

安心・安全な毎日過ごすために・・・

## 手すりをつけませんか？

60歳以上の高齢者が怪我をする要因の **80%は転倒**によるもの  
だそうです。また**転倒事故の60%ほどは自宅**で起きているとのこと。



転倒を防ぐためには・・・

段差をなくすことが大切ですが、階段などはそうもいきません。

簡単に安価な方法で転倒を防ぐためには、今ある段差の脇に手すりを設置することが一番ではないかと思えます。

手すりを設置することによって怪我の防止だけでなく、動作自体もラクに行えます。(すべり止めをつけるとなお良いです)

### どのような場所に手すりは必要なのでしょう？

- ①階段
- ②トイレ・浴室
- ③玄関
- ④洗面室・脱衣室

立ち座りの動作が多い場所には特に必要です。

今の建売住宅は比較的、階段の段差も低くなり、手すりも標準についているものが増えてきましたが、30～40年前に建てられた戸建やマンションにはほぼ皆無です。今一度ご自宅を見直してみてくださいね。

**交換・取付工事は1DAY！  
お見積り無料です。**

## 敷地延長の家って・・・

敷地延長の家とは敷地の一部分が通路になっているお家のことです。道路からみると通路の奥に家が見える形で、『旗竿敷地』と呼ばれることもあります。特殊な形状の土地に建てられた家なので、通常の土地とは違ったメリットやデメリットがありますので、ご紹介します。



### サクノスケの 不動産 講座



#### メリット

- ・手前の通路を駐車場にできる。
- ・家が道路から離れているので、騒音が届きにくくプライバシーが保たれやすい。
- ・道路までの距離があるので、子どもの飛び出しを防げる。
- ・土地の価格が相場より安いことが多い。

#### デメリット

- ・通路の幅によっては車の出し入れが難しい、リフォームをする際に重機などが入れないことがある。
- ・道路から離れているため、インフラが届いておらず引き込み工事が必要な場合がある。  
(建売住宅の場合は工事をしてあることがほとんどです。)
- ・周囲に建物に囲まれるので、日当たりや風通しが悪くなりがち。

デメリットもありますが、工夫次第で快適に過ごせます。家にかかる費用を抑えたい方にぜひおすすめします♪

## 寒暖差アレルギー

冬の終わりから春にかけては三寒四温と言われ、寒暖の差が激しくなる季節です。この寒暖差に反応して、体調不良を訴える方が最近増えています。これは寒暖差アレルギーと呼ばれています。気温差が7℃以上になると自律神経がアンバランスになり、アレルギーになりやすいといえます。



#### 【特徴】

- ・風邪のような症状なのに、熱が出ない。
- ・目に炎症や充血がない。
- ・鼻水の色が無色透明。
- ・アレルギーがない。

#### 【なりやすいタイプ】

- ・普段あまり運動をしない成人女性

#### 【日常生活で気をつけること】

- ・身体を締め付けるような衣服を着ない。きつい靴を履かない。
- ・調節できるような衣類を着て、寒暖差を作らない。
- ・マスクをつけて、外気の寒暖差を最小限に抑える。
- ・ストレッチやヨガをして、体の中の筋力を鍛える。
- ・40℃前後のぬるめのお湯でじっくりと温まる。