを計画中です!姫路には姫がいるのでガイドしてもらおう。姫路といえばやはり姫路城!なんちゃって歴女(?)としては、絶対外せないアイテムです♪ずらずーいっと見学してくるぞー!抱負は、健康管理に真面目に取り組むこと。このままではきっと…。(。-`ω´-)

## 涼山店 staff



店長 松野 公太

新年 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。GoToトラベルは、あえて「おうち時間」を増やすことですね。新年の抱負は、今を一生懸命に生きる「即今只今」。ひとつひとつを丁寧に向き合う一年にしたいと思っています。



アドバイザー 榎本 剛治

子供が電車が大好きなので、電車を使って旅に出たいです。できれば青森と大分に♪新年の抱負は朝活!基本早起きですが、リラックスタイムにあてているので、勉強や運動をしてみたいです。あと少し早いですけど終活!物が捨てられない性格なので、今から意識して身辺整理したいですね。



アドバイザー 遠西 克明

GoToどこでもいいから、ゆっくりしたいです。久しくやっていないゴルフがしたいかな。でもやっぱり温泉がいいかな。今年の抱負は、仕事も大事、プライベートも大事。ゆとりのある一年にしたいですね。

## 成田店 staff



店長代行 齋藤 孝明

新年 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。昨年は海外ネット通販の「AliExpress」にはまっていた。その総本山?である深圳(香港の近く)に爆買いツアーに行っていました!新年の抱負は、やはり「健康第一」ですね。サボり気味のジムに週2回は必ず行って、健康管理に努めたいと思います。



アドバイザー 鈴木 信子

ここ4、5年田舎に行っていないな。そう、今年の夏は田舎に行こう!!親戚とBBQしたり、海や山に行ったり楽しい事満載♪ちなみに田舎は秋田で、夏に行くと岩牡蠣が食べれます(o^ー^o)抱負は健康や運転に気を付けて、笑顔の一年に!

